

未来への遺産を創造する  
ハートフルコンストラクター 荒牧組



<読後の感想> H18. 4. 20



= 病気にならない生き方 =

あれを食べちゃダメ、これを飲んじゃダメというのを、全部実行していたら何も出来ないよ～、というのが本音かな…。前にも書いた食べてはいけない肉、牛乳、卵のうち牛乳は絶対飲んではダメだと断言しています。飲むと、骨粗鬆症になるとまで言っています。ますます牛乳が売れなくなってしまうですね…。

「今夜の焼き肉より10年後の健康」を選んで欲しい、と著者は言っています。

では、どうすれば良いかという毎食1時間前に500ccの水(もちろんミネラル、そして硬水)を飲み、30分前に果物を食べる。お米は玄米、良く噛んで食べる。食事は、植物食と動物食の割合を85対15になるようにします。

たぶん、新谷先生の言うとおりにすればベストなのでしょうけど、その通りには行きません…。そこで、私の場合、食前の水と果物は出来るだけとる。朝食は、玄米パンにイチゴジャム(マーガリンはもっての他)とコーヒー(先生によると感心しないとのこと)を少々。昼食は家に帰るので白米(死んだ食べ物なのだそう)と海苔・納豆・味噌汁。夕食は白米・魚類・サラダ・海苔・納豆と味噌汁というような献立にしています。

ただし、外食の場合は制限なしですが、自分で注文する時は気を使っています。先日の食事会で、カツライスが出たので、しめしめと完食しました！

本当なら、夕食後は、一切ものを口にはいけないのですが、それなりに食べています。食事であまりストレスをためても、また体に良くないので、そこそこということになっています。

タバコをやめ、酒はもともと飲まないし、牛乳をやめ、豆乳を飲み、納豆をかきまわし頑張っています。新谷先生が言う体のなかのエンザイム(酵素)を浪費しない生活習慣を身につけたいと思っています。

興味のある方は下記をご覧ください。

- ・「病気にならない生き方」 新谷弘実 著 サンマーク出版 本体1,600円
- ・新谷先生のHP <http://www.drshinya.com/>

<ボルボが戻ってきました。> H18. 4. 19



先日の事故で壊れた我が愛車ボルボ244GLが戻ってきました！！普段、あまりきれいにしていないので、見違えるようにピカピカになって帰ってきました。年式が古いため、段々部品が無くなってくるので、「いやー、大変だったよー」と修理工場の社長に言われてしまいました。ずーっと面倒を見てもらっているので、頭があがりません。

年齢25歳、走行距離36万2461kmですので、40万kmまで頑張ってくれると思います。ダッシュは悪い、加速は悪い、エンストはする、音が大きいなど欠点だらけですが、なんともいえない愛着があります♪。



<食生活を変えると…>

次女がアトピーで苦しんでいて、色々な方法を試しても思うようではありませんでした…。知合いに紹介してもらったK先生の方法は、食事療法とゲルマニウム温浴でした。

とても効果が良く、今では見違えるようになりました！！

以前の社長の雑談でお話しましたが、私の体調のことを、娘が先生に話したら、「ぜひいらっしやい。お話ししましょう」と言うことなので、1月10日に、東京で他の用事もあったということもあり、横浜の港南台まで行ってきました。

「お父さん、肉と牛乳と卵は食べてはいけません！！3月まで我慢しましょう！！」と言われ、よーしやってやろうじゃないかと始まりました。

厳しく言うと、肉と牛乳と卵の関連製品は全てダメなのです…。今まで大好きだった肉の代わりに魚、牛乳の代わりに豆乳、卵の代わりは特にありません。かなり厳しく実行してきて、それほど不自由も感じず、ご飯と納豆と海苔で食事を済ます事も多くなりました。

3月24日が、私の誕生日なので、少し早いけど解禁だというわけで、すき焼きパーティーとなりました。待ちに待った肉食だけれど、それほどの感動もなく、黙々と味わいました。でも、旨かった！！

それ以降は、制限をゆるくしても良いだろう、ということで現在に至っています。効果は良く分かりません…。

3冊同時にいづれにせよ、なぜか太ってしまいました…。95kgで何とか止めています。やるよりはまだいかにんべい、と一人で納得しています。

今、同時に3冊の本を読んでいます。  
1冊目は時代物で「あやめ横丁の人々」です。  
2冊目は、下野新聞社の広告に出ていた「病気になるない生き方」です。  
3冊目は、いかにして売れるタイトルにするか、という特集をテレビでやっていた「頭がいい人、悪い人の話し方」です。何となく、一度に3冊買ってしまったので、少しずつ食い散らかしています。



もともと時代物の小説が好きで、学生時代は、近所の図書館から山本周五郎の本を借りまくってました。なかでも「柳橋物語」「さぶ」「長い坂」あたりが最高でした。

社会人になってからは、違うジャンルのものを読んできましたが、ここ5年くらいで復活しました。

時代物の宮部みゆき、「御宿かわせみ」の平岩弓枝、「慶次郎縁側日記」の北原亜以子を読み尽くしました。  
ただ、乱読なので、同じ物を買ってしまうことがあります…。  
それから、時々、池波正太郎、藤沢周平というところでしょうか。



最近は、タイトルの洒落たものを買ってしまいます。新しい人がずいぶん出ているみたいです。

2冊目、3冊目を読み終わったら、読書感想文を  
~~発表~~再会してきました。 H18. 4. 7 

先日の社長の雑談でお話をした、マンドリンクラブの同級生との再会のお話をしようと思います。

田舎者の私のために分かりやすいように、東京駅の丸の内南口を出たところで待ち合わせをしました。

10分くらい前に着いたら、懐かしい顔が4人手を上げてくれました。「ヤーヤーヤー！！」というわけで、早速、近く的高级居酒屋みたいなところに行き、再会を祝して乾杯をしました。

MO氏は完全リタイヤし、90歳までの人生設計は出来ているとのこと。MA氏は今年で定年だけれど、もう働きたくないとのこと。IW氏は、あと2年は働かされるとのこと。YA氏は、私と同じく自営業なので、いつまで働くのかなあとのこと。皆、取締役等の役員をしているので、色々大変のようです。



話題は、どうしても老後のことになりがちで、綾小路きみまろではありませんが、年金と病気などの話に花が咲きました。若い頃の話と現在と未来との話で、今までの中間の話はそれほどしなかったのは、なんだか面白いものでした。

皆、今でも音楽にはそれなりに興味があるようです。

私の新幹線の最終の時間が迫ってきて、あっという間の4時間でした。今度の再会は夫婦同伴で、という話もあり、なるべく早い再会を約束しました。

皆で、新幹線の改札口まで送ってくれてありがとう！！ MA氏は、入場券を買ってホームにまで来て心配してくれて有り難う！！無事に家にたどり着きました。



## <再会が楽しみです> 18. 4. 4

大学時代のマンドリン部の仲間が集まろうということになりました。

年賀状のやり取りはしていましたが、何人かはそれも無くなっていました。東京の仲間達が連絡を取り合ってくれたようです。

何人集まるのかも分かりません。何年ぶりかも分からない程、久しぶりなので、顔を見て分かるのでしょうか？？思い出しても浮かんでくる顔は、学生時代の顔です。楽しみだな～♪。

何でまたマンドリン部なの？？ところで、マンドリンって何？？との声が聞こえてきそうですね。古賀メロディで有名な明治大学マンドリンクラブとまでは全然言いませんが、何を隠そう、私はマンドリン奏者なのです！！大学卒業後、宇都宮マンドリンクラブに所属していたこともあるのです！！何故か威張り始めましたが・・・、そういうことなのです。

しかし、マンドリンを始めたきっかけは、大変不純な動機でありました。

中学時代には女子とは口をきくのも恥ずかしく、高校時代は男子校でどこを向いても男ばかりで、思春期などという甘い思い出は無いこともありませんでしたが、女子とは大変遠い存在でした。「東京サ行けば何とかなるべ」と言われ「何とかスツペ」と思い、胸をふくらませたものです。

しかし、現実には、神も仏も私を見放したのです・・・。冷静に考えればすぐに分かるのですが、工業系だけの単科の大学なのです。しかし、頭に血が上っている田舎者には合点がいかなかったのです。女子がいない・・・、どこにもいない・・・、バラ色の大学生活はどこへ？？

## <♪ 私のマンドリンです ♪>



我々の気持ちを見透かしたように、キャンパス内のあちらこちらで、新入生歓迎の催しが始まりました。

大体、各クラブの売りは「徹底的に硬派だぞ！！」というクラブと、「女子大のクラブと大変密な交流があるぞ～♪」というクラブと、はっきり分かれていました。

私は、当然に後者を選択し、その中でも一番フニャフニャしていそうなマンドリンクラブを選びました。

中でも1番魅力的な言葉は、合同ハイキングを略した「合ハイ」でした。いまどきに言えば「合コン」なのでしょう。

何故か、やたら熱の入った長い話になってきましたが、そういう訳で30数年ぶりに会いましょう

ということで東京に行ってきます。その時の話や、続きの話は、また機会がありましたらお話する  
ということで、長々と失礼いたしました。



BACK

