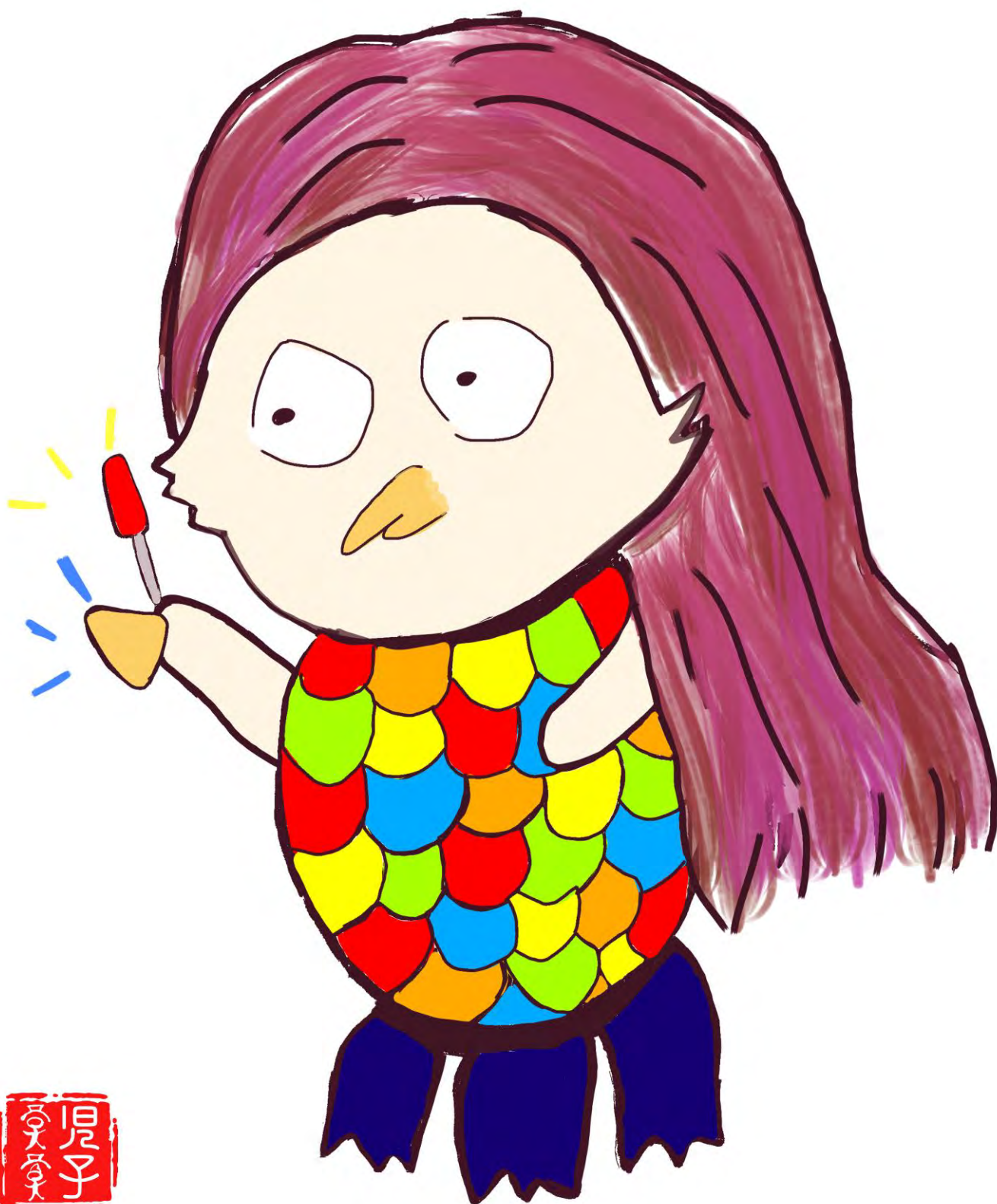




外出 自粛期間ノ

夜
間部
3年

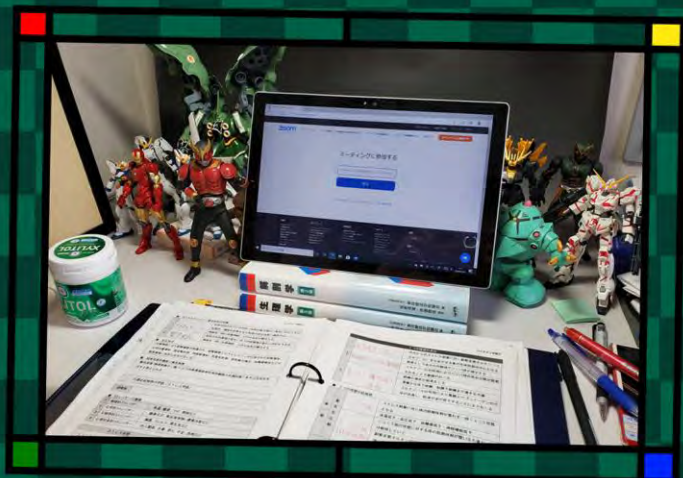
西田 海里



お母さんが映りこんだり、ペットが乱入してきたり、我が子がかまってほしそうにきたり…リモート授業もいろいろハプニングがありましたね。自粛期間中はいかがお過ごしでしたでしょうか？

私は仕事も休みでしたのでずっと積まっていたプラモデルを作っていました。お前は受験生なんだから勉強しろよって感じですが、なんともやる気が起きないもので…。

準備が整わないまま、リモート授業が始まると、プラモたちにパソコンの死角でモニターを支えてもらったりしていました。はじまりましたねシンギュラリティ。もうリモートもこりごりなので、もうしばらく感染予防に努めてまいりましょ～。



昼
間部
1年

城下 隼輝



学校の始まりが遅くなり、おうち時間が増えて、ボーッと眺める日が続きました。

ある日、針を使った暇つぶしをしようとふと頭によぎりました。いろいろ調べましたが、なかなかいいのが出てこず困りましたが、ある日、日課であるtiktokを見てみると、白Tに刺繍をしている動画を見つけました。その時、脳に電気が走りました!! 「こ、これだあつ!」そしてそこからの行動はとても早かったです。GUに行きTシャツを買い、100均に行き刺繍セットを買いました。作った作品がこれです。

夜
間部
2年

明田 翔真



僕のコロナ自粛期間中の生活は、勉強ではまずは経穴をすべて覚えることをがんばりました!

それから、ナダルにそっくりな店長がいるお店で品出しのバイトをしているのですが、最初はただ品出しをするだけ!と軽い気持ちではじめたのですが、実際は品出しの仕方やPOPの置場所一つで売り上げが大きく変わったり、効率を上げるための工夫など、単純そうな仕事にも奥深さがあることを知りました!後は気分転換に時々軽いジョギングをしたり、YouTubeのレシピを参考に料理をしたりしました!



スゴシカタ

学生編

昼
間部
2年

高東 志帆



自粛期間中、なかなか会えないクラスの一部でZOOMをしてめっちゃ笑いました(笑)

部屋紹介やリコーダー、雑談など・・・

1人、芸人の「宮下草薙」の草薙に髪型と雰囲気似てる人がいて、超面白かった(笑)

クセ強めのZOOMでした。ZOOM最強! 友達最高!



夜
間部
1年

大淵 基丘



ハロハロ通信をご覧のみなさま、はじめまして!

さて! せっかくの機会なのでちょこっとだけ自己紹介させていただきます! 実は大淵はこの学校に入学する前、いわゆる「音楽大学」なところを卒業しております、そこで「声楽(歌)」を学び、関西を中心にオペラ歌手として演奏活動しております! よければYouTubeで「大淵基丘」で検索してみてください。学校のどこかで大淵を見かけた際はぜひお気軽に「あ、オペラ歌手や」と声をかけてください。喜びます! それでは最後になってしまいましたが、とても大事なことを書きます。自粛期間中は「学校からの課題(勉強とストレッチと片手挿管)と、めちゃくちゃ読書」してました。真面目。笑 この期間中に読んだDaiGoさんの本と「7つの習慣」はほんとオススメなので、ご興味がある方はぜひ読んでみてください! 特に「7つの習慣」は僕の人格のバイブル的な本となりました!



昼
間部
3年

石田 彬帆



自粛期間はずっと家にいました。実家が島根なので帰ろうと思いましたが、お母さんから「コロナはやっちゃんけん帰ってこんで。」と言。

なにか極めようと思い、苦手だった料理をはじめました。

学校がはじまってお弁当はほとんどオムライスですが、自炊は続けています。フジタ's キッチンに負けないようにアキボ's キッチンもがんばります!





北の国から

山口 隆平

夏

ノナとガンゼ

おいしいですよ。私大好きです。採れたてが一番です。大阪で食べるノナはノナではないです。食べれません。苦すぎ。北海道のノナは甘くてうまい。最高です。北海道に来たらぜひノナを食べてください。嫌いな人でも好きになりますよ。

ノナとガンゼどっちがいいと聞かれたらやっぱりガンゼですね。なかなか採れないし。私の実家は海の真ん前みたいな所なので、夏はノナを毎日食べてました。



ノナ

ガンゼ



ノナ



ガンゼ

ノナ：トゲ長め 身黄色 まだ安い
ガンゼ：トゲ短い 身オレンジ色 高い
トゲが刺さるころありますね。北海道あるあるです。ガンゼがあるとラッキーって感じでした。あー食べたい。

中国見聞

孫 杰

ゴーヤは実った

06/28

THE MOMENT

コロナ感染防止自粛の間、ベランダで家庭菜園をはじまりました。その1つはゴーヤの栽培を試みました。まず写真を見て、見事なゴ

ーヤを実りましたね。いま一番大きいほうは25cmになっています。はじめてのことなので、調べながら育てています。その工夫をまとめました。

1 プランターの選び 自分は深さと直径約25cmのもの一個と四角50×45cmの大きいほうを選びました。小さいほうに一本のみ、大きいほうには三本苗を植えました。結果として 一本のみのほうは大きいなゴーヤができました。原因はゴーヤたちが栄養を奪い合うので、その一本のみのほうは栄養分を独占することができたからです。

2 支柱を立てて、ネットを作ります ゴーヤのつるは2M以上伸びるらしいですが私の場合自分の身長と同じぐらいの支柱にしました。あとグリーンネットを覆いました。



Lovely
2020/06/28

3 摘心「摘心」とは植物の一番先端の部分を切ることです。ゴーヤは少なくとも2回必要で、1回目「親づる」10節あたりで切ってしまう、2回目子づるが全面を覆って隣と触れ合うころに、この子づるも摘心してしまいます。摘心によって脇芽がいっぱい伸びてきて、収穫がたくさんできます。

4. 授粉 雄の黄色花を摘んで、小さいなゴーヤ先端の雌花に接触するだけで、ゴーヤはととてもすくすく育つらしいです。

5. 形を整えましょう その形も大事です。ゴーヤは生命力が強く、放任すると無限に伸びていって、グリーンカーテンにはいいかもしれませんが実になりません。その栄養はつるに取られて、たくさん小さな実ができて枯れてしまいます。私もその失敗をしてしまいました(笑)。いらないつるを切りましょう。

6 追肥と水遣り 追肥は隔週一回でOKです。一日2回水をたっぷりやりました。

ゴーヤはたくさんの方は苦手かもしれませんが、私は大好きです。「ゴーヤチャンプル」が一番の好物です。ゴーヤの不思議なところ、自身はとても苦いですが一緒に炒めたほかの素材に決して苦みに移りません。収穫に楽しみをしています。



Pitu_

New Style

We have a date in spring!



神戸市
Pitu Photo



もう
多趣味

無趣味 Shiori Matsumoto 万歳

そうだキャンプいこう
淀川デイキャンパー編



こんにちは！ 趣味探し連載からキャンプネタ紹介連載にスライド中の松本です。前はヘリノックスのチェアを紹介したのですが、今回はまた違うキャンプギアを紹介しまーす！



1 UNIFLAME 焚火テーブル

アウトドアに必須のテーブル！ どうせなら熱に強くキズや汚れに強いものを…ということで人気商品焚火テーブルを購入。ユニフレームは信頼のアウトドアブランド！（新潟の会社です）天板はステンレス製でエンボス加工をされているので、汚れてもサッと拭けばすぐにきれいに！ 耐荷重も50kgと頑丈。サイドは天然木を使用しており、スマートな見た目。シンプルなデザインなので長く使えます！

熱に強いので、ダッチオーブンやちょっとした火おこしもできるし、たたむと作業台にもなります。なかなかのスペック。

前回紹介した、ヘリノックスチェアと高さもバッチリ。使用時は高さ37cmです。イスとテーブルの高さは合わせておかないとストレスになりますね…。2.3kgなので特に持ち運びに苦労することもないですが、絶妙にリュックには入らないサイズ。テーブルはこれ一筋で愛用中です。自粛期間中はこれを家の中でサイドテーブル代わりに。

2 ミニバーベキューコンロ

ちょっとだけバーベキューしたいときにおススメ！ 先ほどの焚火テーブルの上で気軽に肉を焼けます。Amazonで2180円！！ 試す価値アリでしたが、網から炭までの距離が長い（高さが結構ある）ので、肉焼けるほどの火力を出すのに苦労しました…。たためばめちゃくちゃコンパクトに！ 重量は850g ぐらいです。軽すぎる！



家のすぐ近くの淀川河川敷でデビューさせました。先ほどの焚火テーブルの上で肉焼いています。



近所の淀川（長柄地区）はバーベキューOKエリアがあり、無料でできるので、休日はデイキャンパーが結構います。



こんなかんじで。休日は淀川でボーっと川を見ながら肉とビールをたしなむ日々（去年の秋です）。そうこうしているうちに我が家にはキャンプギアがどんどん増えていったのでした（破産しそう）。しれっとタープを張っていますがまた紹介します。



天河大辨財天社

みなさん、こんにちは。外出自粛も解除され、夏に向けて少しずつ開放的になる今日ごろですが、まだまだコロナウィルスの影響を受けて不安な日々を送っている方もいると思います。こんな時こそ神頼み！ どうも高木です。今回は山口先生におススメしていただいた「大峯本宮 天河大辨財天社」をブラブラしてきました。

天河大辨財天社（てんかわだいべんざいてんしゃ）主祭神：宗像三女神の一人、市杵島姫命（いちきしまひめのみこと）通称、天河神社は奈良県吉野郡天川村坪内にある神社です。

芸能の神として知られ、現在も芸能関係の参拝が多いそうです（堂本剛さんも参拝したらしい!?）。また「弁財天」としても

信仰されていて厳島、竹生島と並ぶ日本三大弁財天の一つとされています。

山深い里は、古くから修験者たちの聖地とされており、最近は道路が整備され天川村までのアクセスがずいぶん向上していますが、バスで行くには近鉄電車の下市口駅から1時間以上もかかり、さらに徒歩で30分…。深山にある「天河神社」は、“縁がなければ、たどり着けない場所”とされています。※もちろん車で行きました。

「来るべき時期が来ないとたどり着けない」「神様に呼ばれた人が行くところ」といった言い伝えがある天河神社だけに、独特なオーラが漂っていました。写真では伝わらないのでぜひ行ってください。



こちらが天河神社の拝殿。薄暗く、神聖で厳かな雰囲気漂います。当然マスク着用、ソーシャルディスタンス、手指消毒…。

鈴緒の先には、天河神社の象徴となる五十鈴（いすず）が結ばれています。この五十鈴は、天河神社に古くから伝わる独自の神器で、日本神話に出てくる太陽神、天照大神（あまてらすおおみかみ）が岩戸に隠れた神話がありますが、この時芸能の女神である天宇受売命（あめのうすめのみこと）がちまきの矛（神代鈴をつけた矛）を持って、舞いを舞ったところ、岩戸が開かれ天地が明るく輝きはじめました。芸能の女神が鳴らした神代鈴と同じものが、天河神社の五十鈴だと伝えられています。残念ながら感染症対策によりこの鈴を鳴らすことはできませんでした。

御朱印をいただき、近くの川で身を清め、少しスツキリした気分で帰りました。



みなさんも日々の勉強でストレスが溜まります。リフレッシュできる環境をつくりましょう！





みなさん、こんにちは。夏の晴れた休日はいかがお過ごしでしょうか？三度の飯よりBBQ(飯)が好きなしのつかです。

大阪も自粛要請が解除された途端に、雨、雨、雨…ですね。快適なBBQ開催の条件はまず、晴天であること(;;) 例年であれば、GW明けからお休みの日は海、山、川でBBQを開催していたのですが、今年は自粛もあり、なかなか開催できない状況を強いられ、ただただ冷めやらないBBQ熱を沸たぎらせておりました^^／

そんななか、晴天ではないですが、休日

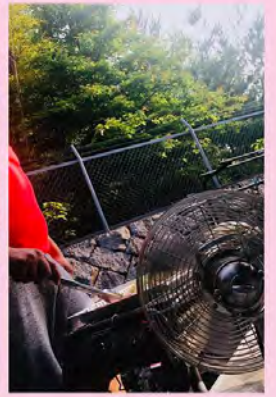
×晴れという絶好の機会が巡って来ました^^／

しかし、コロナ禍が収束していない現況のなか、大人数で遠出してBBQはリスクが高いので、ご近所の友人宅で、『身内だけのBBQ大会』に参加してきました。



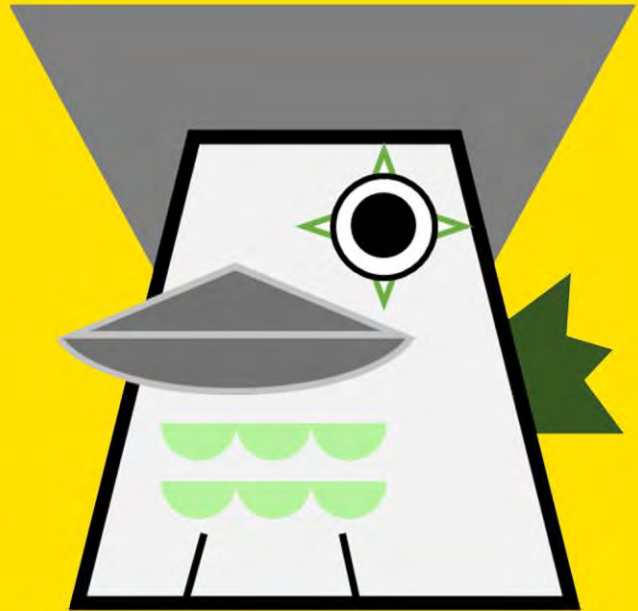
友人宅は庭から竹林が望める(京都っぽい)素敵なロケーション。竹林をぬって吹く風が初夏の夕涼みを演出してくれます。用意していただいた近江牛(めっちゃおいしい)を堪能しながらの談笑は、日常の喧騒を忘れさせ、最高のひと時味わうことができました。心の休憩って大事ですね^^*

斎藤家、辻家のみなさんありがとうございました！





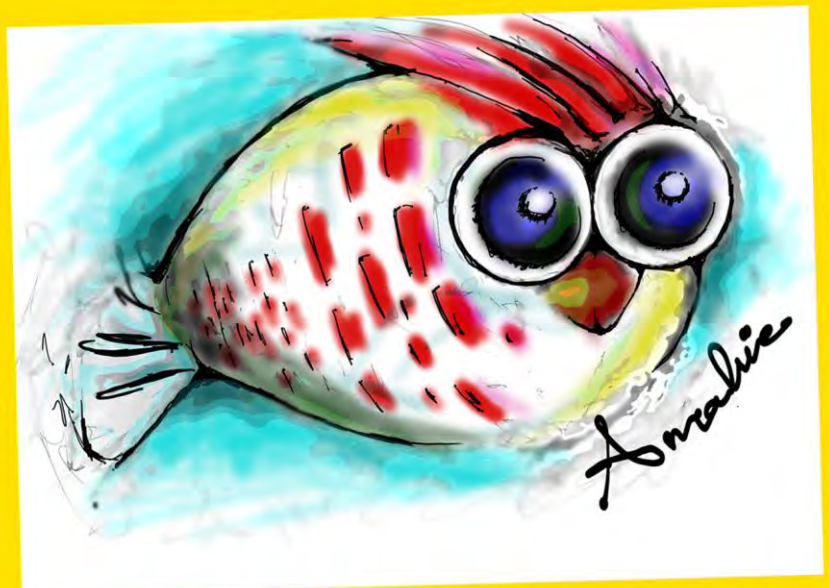
NIGO



TAKAGI

第1回 教員対抗 ハロハロ表 アマビエ様コ

YAMAGUCHI



SHINOTSUKA

FUJI



MATSUMOTO

紙争奪杯

コンテスト



FUJITA



GOTO

SUN



コロナ駆除



WARA

第1回教員対抗
ハロハロ表紙争奪杯
アマビエ様コンテスト

結果発表



兒子 美裕

9 票



藤田 和樹

7 票



松本 栞

6 票



篠塚 知恵子

5 票



藤原 法香

4 票



後藤 卓

4 票



孫 杰

4 票



高木 健之

3 票

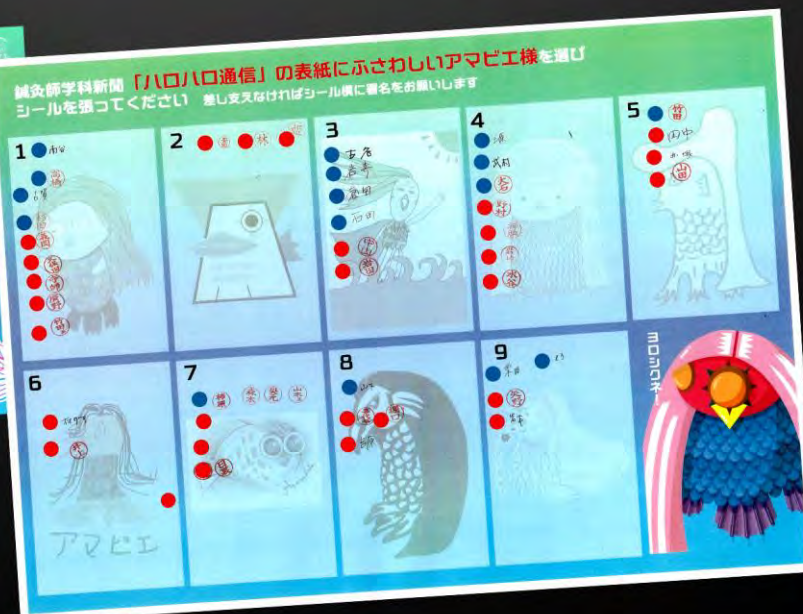


山口 隆平

2 票



審査員：東洋医療専門学校教職員
投票数：44



COVID-19に関する英語 英語講座担当 南 雅子 先生

新型コロナウイルスに関する質問をうけることがあるので、今回は英語の表現をご紹介します。

実は日本で使われているウイルスはラテン語の発音です。書き方は、英語でもラテン語でも**"virus"**で同じですが、英語の発音は「**ヴァイラス**」になります。新型コロナウイルスは、**Novel Coronavirus**「**ノーヴェルコロナヴァイラス**」ですが、たいていの場合、**novel**を省略して**coronavirus**とされています。ちなみに、WHOが決定した正式名称が**COVID-19**で言い方は「**コーヴィッドナインティーン**」になります。

日本では、コロナウイルスに関する用語として英語が公的に使われていますが、実は外国の人に伝わらない可能性が高い語がいろいろあります。たとえば、毎日のように聞く**"cluster"**「**クラスター**」は、本来は集団や群れという意味で、感染者集団という意味ではありませんし、**"overshoot"**「**オーバーシュート**」も、行き過ぎる、通り越すという意味でいろいろな状況で使われる単語です。

コロナ以後の社会は「新しい生活様式」に変わっていくとされています。それに関しては、**"new lifestyle"**「**ニューライフスタイル**」という考え方もありますが、新しい日常/新しい常識ということで、**"new normal"**「**ニューノーマル**」という表現が好まれます。

Stay safe and healthy !



みなさんこんにちは。

今回は、前回に引き続き、家で自然とやっつけてしまっている行動紹介のコーナー！
ドンドンパフパフ（今勝手にコーナーということにしました）

兒子が毛玉取りと同じくらいしていること、それは読書です！ ミステリーものが大好物でよく読みます。あと読書に含まれるかはまいち微妙なところですが、漫画も大好きです。

西岸良平先生の『三丁目の夕日』と『鎌倉ものがたり』がイチオシ（大好きって方、親友になりましょう）。

実は今回話したいことは本の内容ではなく、読み方です。兒子は【一行ずつ、右、左とカウントしながら読む】という遊びをしています。ひたすら右、左、右、左という感じで最後を左で終わらせるのがマイルールです。

あと究極に時間があるなという時は、1文字ずつカウントしていくのがあります。右、左パターンと、単純に文字数を数えていくパターンの2種類です。この読み方をしているとグッと集中力を高めることができ、しかもめっちゃ時間過ぎる！ 最高！ 暇を持て余した神々の遊びと思つてやっています。これは文字以外でも、階段とか色がちがうタイルの上を歩く時なんかでも応用可能なので、ぜひやってみてください。

こんな感じで兒子は干物ライフを楽しんでいます。みなさんも何か自己流の遊びがあったら教えてください！ ではまた次回！



今日の癒し

4か月になりました。日々、愛おしさ増し増しです。

これが可愛いという感情やなと気づいたのでこれからは軽々しくかわいい～と言わないようにします。甥っ子かわいい～。





NORIKA FUJIWARA

その芸人さんちょっと変わっていて、いや、才能に溢れていて芸人のほかにも、YouTuber、バンド、劇団いろいろやっていて、よく「脳」について語っているんです！（汗）

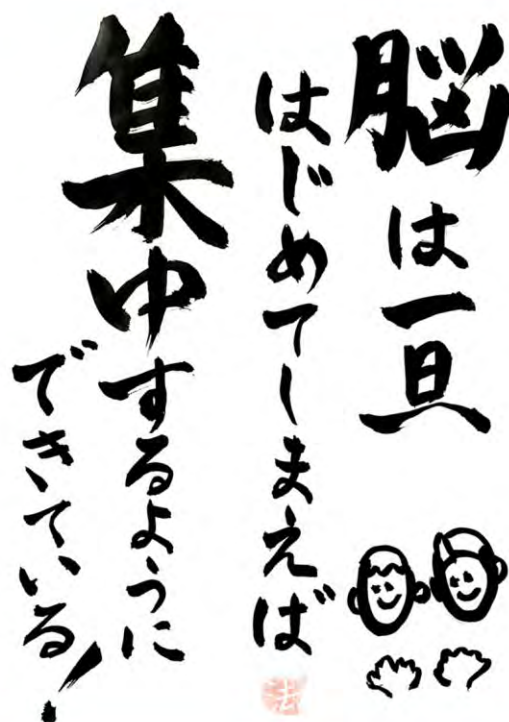
「脳は一旦はじめてしまえば集中するようにできている！…だからスマホ触るなよー」←これ言ってました。実践！実践！さあ、どの芸人さんでしょう？（笑）

みなさん、こんにちは！！
みなさんいかがお過ごしでしょうか？

学校も再開して慣れてきたころかなーと思います。藤原もやっと慣れてきました（笑）

まだまだ藤原は自粛モードが抜けず、休みの日は家でぼーっとしています。

が！最近YouTubeを見はじめました！今流行りの音楽のMVからはじまり、今は大好きな芸人さんのYouTubeを見て1人笑っています…。



＜知っておきたい隣人、微生物＞ 『心を操る寄生生物』 キャスリン・マコーリフ



「なんで新しいウイルスって中国から出てくるんでしょうねえ」と知人に聞かれました。中国だけでなくアフリカもそうで、ジャングルや未開の地が出身地です。人が未知の生物の住処へどんどん侵入しているからです。境界地では風土病として免疫を持っていたり、調理の仕方では無害化したり、近寄らないように結界が貼ってあったりしているのです。外部から入った知らない人間がばら撒きます。梅毒やペストなど交易と共に広がった感染症はたくさんあります。私たちが「白を聖なるもの、神」「黒を穢れたもの、悪魔」と認識するのは黒い物（腐敗した物）に病気の元があると遺伝子レベルでプログラムされていると言われています。



インフルエンザウイルスは感染するとパーティなどに出かけて多くの人に接触したくなるそうです。猫のトキソプラズマは人感染で脳に作用するといわれています。より広がり、増えるようにふるまい、宿主を殺すと元も子もないので弱毒化する傾向があります。とはいえ、妊娠時の胎盤形成にウイルス由来の遺伝子が活躍していたり、体表の菌が皮膚をキレイに保ってくれていたり、腸内でビタミンを作ってくれる微生物もいます。寄生生物…身近な隣人であることは間違いないので、まずよく知っておくとおもしろいです。



Fujita's キッチン

☆電子レンジでかんたん！ベーコンとチーズの蒸しパン☆



どうも、みなさまおはこんばんにちは！ 藤田です。

なかなか収まらないですね…新型コロナウイルス感染症…。
はやく終息してくれることを願うばかりです。

そんなことより、先日一族で(藤田の両親、藤田の母方の祖父母、藤田の兄弟、藤田の家族 総勢10名)祖父母の兄弟のお墓参りに岐阜県は久瀬村までハイエースを飛ばしてまいりました。

※ 2005年に周辺の村と合併して揖斐川市となっており、
現在久瀬村という名称では呼ばないそう…

20年ぶりに訪れましたが、ほぼ風景も変わらず残っており、
小中高校の記憶はほとんど残っていないのですが、その当時
この道を通って帰ったよねという会話になる
くらい鮮明に覚えており、思い出っ
てこういうものかと言うのかと、
少しばかりヒトの心を取り戻した
瞬間でした。はい。藤田のセンチ
メンタルな一面でした。

そういうわけで今回も、お手軽クッキングご紹介していきたいと思
います。今回はInstagramのクラシル様で見つけた料理になります。
ご興味おありの方はぜひフォローしてみてください。

まずは材料！！

- ・ホットケーキミックス 150g 1袋全部使おうと思ひこの量です
- ・牛乳 150ml
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ベーコン 60g程度
- ・クリームチーズ 120g程度
- ・パセリ 適量

※ これも1袋使い切ろうと思ひましたが60gはないと思ひます

※ 今回パセリは使用しておりません。彩りでまぶしてみてくださいまし

数字だけ見ると多いような感じもしますが、パンなので…ふわつとして
おりますので…。そこまで腹の足しにはならないかと……笑



それでは作り方！！

1. クリームチーズとベーコンを
1cm角くらいの大きさに切る



2. ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油をボウルに入れる



3. 2を混ぜて生地を作る

4. 3.でできた生地に1をいれてざっくり混ぜる

5. 4でできたタネをカップ (電子レンジで温めるので対応している容器で)
に入れる



今回もかんたんでしたね。なにしてホットケーキミックスは洗ひやす
い!! 水ですぐ落ちる。そこんこよろしくですね。

お味はもちろんおいしいですよ! だって、ベーコンとチーズですよ。
おいしくないわけがない。あ、お嫌ひな方はご存じないかと思ひます
が…おいしいです。とてもいい感じでした! おやつにも朝ごはんに
もいいものかなと思ひます! ぜひ1度作ってみてください!

それでは最後に一句

小旅行 来年もまた この場所で

なかなか部活動やトレーナー活動で行けなかったお墓参りという名の
家族旅行。今回のコロナでたいへんなことにはなっているし、いろ
んなことが制限されて、思うように活動できないという悪い面は大い
にあると思ひます。

ただ、今回この旅行に行くことができたのは少しコロナのいい影響な
のかなと思ふ次第で、たいへんで悪いことは多く起こっていますが、
私自身そんなことばかりではない部分もあるかと思ひました。

両親、祖父母、兄弟、家族多くの人に支えられた人生だなと改めて感
じたのと、自分の子供にもいつか人生のどこかでこんな風に思つても
らえるように、日々精進してまいります。

今後とも藤田並びにFujita's kitchenをどうぞよろしくお願ひ申し
上げます。

ガラビシ通信

サナダ

軍艦島

日本は1800年代後半から1900年代初頭にかけて、西欧諸国以外ではじめて、かつきわめて急速に産業化を成し遂げたが、これを支えた造船・製鉄/製鋼・石炭の3つの重工業に関係する建造物等が世界的に重要であることが認められ、2015年に「明治日本の産業革命遺産」として世界文化遺産に登録された。九州や山口の遺産が中心となるが静岡や岩手も含んでいるため、遺産群は8県にわたる。

なかでも個人的に目玉だと思うのが長崎県の端島炭坑、通称「軍艦島」だ。世界遺産に登録され、また最近では世界遺産の認定取り消しを韓国に求められたりと、なにかと話題にのぼることが多くなり広く知られるところとなったが、それ以前は建築や廃墟好きなどのみ、知る人ぞ知る物件だったはずだ。かのサブカル誌『ワンダーJAPAN』でも表紙を飾ったことがある、そんな物件が今や世界遺産。うれしいやら寂しいやら心中複雑だ。

とはいっても、かつては島全体が私有地で、建物の老朽化による危険もあって立ち入りは禁止されており、一般人は島へわたる術

がなかった。現在は数社から軍艦島上陸ツアーが催されており、りっぱなツーリズムとなっている。ただ風速や波高など天候の条件がそろわないかぎり上陸はできず、その際は海上からの見学のためのツアーとなる。実際天候の条件がクリアされ上陸可能となるのは年間100日ほどしかないらしく、わたしはもちろん1発で上陸できたが、わたしの友人は何回か行ってまだ1度も上陸したことがないと嘆いていた。

ツアーは長崎港を発ち、世界遺産にして現役の三菱重工ハンマーヘッドクレーンや、100万トンドックを見ながら、45分ほどで軍艦島に到着。しばらく船上から島を眺めて、いよいよ上陸となる。見学エリアはかなり限られており、行動も自由が制限されているためちと物足りないが、とりあえず上陸できただけで満足すべきだろう。

ツアーガイドの解説で、島には住宅以外に小中学校、映画館、公園、郵便局、病院、神社にお寺なんでもひととおりあったこと、最盛期には約5300人が住み、人口密度は当時の東京都区部の9倍で世界最大の人口密度だったこと（1959年で83,600人/km²）などを知った。衝撃だったのは、世界遺産に登録されたのが「明治日本の～」といった括りであるため、軍艦島で登録されているのは明治時代に建造された掘削坑と護岸のみ（ほんの一部）で、ほか住居等は対象外となっているという事実だ。これらは大正から昭和にかけて建てられたものである。



この護岸が世界遺産

100万トンドック
三菱のマークがテニスコート1面分



カッと力を入れますが、体重の変動でこれがうまくいかないことがあります。また、ヘルニアで歩くときに足がうまくあがらないので、重心が左右対称にかかっているはずと気になっていました（うまくできないのをヘルニアのせいにしてている）。私は「これっ！」とピンときた靴でないと履けない性格で、靴選びには自信がありました。が、靴底をみて先生が一言「完全に滑ってますね…」。靴底に足の形が付きまますよね。私の場合、踵側が白く（踏んでいない）つま先

暑い暑い夏がやってきました。みなさん、お元気ですか？ 樋川です。
詩吟教室も少しずつ再開していますが、大阪の師匠の所に習いに行くのは今はストップ。もともと8本の高さに吟じていましたが、声を出す機会が減ると見事に声は低くなるのですね。7本でもカツカツです(；_；)
さて、今回は詩吟から少し離れて、去年の10月と今年の6月に「足の計測と靴の選び方アドバイス」を受けた時のことを書いてみます。

吟じる時は姿勢を正してお腹にド



がギリギリ先まであとが付いていました。「なので、足の指の関節が靴でこすれて黒くなるんですよ」と。黒いのは気になっていましたが、えっ—？それなら中学ぐらいから滑っています(；_；)

- ① 足指が曲がっているので指頭だけが地面に軽く当たっている
- ② 右足の外アーチがつぶれている
⇒これらを踏まえて靴紐の結び方、自分にあった靴選びのポイントを教えていただきました。

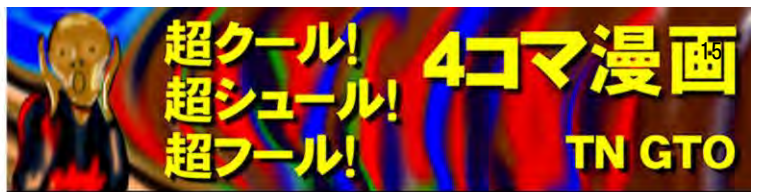
さて半年たって今度は息子連れで行きました。去年右の腓骨遠位端

骨折をしているので、何か問題が見つかるかも…と。するとほ～ら、やっぱり!! 右の外アーチが潰れている。そして足の指頭が浮きすぎ! 左足の3・4・5指を着地せず生活していれば、そりゃ背中筋もカチコチになるハズです。またまた先生に靴紐の結び方を教わりその場で足踏み。本人は「全然ちがう! バインって跳ね返る!」と興奮していました。そして再び特殊な装置

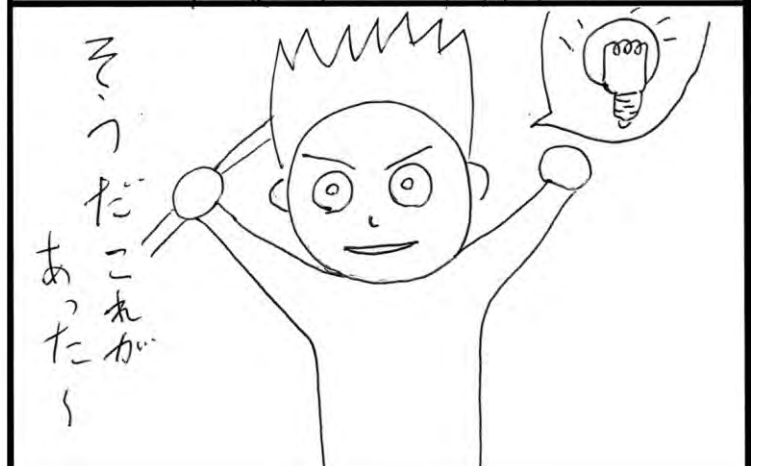


を使ってチェックすると、アーチも生まれ指頭もきちんとついていました。ちょっと矯正するだけで、こうも変化するのですね。どれだけ靴の履き方が大事かわかりました。ちなみに半年たった私の足指もきれいに伸び、先生はビックリされていました。靴紐をきちんと結び、24.5cmから23cmの自分に合う靴を履くだけで指先が靴の中で自由になり、矯正されていたようです。

先生曰く、半年に1回は靴のサイズやクセをチェックし、確認する必要があるとのこと。実際に体験し、私は足の指が曲がりやすく、また動きやすくなり歩く時のストレスがなくなりました。これで詩吟も全然ちがってくるんじゃないかしら?! お披露目する機会は今のところないですが、その内アツと驚く成果がみられることを期待しております。



サイタク、サイカク、サァイカク





名鉄観光 **MEITETSU WORLD TRAVEL, INC.**

梅田支店 大阪市北区堂山町3-3 10階

電話(06)6311-6621 FAX(06)6311-6657 担当 横山・中沢
 海外 視察旅行・研修旅行・見本市ツアー 国内 各種学会イベント手配・合宿
 幅広くお取扱しております。