

馬の耳

どんな良い話を聞いても、何も行動しなかった私が「馬」ではなく「人間」である証明をする為、勉強会等で学んだことをまとめ、この「馬の耳」を作ることにしました。お世話になっている皆様のために、少しでもお役に立てればと思います。



発行日 2015年1月1日

発行元 (有)沼津電話工事

スマイルワン

小野博文

〒410-0022 静岡県沼津市大岡3916-8

055-921-1551 tel

055-922-1144 fax

<http://www.net-ndk.co.jp/>

ono@net-ndk.co.jp

【本年も宜しくお願い致します】

明けましておめでとうございます！皆様にとりまして、素敵な一年になりますよう、お祈りしております。

それにしても、時の過ぎるのが早すぎますよね！

30代40代の頃は、それほど思いもしませんでした。50歳を過ぎ「時間＝命」を強く感じ、自分の生きている残り時間を意識するようになりました。

私の父は53歳の時、脳血栓で倒れ、その後肝臓癌になり、手術後多数の臓器に転移をし、61歳で他界しました。私が30歳の時でした。かなり好き勝手、自由に生きた父ですが、61歳はあまりに若過ぎますよね。私自身がその歳に近づくにつれ、自分の命もそんなに長くないのかなあ～って思っちゃうんですよね。(汗)

そんなわけで、せっかくだったら、色々なことに挑戦し、「思い出」をたくさん作っておくことに決めました。

今、そんな「思い出」を増やしてくれているもののひとつに、手品があります。去年は、その手品で“よしもと”の劇場に上がらせて頂き、“新喜劇”まで出させて頂いたり、「沼津の大道芸」では司会と実際のパフォーマーとして参加もさせて頂きました。そして年末には「R-1ぐらんぷり」にもエントリーし、見事！一次予選敗退しました。(汗)

30代40代だったら、「そんなことしている場合じゃないだろ！」って、諦めたり、断ったりしていましたが、今は、本当に貴重な体験をさせて頂いているなあ～って感じています。

まさか自分が舞台上上がり、手品や新喜劇をしたり、大道芸で“投げ銭”を頂くなんて、想像もしていませんでしたからね。

ただ、私は「手品師」や「芸人さん」になりたいわけではありません。手品を通して、皆さんに笑顔や幸せを届けたいのです。ただの趣味だった手品(趣味でもなかったかもしれませんが)、これからも、子供たちやお年寄りの前でやらせて頂きますし、被災地にも笑顔を届けに参りますよ。

今年は自分のできることを深め、新しいことにも挑戦していきます。そして「思い出」とともに自分自身の人生を面白いものにしていき、周りの人の笑顔や幸せも応援していきます！

【ダイエット中】

皆さんはダイエットをした事がありますか？私は小さい頃はガリガリで、食事に執着がなく、ダイエットとは無縁でしたが、姉は“おデブちゃん”で、まあとにかく色々なダイエットに挑戦していました。「カロリー計算、リンゴ・ゆで卵・キャベツなどの単食ダイエット、サウナスーツや運動系、サプリメント、レコーディングダイエット」など、本当に色々やっていましたねえ～。そういえば、姉は学生の頃「貫太郎の娘」と男の子から冷やかされ、泣いて帰ってきたこともありましたが、それから数十年たった今でも「貫太郎の娘」のままです。(笑)

ダイエットに無縁だった私ですが、年を追うごとにお腹がポッコリしてきました…(汗)

去年の10月から、人生初めての本格的？ダイエットに挑戦しています。急になぜダイエットなんだ？「彼女でもできたのか？」とみんなに冷やかされますが、正直いうとそうなんです！(嘘です！笑)

私が挑戦しているダイエットは「糖質制限ダイエット」で、ラジオで知った「ばあさまたちとおなし」というダイエット法を実践しています。

それは食品の頭文字をとって作られた言葉で、「バター、アボカド、魚、マヨネーズ、卵、チーズ、肉、豆腐、オリーブオイル、納豆、焼酎」を中心に食事をするというものです。意外な食品がありますが、食事の量を制限するのではなく、食べるものを制限するので、満腹感があるんです。また、面倒なカロリー計算もありませんし、すぐに効果が出やすいようです。そしてなにより嬉しいのは、「焼酎」が入っているところです！

そのほかに毎日の体重をお風呂場に貼ったグラフに記入をして、痩せていく様子が目でわかるようになりました。あっ、2か月で6kg痩せましたよ！

そんなに“ムキ”になることなく、今でも楽しみながら続けています。

痩せると、肉体的にも精神的にも健康になり、自分に自信がついたように感じますし、とにかく身体が軽いです！(当たり前ですね！)

お正月にたくさん食べちゃって、ちょっと“ぼっちゃりした方”どうですか！？「ばあさまたちとおなしダイエット」に挑戦してみては！

【Wifi接続に要注意】

スピードと料金の節約をするため、旅先のホテルなどで無料のWifiを使用することが当たり前になってきていますが、アップデートに見せかけたウィルスに感染し端末に記憶された貴重な情報を盗まれる被害が相次いでいるようです。むやみに無料Wifiに接続するのは、大きな危険と隣り合わせだということをお忘れなく！



沼津経営塾開催日

1月8日(木)沼津市民文化センター第四会議室 PM7:00より

お馬様の
今月のお言葉

茶毛出

