

あるふぁ通信

Vol. 14

第2の人生を充実して過ごしている市川在住の柴田義之氏(69歳)は、『地球と話す会』、『水曜読書会(禅に親しむ会)』、『美味しんぼ市龍会(料理の会)』、『秋田温泉研究会』、『かもち会(鳥取出身者の会)』などに参加している。

リタイヤ後、20日かけて千葉県を歩いて1周、時間を見つけては『坂東三十三観音巡り』、『秩父三十四観音巡り』、『四国八十八ヶ所札所巡り』を踏破。2003年からは、シルクロードに魅せられた仲間で作る『地球と話す会』に入会。『あるく・ド・シルクロード』チームとして泊まる場所もトイレもない砂漠などをゴミを拾いながら野営して、靴はボロボロ、足は豆だらけになるも2012年のローマを目指している。一歩一歩地球を感じながら!
(今年は9月下旬からウズベキスタン・カザフスタン・カスピ海海辺を歩く予定)

当初この会では1992年と2002年にラクダに乗って、敦煌からチャリクリフ800km、チャリクリフからホータン950kmを遠征したが、準備と費用がかかり、ラクダの手配も困難なことから、自分の足でしっかり旅しようと『あるく・ド・シルクロード』がスタートしたそうである。

それ以外に1993年から20年計画で西安からローマまで毎年500km~900kmを自転車で走破する『ツール・ド・シルクロード』もあり、こちらは今まで14歳~74歳が参加している。(74歳にも驚くが、14歳でそんな体験ができる子がどんな大人になるのか楽しみ!)

歩きと自転車の両方のメンバーと一緒に2012年にローマ入りが最終ゴールだという。心から無事のローマ入りを祈る!

出来ることならローマでお出迎えしたいと思うが...

ちなみに柴田氏は、私の叔母のパートナーである。
柴田氏の弟は、リタイヤ後に安来節(どじょうすくい)の踊りでセミプロとなり、遠くウラジオストックなど海外までその踊りを披露している。

スタッフ: 佐久間 恵三(えみ)・大城 夕右子・石原 真由美

三井住友海上 特級代理店
東京都福利厚生事業団指定代理店



生活にプラスアルファの安心を!

有限会社 ありふぁサポートサービス

〒125-0063 東京都葛飾区白鳥 2-3-3

☎ 0120-558-491 FAX:0120-841-503

E-mail: info@alpha-ss.com URL: http://www.alpha-ss.com

【取扱生命保険】 三井住友海上きらめき生命 ・ アリコジャパン



Hot Through ほっとする～

早起きのススメ

みなさんは、毎朝早起きをしていますか？
最近『早起き』の良さが見直されていることをご存知ですか？
早起きというと子供のことと思われがちですが、いまや『大人こそ早起きを』という考えが注目されています。



◆早起きのメリット!

朝、体を動かしたり、自由に時間を使って脳に刺激を与えれば、心身を気持ち良く目覚めさせることができます。出勤するときには脳は完全に目覚めていて、心身ともに活動モードになっているため、仕事への集中力も高まり、能率アップにつながります。早起きをすると睡眠の質が向上し、体がそのリズムになれて、夜も自然と眠くなり、良質の睡眠をとることができます。

夜はついついネガティブになりがち。朝のほうが良いアイデアが浮かびますね。

◆しっかり朝食でダイエット◆

朝、時間がないとつい朝食を抜いていませんか？ 食事をすると体が温まります。これは、食べ物を消化・吸収する時にエネルギーを発散するからで、この熱を「食事誘導性熱産生 (DIT=Diet Induced Thermogenesis)」といいます。

このDITが最も多いのは午前中で、夕方から夜になるにつれだんだん少なくなります。つまり同じ3食でも、早起きしてしっかり朝食を食べる人の方が、朝食抜きで夜食を食べる人より、ダイエットしやすいことになります。



＜早起きのコツ＞ 目標を作りましょう! 毎日が楽しいと思えたら、早起きは簡単!

◆早起きの楽しみを探しましょう◆

朝できる趣味を見つけてみてはいかがですか？

早朝英会話や早朝ランニング、フィットネスクラブなどのスクールも開催されており、出勤前の時間を有効に使う人も増えているようです。

早起きして大好きなことに集中すればストレス発散にもなります。

1日1時間早起きすると1年間で365時間、つまり15日間好きなことができますよ!

エコな家事

『洗剤を使わずにシンクがピカピカ♪』

汚れやすく目につきやすい、おまけに掃除が面倒な場所「シンク」
みなさんはいつも何を使って汚れを落としていますか？ クレンザーや重曹？
洗剤いらず、手間いらずのお手入れ方法をご紹介します。

材料はなんと『じゃがいもの皮!』



皮の内側をシンクにあてて磨き、水でさっと流します。
これはじゃがいもに含まれるデンプンが、クレンザーの役目をしているんです。
洗剤を排水溝に流さないですむということは、水も汚れません。

これなら簡単に『エコ家事』ができそうですね。
カレーの日やじゃがいもを使った料理の日は、生ゴミとして捨てる前にシンクのお掃除を試みましょう。