

笑ってごらん

第 624 号 H. 30. 5. 31 発行

～今日の格言～

心をしなやかに整えられる人は、『揺らぐず』
『とらわれず』といった自然体の精神を持って
います。 (スポーツドクター：辻秀一)



季節の変わり目だからか、腰やら肩やら鈍痛が出てきた。あぐらをかいたり、椅子に腰掛けたりなどリラックスしている時、たいがい腰骨が後ろに湾曲するような姿勢をとってしまう。

2年前「ヘルニア」と診断された折に主治医から「腰骨が湾曲するような姿勢が一番良くないので姿勢を正しくするように！」と注意されていた。にも関わらず、生活上の悪い癖が出てしまう。姿勢が悪いために患部が妙に圧迫され、鈍痛に至っているのだろう。こここのところ調子が良かっただけにショックである。

私は全体的に身体が硬く、特に股関節が硬いようだ。股関節が硬いと、その硬さゆえ可動域が狭い。それを長年腰骨で補おうとしてきたために、負担（疲労）が蓄積してヘルニアになったんだ、との医師見解。

お若い皆さんには、毎日ストレッチやヨガを行うことをオススメする。



県高校総体シーズン真っ盛り

これまでのところ、女子サッカー準優勝、男子テニス団体優勝、女子テニス団体準優勝など優秀な結果も出ている。

皆、それぞれの試合を楽しむことができたであろうか？ いろいろな相手と戦うことが出来る幸せ、そして、応援してくれる保護者や友だちの存在を感じることができていたら幸いである。

スポーツは勝負がつきもの。当然、公平でなければならない。いま、大学スポーツ界で騒動が起こっているが、これを「他人事」と片付けるのではなく、フェアプレーの原点を再考する良い機会としたい。

#####

パリに“スパイダーマン” 現る！！

私はたまたまその様子をテレビで観ていたが、マリ人男性はベランダの壁に手をかけるや否や、本当にスルスルッとよじ登り、無事子どもを救助した。まさに神業であった。

「子どもが好きだから、咄嗟に身体が反応した」とコメント。

「まるで映画のスパイダーマンだ」とインターネット上で大評判になったのも納得できる。

この男性はフランス滞在資格申請中とのことだが、マクロン大統領は「模範的な行為だ。共和国として彼の勇気に感謝する」と強調し、できる限り早く国籍を認めるとの約束がなされた。素晴らしい！

六・七月の日新公いろは歌

下手ぞとて 我とゆるすな 稽古だに

つもらばちりも 山とことの家

(自分は下手だからといって、けいこ事一つであつても、気をゆるめ、なげだしてはならない。

「ちりも積もれば山となる」という言葉もあるではないか。)

先日ニュースで話題になったが、パリ市北部で26日、集合住宅5階のベランダから4歳の男の子が宙づりになり、転落しそうになっていたところ、通りかかったマリ人の男性が外壁をよじ登って救出した。