

～暑中お見舞い申し上げます～



眠り～それは私達がストレスから解放される大切な時間。日本人の睡眠時間は年々減り続け、なんと5人に1人が不眠?! 5時間以下の睡眠では糖尿病や高血圧のリスクが高まることや、不眠がうつ病の誘因になることが報告されています。本格的な夏を迎えるにあたり、暑い夜をどう快適に過ごすかが重要課題。

寝る前にぬるめのお湯(38度)に浸かりながら優しくストレッチ。副交感神経を優位にすることでリラックスしておやすみ下さい。

学校長 杉山誠一

『再会』

『こんなこと・・・あるのだろうか。』最初はそんな感じでした。Face book のメッセージです。

『お久しぶりです! 日体大で棒高跳びをされていた中村さんですか? 間違っていたら削除してください。私は31年前に中村さんに棒高跳びを教わって、その後神奈川県総体で落下し、車いす生活なった濱宮と申します。』一瞬身体が固まってしまいました。そして、じわっと「汗」が・・・。「濱宮くん!」今から32年前のことです。濱宮さんが試合中のアクシデントで重度の障害者に。それ以来、片時も忘れたことの無い人物の名前でした。

濱宮さんからのリクエストです。直ぐに承認とメッセージを送りました。

濱宮さんは高校時代棒高跳びで有望視されていました。当時神奈川県強化をお手伝いさせていただいた関係で濱宮さんの指導をさせていただいていました。しかし、僕はこの試合を見に行っていかなかったのです。その時行っていたらなど、いろいろと考えました。リハビリ中の濱宮さんの所にお見舞いにも行きました。何も話せず、そのまま32年の月日が経ってしまいました。

Face book でのやり取りが続き「会うことに!」32年ぶりの『再会』です。待ち合わせは新横浜「前日からドキドキ」でした。電動車椅子で現れた濱宮さんは元気一杯。いろいろお話をさせていただき『元気』をいただきました。『再会』を約束してお別れしました。



濱宮さんのメッセージ。

『私が昨日お会いした目的は中村さんを「ホッ」とさせる為のものだったのかも知れませんが。昨日、私と会う前は、中村さんのお気持ちの中で、会うことに色々な戸惑いがあったのではないのでしょうか。まあ、元気にやっています。ご安心ください。』

気にしていながら自ら行動出来なかった『反省』も含めて、『濱宮さんとの再会』に『感謝』です。

そして『ホッと』しました。

現在、濱宮さんは車椅子の講師として全国を飛(跳)び回っています。全国の皆さんに元気と感動を与え続けています。『濱宮 郷詞(はまみや さとし)』で 検索してみてください。

なかむら ひろたか



★★★★ 今月のコラム人 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

中村 寛孝 (なかむら ひろたか) 出身地: 静岡県

(財)日本体育協会公認アスレティックトレーナー、フィットネスプログラマー
スポーツプログラマー



熱中症予防 声かけプロジェクト

今年の夏も厳しい暑さになりそうです。とりわけ熱中症にも気をつけていきたいものですね。当センターでは、環境省などの行政機関と民間が一体となって行なっている国民運動のひとつ、「熱中症予防 声かけプロジェクト」の取り組みに、賛同することになりました。



日本の夏に、ひと涼みを —。

熱中症にかかる人をなくすために、「ひと涼み」という日本らしい習慣を世の中に広げていくプロジェクトです。熱中症は病気ではなく、水分をとること、部屋を涼しくすること、休息をとること、栄養をとることで防ぐことができます。

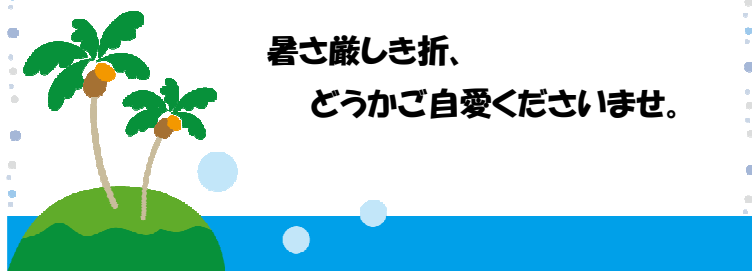
「ちょっと、ひと涼みしませんか？」と声をかけあうゆとりと気遣いをもつことが、熱中症から人の命を救うことになります。

人が人に、さまざまな形で「ひと涼み」を呼びかけていく。みんなのコミュニケーションで「ひと涼み」の輪を社会全体に広げていく。そうすることで、熱中症を予防するだけでなく、誰もが風情のある豊かな夏を過ごせるようにと願って…。

「ひと涼み」で、日本の夏をいい夏にしたいですね☆

皆さまが健やかにお過ごしになられますよう、
スタッフ一同、心よりお祈り申し上げます。

暑さ厳しき折、
どうかご自愛くださいませ。



◇お知らせ◇

◆前田先生休診のお知らせ

7/22(月)は東海中日 Jr.テニス選手権大会のため、また8/2(金)、3(土)は国体東海ブロック大会、8/26(月)~28(水)はRSK 中牟田杯へ、トレーナーとして帯同のため、休診とさせていただきます。ご迷惑おかけしますが、ご了承ください。

◆予約の取り方の変更について

8/11~15の休診に伴い、7/29~8/1は、3週間先までご予約いただけます。



★★★ 8月の休診日 ★★★

4日、11~15日(夏季休暇)、
18日、25日



◇熱海花火大会◇

7月：20(土)、28(日)
8月：5(月)、8(木)、20(火)、
25(日)、31(土)

