こころ通信

第１０７号
２０１４年２月号
発行
（有）中村薬局
編集責任者
金巻　裕

料金後納

ゆうメール

今年も元気な中年オヤジ
新年に思うこと

みなさんこんにちは。金巻です。あらためて新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。

今年のお正月は天気にも恵まれてとてもいい休日を過ごすことができました。元旦は毎年恒例の元旦マラソン大会！私は運営スタッフ側です。朝９時に集合して準備。開会式を経て１１：３０にスタート。４ｋｍという参加しやすい距離、ランニングブームも手伝って参加者は年々増加傾向にあり、今年は約６５０人が参加。参加者の家族も含めると１０００人近い人がスタート場所の谷村第一小学校に集まりとても賑やかです。ピストルの音を合図に元気よくスタートする様子はとってもパワフルで新年のスタートにふさわしい光景です。今年も無事に終了し運営スタッフの一人として気持ちよく一年のスタートを切ることができました。午後からは、初めて都留で正月を迎える母を囲んでの新年会。昨年の６月に４０年暮らした東京から都留へ移り住んだ母。初体験の夏の暑さに驚き、冬の寒さにはもっとびっくり！そんな母を囲んで元気注入の楽しい新年会でした。因みに母は元旦が誕生日というからめでたさ２倍です。

２日は絶対に欠かしてはならない箱根駅伝テレビ観戦。すっかり寝坊してしまいベッドで目を開けると同時にテレビのスイッチオン。なんとかスタートの瞬間に間に合いました。朝食をとりながら、年賀状を書きながら・・・とにかく駅伝。私も市民ランナーの端くれ。彼らの走りには興味津津。１ｋｍを３分前後のスピードで走るわけですからそれはすごいことなのです。山梨学院大学の途中棄権に愕然とし、母校である法政大学のシード権獲得が果たせるかどうかにハラハラし、とても刺激的な時間でした。

３日は前日に続き箱根駅伝観戦でスタート。オープン参加となってしまいながらも力走を続ける山梨学院大学に声援を送り、５０秒差でシード権を逃した母校の検討を讃え清々しい気持ちで駅伝観戦を終了。その後は母と初詣。母は都留での初詣デビューです。神様に何をお願いしたかは定かではありませんが、なんとか神様のお力添えもいただいて元気に楽しく暮らしてもらいたいです。夕方からは高校バスケ部の同級生と八王子で新年会。私の勝手な思いつきで大晦日に声をかけさせてもらったにもかかわらず５人が集合。みんな元気でした。久しぶりの再会なので話も尽きないと思い夕方４時半から宴は早めにスタート。とても盛り上がって時計に目をやればあっという間に１０時すぎ。時間が足りません。話は尽きません。いくつになっても共に汗を流した仲間は宝物です。時間と空間を飛び超えて、すぐに高校時代へタイムスリップ。気持ちはすっかり高校生です。ほんの少し勇気を出してみんなに声かけて時間作って再会することってとても大切で素敵な事だと実感しました。そして宝物はますます輝きを放ちます。

あれからもうすぐ１カ月。一日一日を大切に生きなければと感じます。今年は消費税が上がり、皆様にとっても私たち商人にとっても変化の年になると思います。皆様のお役に立つという初心を忘れずに日々頑張ってまいります。

ナカムラ薬局は今年から新しい試みとして健康教室を２～３か月に１回のペースで開催します。この健康教室を私が勝手に**『こころ笑学校』**と名付けました。いくつになっても学ぶという気持ちこそ元気の源と考え学校ち置いう言葉を用いました。また、皆様とナカムラ薬局そしてお客様同士の心が通じ合い、楽しくて笑顔になれるような健康教室にしたい！そんな思いも込めてました。毎日のようにテレビ、インターネット、雑誌・・・などから様々な健康情報が氾濫しているといった状態です。決して正しいものだけではありません。そんな中、皆様と向き合いながら質の高い真の情報は発信したいと**考えております。記念すべき第１回は２月１３日（木）に行います。詳しくは裏面をご覧くださいませ。**

以前から考えていることではありますが、地域における軽医療の拠点として何をすべきかを常に考え活動していく決意です。

そのためにも私自信も健康を維持しなければなりません。昨年は４８歳ということで衰えを感じずにはいられない年でした。東洋医学の世界では男性は８の倍数でと年をとるといわれており、衰えを感じたり体調を崩したりする傾向にあるのです。特にマラソンでは衰えを感じました。変化の年です。自らをしっかりと見つめ健康に身体づくりをしていきます。

ナカムラ薬局
http://nakamurapharmacy.co.jp/
都留市中央１－５－１２
４３－１１７７