

第136号
令和6年3月

友かばん

毎月
10日頃
発行

立春が過ぎましたか、

まだ寒いんですね...

今月のテーマは「最後に泣いた日」

です。



そう言えば、最近泣いていないな...

鬼滅の刃 無限列車編で煉獄さんが死闘の
末に死んでしまった時は涙が出たな~
煉獄さん、かっ良かった♡

るい



先日ドアの角に
足の小指を
ぶつけて泣いた。



ゴキブリと2匹の
はぐ

たけ



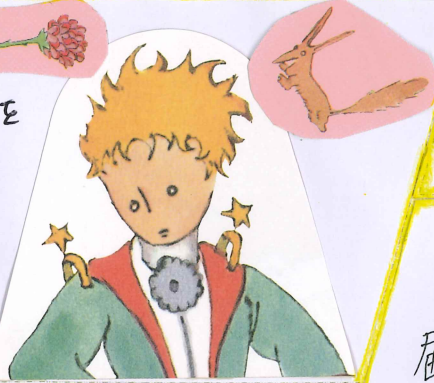
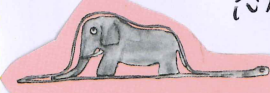
2024年2月25日です。

空手稽古中に、相手の突きが
鼻に当たり「泣きました」。

板橋

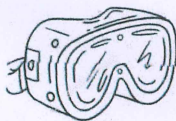
「リトルプリンス
星の王子さまと私」を
見て、泣きましたも
オススメです!

志村



現場でいつも泣いています。

ゴーグルしてても煤が入ってくるの
です!



なので目薬は手放せません!!

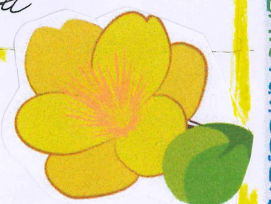


=佐の=

2018年9夏、おはねの訃報が
届いた時は泣かなくて、葬儀に
到着して、目の前に身元を遺棄。
その時に妹と本当に狂ったように泣きました。
二度と会えないことを知っていたから、もっと
悲しかったんですね。 - 佐

昨夜

竹生



NHKのドキュメンタリー「さよならレガン」
を3分にまとめた番組を観た。
引退する盲導犬に出した。
最後の指示とは...
先週観たけど、思い出して
今でも泣ける。 ちは

犬が死んで2015年
から8年間、毎日
泣かされてますよ。

Nakashima

1月に「ソウルの春」という映画
を見て泣いてしまいました。
過去の悲しい歴史を
記憶しなければ
ならないと思
いました。 - ヌン -

あまり趣味らしい趣味を持った事がないが、それでもランニングだけは珍しく3年半続いている。それまで通っていたサウナがコロナで閉鎖となり、如何に手っ取り早く(そして安価に)汗をかく事ができるか、と思索した結果がランニングを始めたきっかけである。

そんな漠然とした動機だったからか、禁煙するつもりは全くなかったのだが、半月もするとタバコに興味がなくなった。それまで30年も喫煙してきたのが信じられないほどだ。

今では週に3-4回ほど、毎回10-15kmを走るようになった。健康増進は副産物と考え、季節の移ろいや街並みを楽しむようにしている。「別にアスリートじゃないんだし、無理をしてまでやる事じゃない」と気楽に構えている事が、長続きしてる理由かもしれない。それでも20kmを超えると体が痛み始め、メンタルも挫けそうになる。そんな時は「よかった、今の自分の弱い所を見つける事ができた」と前向きに考えるようにしている。

走っていると頭が空っぽになり、足を前に出すだけの、自分がひとつの単純な内燃機関になったような錯覚に陥る。そしてその日の就寝前に感じる、早い鼓動で体中に血液を循環させたことで得られた爽快感は格別だ。

ランニングで「自分の体の声を聞くこと」や「その日のエネルギーを使い切ること」は、私にとってシンプルに生きるためのヒントになっている気がする。昨今の社会的な取り組みであるSDGsの前に、ようやく私はLOHASな生活について考えるようになった、といえるのかもしれない。

////// 千葉 ////