



## 今年もキター！

毎年、この季節になると悩まされることがあります。それは…風邪をひくと足が痛くなる現象です。なぜかここ数年、冬場に風邪をひくと、その影響で歩けないくらい足が痛くなるのです。原因はわからないのですが、風邪ウィルスが体の弱い所についた…と勝手に思っています。これが痛くて、痛くて、寝れない位痛いんです。会社のみんなは「痛風じゃないの？」と言うんですが、毎年の健康診断でも尿酸値の数値がすごく高いわけではないので違うと思います。しかも必ず風邪をひくとなるし、もう毎年の事だから、風邪ウィルスのせいだと思うんです。でもこれって、予防ができないんです…。足が弱いから痛くなるんだな…って思うので、ちゃんと毎週、体を動かしたりして、運動もするようにしているのですが、改善しません。忙しい時期も風邪をひかないように、早寝を

心がけても、すぐに風邪をひいてしまうし…。どうすればいいんだ～って心の中で叫んでしまいます。そして毎年思うのです。健康って本当にありがたい事なんだな…って。手足も普通に動かせて、美味しいものを美味しいと感じられる…こんな普通の事が実はすごくありがたい事なんだな～って実感します。あ！そうか！きっと神様が一年で一度くらい、自分の体に感謝しなさい！って教えてくれているのかな??不平不満を言っていないで、現状にもっと感謝しなさい！ってお告げなのか…そう思えてきました。なるほど～、神様さすがです！私のだらしない性格を知って、愛の鞭をくださったんだな。それにしても痛すぎやしませんか…。もうちょっとだけ加減してくれませんか(笑)なんて思う日々でした。そういえば足が痛くて靴を脱いだ時に、友人から「ホントだ～、足がパンパン



じゃん!」って言われました。いや、そこまでは腫れてない…。うっすら腫れていると思うけど、大きさはほとんどそのままです…と心の中で答えましたが「そうでしょ？」と返事をしておきました。普段から足がパンパンで、紛らわしくてごめんなさい(笑)今年も痛くて仕事も休んでしまっただけで、お客様にも迷惑をかけてしまったので、来年は気を付けたいです。でもどうやったら防げるんだろう…誰か何か知っていたら教えてください。切実な悩みです…。

## みんなのひとり言

先日社長が、シャインマスカット味のポテトチップスをくれました。シャインマスカット味…どう考えても微妙な味だなと思いましたが、一口食べてみると…やっぱり微妙な味!(笑)しかも普通のポテトチップスの袋より数段大きい袋に大量に入ってる～。さ～って、困ったぞ。この微妙なポテトチップを消費する方法を考えなくては(笑)社長、どうせだったらもう少し美味しそうな味のお菓子をよろしくお願ひいたします(笑)



## 喜んでいただけました！のコーナー

びすてむでは、毎月最初の月曜日に町内のごみ拾いをしています。もう20年位続けているそうです。雨の日も寒い日もずっと頑張っていて続いています。先日もゴミを拾っていたら「寒いのにありがとう。キレイになって、気持ちいいね」とおばあちゃんが声をかけてくれました。こうやって声をかけてもらえるとうれいですね！褒められたいからやっているわけではありませんが、でもやっぱり褒めても

らえるとテンションが上がってしまいます。なんだか、こちらこそありがとうございます!って気持ちになりますね。でも逆を返すと、毎月ゴミ拾いをしてても減らないポイ捨てのゴミ…。本当に悲しくなってしまうですね。タバコや空き缶、コンビニで買って食べたもの…。毎月、本当にたくさんのゴミが出ます。どうして家で捨てないんだろう…って思ってしまう。道に落ちているゴミを拾って!とま

では思いませんが、せめて自分のゴミは自分で処理してほしいな～って思います。ま、そんな事を言っても、仕方がないので、できる事をコツコツとやっています。喜んでいただけで良かったです。私たちも笑顔で頑張ります！

## 今月の格言！

一日生きることは  
一歩進むことでありたい

(湯川秀樹)

さすが！ノーベル賞を取る  
ような人は考え方がすごい！

すごくシンプルだけど、

すごく重みがある！

湯川さん、ひびきました！