

2014年1月 107号

編集後記

12月22日に姉の長男の結婚式に家族で出席しました。婚期が遅れ心配していたのですが、縁とは不思議なもので、その人に合った人を神様が導いてくれ、あっという間に結婚に至りました。我が家も、あと5年後にはそういう心配も増え始めるのでしょうか……。



そして年が明け、2日には竜王にあるアウトレットへ行って来ました。車、人といっぱいで正月にもかかわらず数の多さにビックリしました。しかし、この状況に負けずに各々自分の欲しかった商品をゲットするためたくさんのお店を見て歩き回り、足を棒にして探し出し、大満足の買い物をしてきました。娘なんて4400円のジーンズが150円で買ったときにはうれしかったようです。

2014年2月 108号

第36回高等学校選手権富山県大会で優勝したが.....



第36回全国高等学校柔道選手権富山県大会が1月25.26日に県営富山武道館で開催されました。我が家の中女(高2)は団体戦と個人戦52kg級に参加しました。

団体戦は優勝できたのですが、個人決勝戦で旗判定の僅差で負け残念な結果となりました。

減量により体の動きが悪く技の極めが甘かったです。

3月21日に日本武道館で開催される全国大会では今回の教訓を生かし悔いのない試合を期待します。

父談

編集後記

年の初めは、新年会などの会合でお酒を飲む機会が多く2kgほど太ってしまいました。いつもの年でしたら、除雪トレーニングで体を動かし消費するのですが、今年は例年なく、降雪がまったくないのでたるんだ脂肪はそのまま蓄積されています。(^_^;) 雪が降らないのはいいことなのですが……。

*先日、高岡市柔道連盟の広報部長である私の特権でデジタル一眼レフのカメラを購入しました。3月21日に日本武道館で開催される「全国高等学校選手権大会」で使用する予定です。私はこのカメラで綺麗な写真を撮るために、そして娘は勝ち進むためにお互いに(?)努力練習精進し、当日その成果を発揮することでしょう。



娘の活躍を期待します(親バカです)

応急処置講習会に参加



2月16日に(公社)県柔道整復師会災害対策委員会が主催したものです。大規模な災害時は、救急車が出動できない場合を想定して、我々柔道整復師が行うことが出来るケガなどの応急処置についての講習会が開催されました。今回は、日本応急救手普及員協会の海津良勝さんを講師としてお招きし、AEDの使用方法や蘇生法を学びました。

編集後記

次男がこの春、高校を卒業し、社会人になります。スーツ、靴、ワイシャツ、ネクタイ、印鑑等、独り立ちに必要なものをとりあえず一部購入しました。しかし、まだまだ足りません。このほかにも、生活用品も必要になるのでしょうか……。考えただけでも、頭が痛いです。(^_^;)

しかし、スーツを試着した姿を見て、小さかったころを思い浮かべ、子の成長に感慨深いものがありました。いつのまにか、父よりも身長も高くなり、大人の社会に飛び込んでいく彼の未来に期待し、そして、社会に貢献できる人間に育ってほしいのです



全国高等学校選手権大会に出場



3月 20-21日に日本武道館で開催された全国高等学校柔道選手権大会の応援に行ってきました。

全国から男女合わせて 96 チームが参加、8 試合の会場に分けられ試合が開始されました。

我が家の長女(高2)は団体戦の先鋒で出場、一回戦目は県立山形中央高校(山形)と対戦し 1-0 で勝利したのですが、二回戦は強豪の帝京高校(東京)2-0 で敗退し力の差を見せ付けられました。しかし、全国大会の試合の雰囲気も経験でき、次回につながると思います。

編集後記

家族6人でスカイツリーに行ってきました。

整理券を手に入れ、展望デッキに行くまで3時間以上かかりましたが、なかなかの眺めに並んだ甲斐がありました。また、350メートルをたったの50秒で上る速さに驚きました。しかし、一度行けばもういいというところですね。併設されているソラマチでの買い物のほうが、



子どもたちは力が入っていましたね。それぞれ自分の希望の品を手に入れ大満足だったようです。親は散財させられ、足取りも重くなりました。(~_~)

ただ、皆そろっての旅行はこれで最後という寂しさから、財布の紐も緩んだのでしょうか。

2014年5月 111号

第63回富山県高等学校春季大会



4月19-20日に第63回富山県高等学校春季大会が県営富山武道館で開催されました。

6月に開催される総合体育大会の前哨戦とも言える大切な大会なのです。我が家の中女(高3)は個人戦の52kg級で出場し優勝したのですが、団体戦の決勝では2-1と予想外の結果となり負けてしまいました。

26年4月から国際審判のルールが大きく変わったのも影響しているのかも知れません。しかし、条件は皆同じです。少しでも早く新しいルールを理解し、自分の味方につけることが大事です。

編集後記

先日、急遽、車を購入することになりました。

次男は就職が決まり、一年間は寮生活なので車は必要ないと思っていたのですが、自宅から寮(志賀原子力発電所の近く)までの移動に交通機関が無く車は必要で、「早急に用意してください」と会社からのお願いがありました。次の日、車を選択する余地も無く、わずか2日で決定。100万円以上する買い物を簡単に決めていいものかなと思いましたが、大学進学し入学金と授業料を考えれば安いものかな(～)と納得し、それでも、車の任意保険料の金額には見てビックリ驚きました。!!! せめて消費税が上がる前に「車が必要です」と言ってもらえたならもっと良かったのに……(泣)



2014年6月 112号

編集後記

先日、三男(中一)の運動会を見学に行きました。全員同じ服装なので、わが子を探すのに一苦労しました。唯一撮れたのがこの写真だけです。

しかしながら、3年生に比べ1年生の上半身の”キャシャ”さに、見ているこちらのほうが、恥ずかしくなりました。二年後には立派な体つきになっていることを期待しつつ、志貴野伝統の「エイサッサ」でエネルギーを吸収してきました。



まだまだ体つきは子どものような三男の佳翔ですが、

「そろばんグランプリ2014 富山県大会」では中学・高校の部で優勝し、全国大会に出場します。そろばんだけは、高校生にも負けないようです。

2014年7月 113号

第55回北信越高等学校柔道大会に出場



6月21-22日に「第55回北信越高等学校柔道大会」が 新潟市豊栄総合体育館で開催されました。

長女は個人戦の52Kg級に出場するも、準決勝で延長戦の末惜しくも敗退し3位という残念な結果に終わりました。

しかし、この後、インターハイと国体の試合が残っています。悔いの残らない試合を期待し、最後の最後まで、父は全力で応援します。

父談

(写真 左が長女、右は保育園から柔道と一緒にしているお友達です)

編集後記

先日、娘が北信越高等学校柔道大会で入賞してしまい、約束していたiPhoneを買うはめになりました。やっと、ガラケー卒業です。今どきの高校生でガラケーを使っているのはごく少数らしく、人前で使うのが恥ずかしいとも言っていました。時代の流れでしょうか。仕方ありません。購入しました(>_<)。しかし、毎月の使用料が今までの5倍以上になるらしく、もちろん支払いは私で、とても悲しくなりました。

2014年8月 114号

“そろばんグランプリジヤパン2014”に出場



7月20日に「そろばんグランプリジヤパン2014」が、兵庫県立文化体育馆で開催され、我が家の中3男(中1)は県代表として出場しました。

ジュニア・スクール・シニアの各部門に分かれ、そろばん日本一決定戦が繰り広げられました。計算の正確とスピードが要求され、会場は静寂ながらも緊張の空気に包まれていました。

三男はスクール部門に出場したのですが、全国のレベルには程遠いものでした。

父談

編集後記

三男が出場した“そろばんグランプリジヤパン2014”的応援で神戸に行った際に、市内観光してきました。神戸の山手は坂の町で、異人館などは、急坂を登りきった上にあり、全部めぐるには相当の体力が必要だと痛感しました。妻は一ヵ所でギブアップでした。また、神戸といえば中华街ですが、それにも勝るほど、韓国料理の店が多く、物珍しさに惹かれ初めて食事をしてきました。予想外の美味さにビックリ、特に本場のキムチは絶品でした。



2014年9月 115号

第35回北信越国民体育大会に出場



8月24日「第35回北信越国民体育大会」が、石川県立武道館で開催され、我が家のかな（高3）は県代表として団体少年女子の部に出場しました。結果は長野県に敗れ2位におわり、長崎県で開催される本国体には出場できませんでした。

保育園から柔道を始めて、最後の試合に県代表として出場できたことは嬉しく思いますが、これが柔道選手として最後になるかと思うと寂しさが残ります。

これからは、新しい目標を見つけ突き進んでほしいです。

父談

編集後記

長女（高3）のインターハイの応援で千葉県の成田市に行きました。試合後日に、あの有名な成田山へ参拝しに行きました。TVでは歌舞伎役者による豆まきや初詣の中継を目にすることがあったのですが、想像以上の広さにビックリ、立派な御堂にビックリ、中の仏像にビックリ、たくさん鑑賞してきました。試合の前日に参拝していれば、残念な試合結果にならなくて良かったのかもと後悔しながらおみくじを引くと「凶」!!が。何か今回の試合を物語っているかのようで、すぐに境内の木に結び付けて悪い運を置いてきました。



第52回北信越高段者大会に出場



9月21日福井県で行われた「第52回北信越高段者大会」に出場しました。

七段に昇段するため、年1回行われる試合に出なければなりません。真剣勝負で行われ、50歳を過ぎてからの久しぶりの試合と緊張で大変疲れました。

結果は長野県の選手と"引き分け"でした。同じ年代なのに勝てずに、もっと稽古しなければダメだと、反省!!! しました。

来年は、もっと良い結果を残せるように頑張ります。

編集後記

毎年造園屋さんに松を剪定してもらっているのですが、今回剪定後しばらくして松の葉が枯れていきました。少しは枯れるのが自然かなと思っていたのですが、よく見ると小さな毛虫が葉の間に居るではありませんか!!! (写真右)



早速、薬を散布し駆除し、事なきを得ました。

能町に越してきて25年、その時植えた松が大きくなり、大事にしていかなければならないと思いつつ、維持費がとてもとても大変で苦労しています。

しかしながら、人間も植物と同じで、病気の早期発見のために、健康診断が欠かせませんね。早い治療が健康第一、しいては長生きにつながりますね。

第16回日本カイロ・ラクティック徒手医学会に参加



10月25・26日に金沢歌劇座で「日本カイロ・ラクティック徒手医学会」があり、今回スタッフとして参加しました。スタッフを含め約100名が全国から集まり盛大に開催され、今年のテーマは「介入・インテリジェンス～治癒のメカニズムを科学する」と題して2日間の講演と会員の研究発表が行われました。

特に、湯浅素広先生(ゆあさメンタルクリニック院長)による薬を使用しないで、ストレス性の適応障害、パニック・不安症、PTSD、などの疾患を治す、催眠療法、イメージ療法のデモンストレーションを興味深く聴講することができました。

編集後記

三男の柔道2級の昇級試験が高岡武道館であり、2級は試合に勝ち越さなければ合格できません。過去一度も試合で勝ったことがないので、1試合でも勝てれば上出来だと思っていたら、3回も勝ち無事昇級することが出来ました。当日、私は金沢でセミナーがあり試合を見ることが出来なかったのですが、ビデオで確認したところ、どの試合も相手に攻められていたにもかかわらず、ちょっと足をかけて相手が転がったところを押さえ込みで勝っていました。試合内容には問題ありですが、勝ちは勝ちで褒めてやりました。

きっと自信につながったことでしょう。次回は自分から攻めてほしいです。初勝利を生で見たかったな。

2014全国そろばんコンクール高岡支部大会

26年11月23日に「2014全国そろばんコンクール高岡支部大会」が高岡商工ビルで開催されました。



掛け算、割り算、見取り算、見取り暗算の4種目の合計で競い成績上位者を決定します。

我が家の中学生（中学一年生）が出場し、中学・高校の部で優勝しました。

7月の全国の'あんざん'コンクール の優秀者表彰もありました。結果51位と全国レベルにはまだまだ及んでいませんが、"継続は力"です。

さらなるステップアップを目指に頑張って欲しいです。父談

編集後記

連休を利用して、久しぶりに温泉に宿泊をしてきました。日ごろの疲れやストレスを癒す目的でしたので、遠いところには行かず、近場の和倉温泉にしました。近頃は泊まるといえばビジネスホテルばかりでしたので、旅館の広いお風呂や海の横の露天風呂に何回も入浴し、女将さんや仲居さんの手厚いおもてなしに少し照れながらも満足のいく旅でした。やはり、人間は働いてばかりはいけません。特にこの年になると体のあちこちが疲れきってます。たまには、こういう時間も必要だなと感じました。

2015年1月 119号

自然資料館のボランティア活動に参加

自然資料館のボランティア活動に参加 12月7日に高岡市古城公園内の動物園に併設されている自然資料館の清掃ボランティアに、柔道整復師（接骨院の先生）五人が参加し、防虫剤の交換や窓を拭き新年を迎える準備をしました。高岡市に住んでいる人は子供の時に一度は見学に来たことがあるはずです。私も、その頃を想い出し懐かしく思いました。写真は、ライオンの剥製です。（*^_^*）



編集後記

1月4日に「新春武道稽古始め」が高岡武道館で開催されました。そこで毎年武道競技の演武が披露されるのですが、今年は柔道競技の順でした。今回、その演武披露の大役に私が選ばれ、たくさんの武道関係者並びに生徒たちが見守る中、「講道館護身術」の演武を披露しました。去年からの練習の甲斐があって無事に終えたときはほっとしました。新年からこのような大役を仰せつかり、そして果たすことができ、今年は良いスタートになったと思います。我が家の中の子供たち四人と柔道を通してふれあう事ができ、とても楽しい時間を過ごす事ができました。柔道を続けてきてよかったです。



2015年2月 120号

平成26年度スポーツエキスパート研修会に参加



1月18日「平成26年度スポーツエキスパート研修会」に参加しました。おもに学校での部活動を委嘱されている指導者が、この研修会を受講します。

今回は、「やる気を引き出す魔法の言葉」と題し、日本スポーツエキスパート普及協会代表の岩崎由純氏の講演がありました。

オリンピック選手のトレーナーとして参加したときの実体験から、どのように子供たちに接し指導、言葉かけなどでやる気を持たせるかの方法を教えていただきました。これはスポーツだけではなく、日常生活においても使えるヒントを得ることができました。

編集後記

治療室にある‘金のなる木’に初めて花がつきました。何かのよい前触れなのか期待が膨らみます。1月は可もなく不可もなく過ぎ去ってしまったのでこの2月以降に期待を寄せてます。特に”5”という数字にこだわりを持っていて、私の誕生日は35年1月25日、電話番号は5755番、おまけに我が家の中の車のナンバーも全て5755です。そしてなんと今年、専門学校に合格した長女の受験番号も5番でした。

もしかしたら、5の付く日？、5月？に吉報があるのでしょうか？いろいろと考えが浮かびますが、幸運はやってくるのではありません。引き寄せられてくるものなので、自分で掴み取るよう、とりあえず、日々精進しつつ“55ゴーゴー”で今年も頑張ります！(^_^\n)



2015年3月 121号

編集後記

先日、長女の誕生日のお祝いで家族六人で食事に行き、その帰りにカラオケに行きました。

上の子3人は小さいころに何度か、カラオケに連れて行ったことがあります、三男は始めての経験で思う存分歌いました。私も、何曲か唄いましたが昭和の曲は、子供がついてこれない状態。もちろん、私も今の曲はサッパリ分かりませんでした。しかし、盛り上がったことは間違ひありません。そして一番驚いたのは次男の歌唱力。声量もあり、ビックリ!!。意外な一面が発見されて楽しいひと時でした。 (^_^)!



2015年4月 122号

第一号の路線バスが発車しました。



3月から当院近くに路線バスの停留場が新設されました。北陸新幹線の開業に伴い、加越能バス会社が、新しいバス路線の運行を開始したのです。射水市の新港地区から高岡市牧野・石瀬地区を通り、高岡駅・イオンモール高岡・新高岡駅まで乗り換えなしで結ばれました。新幹線を利用する人には便利なバスだと思うのですが、乗客が乗っているの余り見ません(-_-;)せっかくのバス路線。たくさん的人に利用してほしいですね。

編集後記

先日、家族六人で東京へ出かけました。子供たちは、ディズニーシーへ、私は全国高等学校選手権大会の柔道競技を応援しに日本武道館行きました。

しかし、富山県代表の選手が午前中に全員負けてしまい時間が空いたので、午後は上野の国立博物館へ行きました。そこでは教科書に載っているような、国宝級の品々を目の当たりにし、声も出ないくらい見入ってしまい、時間も忘れて、一品一品丁寧に鑑賞してきました。子供たちには、ぜひともここにある本物を見てやるべきだと思いました。あまりにも広くて一日で、回りきれなかったので次回機会があればぜひ行きたいものです。



2015年5月 123号

講道館で開催の全国高段者大会に出場。



4月28日に講道館(東京都文京区)で開催の「全国高段者大会」に出場しました。毎年一回開催され、今年度は全国から五段が500名、六段が476名、七段が214名、八段が28名の柔道愛好家が集まり同年代の選手と一回だけ試合をします。(私は六段の部に出場)

この試合は昇段する際の成績となるので、真剣勝負です。

ところが、先月に不覚にも自転車で転倒した際に肋骨を負傷し十分な稽古ができなかったため、引き分けの残念な試合結果となりました。来年こそは勝利したいと決意を新たにしました。

編集後記

先日、柔道の試合(私が出場)で東京へ出かけました。そこで大学を卒業後30数年ぶりにお会いした先輩にいろいろな近況を聞きました。町長になった人や、介護施設を経営している人、警視正になった人の話を聞きました。一番驚いたのは同級生が亡くなったことでした。毎年、年賀状をやり取りしていたのですが、今年は「宛先が見当たりません」と戻され、なぜかと思っていました。この先何があるか分かりません。一日一日を大事にして過ごさなければと痛感しました。この年齢になって、柔道の試合に出られるのも健康であるからです。そのことに感謝しつつ毎日を送りたいです。



2015年6月 124号

高岡市民体育大会に出場するも.....



5月30日に高岡市民体育大会が県営高岡武道館で開催されました。我が家の中2男(三男)は50kg級の個人戦に出場し、目標であったベスト8に入ることが出来ませんでした。柔道もそろばんのように毎日の稽古が大切です。

足も人一倍大きいので、まだまだ身体は大きくなり、力強くなるはずです今後は、初段を目標に私が毎週月曜日と水曜日に高岡武道館での個人指導をすることを決意しました。(-_-)!!

編集後記

先日、町内のソフトボール大会がありました。長男と次男が参加し、私は応援団としてがんばりましたが、結果は得失点差で12チーム中2位でした。(~_~) よい天気のもと、二人とも久しぶりに汗をかいたようで、心地良い疲労感と共に、夜は早々と眠りに付いたようです。私はというと、午後から柔道の練習の予定をこなし、子供以上に疲れ果てました。しかしながら、久しぶりに運動するわが子の姿を見て懐かしい思いがした日でした。



2015年7月 125号

第17回北信越柔道「形」競技大会に出場



6月14日第17回北信越柔道「形」競技大会が福井県立武道館で開催されました。講道館柔道において「形」は柔道技術の基本形態と攻防の原理を学ぶ心身の方法です。「形」競技大会は投の形・固の形・極の形・柔の形・講道館護身術・五の形・古式の形、の七種目があり、各県の代表者が出場します。私は、講道館護身術に出場するも、入賞することができず残念な結果となりました。今回、初出場で少し緊張しましたが、次回の大会には上位に繋がる感

触を得たことが良かったと感じました。

編集後記

介護予防教室が無事終了しました。この教室は、高岡市の介護予防事業の一つとして、高岡市柔道整復師会(接骨院)が委託を受け、「あし・腰げんき倶楽部」と称し、活動的な生活につなげることを目的として行なっている「体操教室」です。

ひざ・腰の痛みを解消するための体操や、ひざ・腰に負担をかけない日常生活の工夫についてアドバイスをし、5/22～6/26までの毎週金曜日、6回開催しました。能町自治会からのご協力もあり毎回12～15人の参加者があり、楽しく元気に運動することができました。今回、参加できなかった方は、10月にも開催予定していますので、次回の参加をお待ちしています。ありがとうございました。(^。^)

2015年8月 126号

第53回県中学校総合選手権大会 相撲競技に出場



7月19日、第53回富山県中学校総合選手権大会相撲競技が大門総合体育館の相撲場で開催されました。

我が家の中2男（三男）は個人65kg未満の部に出場し、8月5日の北信越大会に駒を進めることができました。

本業の柔道で北信越大会出場なら張り切って応援にも行くのですが…。柔道をもっと頑張ってくれたらいいのになーと願う父でした。

父談

編集後記

裏話です。なぜ柔道部に所属しているながら、相撲の競技に出場するのか?…理由があるのです。志貴野中学校では、昔から相撲競技が好きな生徒を相撲の試合に出場させていたのですが、“まわし”を着けるのが恥ずかしいといった理由から人気がなくなり、近頃では、柔道の試合に出場しない柔道部員を選手にしているのです。しかも、県内では相撲の出場選手が少ないので、エントリーすれば北信越大会に出場できるビックチャンスがあります。我が家の中2男もその恩恵にあずかり、北信越大会出場という輝かしいタイトルを手に入れることができたのです。せめて一勝ぐらいはしてほしいのですが、これは柔道の試合でも同じ思いでいますが、本人さんはそんな気があるのかないのか…。(^。^)

第9回高岡市中学校新人柔道大会で初勝利



8月23日に第9回高岡市中学校新人柔道大会が高岡武道館で開催されました。我が家の中二男(三男)は団体戦と個人戦55kg級に出場。中学生になって初めて、公式戦で勝つことができました。団体戦では2勝3負1引き分けで結果3位に入賞。個人戦は初戦を一本勝ちし、悲願の初勝利。ベスト8に入りました。次回はベスト4以上の成績を期待します。

父談

編集後記

8月14日に家族で戸隠神社の奥社に参拝しました。当日は参道途中で土砂降りの雨に降られ、ずぶ濡れになりましたが、奥社までの道のり(約2km)を登りきりました。中程に茅葺の赤い随神門、その先には今だ木勢衰えない杉の巨木が続く道を黙々と歩き、長い信仰の足跡を感じさせました。途中で小さな子供連れの家族が、傘も差さず合羽も着ずに土砂降りの中を奥社を目指して上っていたのを見てかわいそうに思い、三男がさしている傘を取り上げあげ、その親子に寄付しました。



御神徳は開運、心願成就、五穀豊穣、スポーツ必勝などです。私は、子供達の心願成就をお祈りして、下山しました。帰りは戸隠そばを堪能(^。^)し、一日一善の行いをした自分に大満足の一日でした。

第53回北信越高段者大会に出場も……



9月6日に第53回北信越高柔道高段者大会が長野県中野市民体育館で開催されました。北信越5県から五段から七段までの約139名が参加し熱戦が繰り広げられました。

私は、六段の部に出場したのですが、勝利することができませんでした。稽古不足で、当然な結果なのですが、悔しさ一杯で長野を後にしました。来年開催の新潟大会では、しっかりと稽古に励み結果を出したいと思います。

編集後記

シルバーウィークに金沢へ行ったのですが…。連休と好天に恵まれたということもあって、行きの国道8号線は福岡町を過ぎたあたりから渋滞していました。予想通り小矢部のアウトレットモールまで続いていたのですが、反対車線の金沢からの道路は高岡方面からよりも長く道が混んでおり、津幡から続いていました。アウトレットに買い物目的で車で来て渋滞に巻き込まれたのなら仕方がないとあきらめるのですが、私みたいに、金沢へ行く目的の人にしてみたら、この混雑は許せません。道路がもう少し広く迂回する道でもあればなと思いました。次回から、金沢へ行くにも高速道路を使わなくちゃいけなくなるんでしょうか?

2015年11月 129号

新川地区柔道大会で「護身術」形の演武披露



10月18日に「第41回 新川地区柔道大会」が立山町武道館で開催されました。

この武道館は立山町中央体育センターに隣接して整備した施設で、平成26年8月にオープン、柔道2面、剣道2面で4面模様替えも可能で、空手マット1面もあり、なんと、冷暖房施設も完備した素晴らしい武道場でした。今回、大会の前座で「護身術」形の演武披露をしました。

編集後記

最近、骨折の患者さんが、少なくなつてしましました。それは、学校で些細なケガをしても、先生は適切な処置をしたのかと、責任を問わされることを恐れ、病院に行くのが原因.....?(-_-;)

昔、ケガをして接骨院へ通ったことがある親は自分の子供もケガをしたときには"あやまち"接骨院に行くのが当たり前だったはずなのに、時代と共に忘れ去れるのでしょうか?その代わりといつては何ですが、"松の枝"と"金のなる木"の骨折を発見、副木固定と松葉杖をしました。本来なら、人に対して施術するくらい、丁寧にやさしく治療しました



2015年12月 130号

編集後記

1月22日"いい夫婦の日"に妻と二人で紅葉見物を目的に莊川へ行ってきました。紅葉シーズンも終盤で、山肌は枯葉の木々しか見ることができませんでした。けれど、近くに併設された温泉は、人も少なく貸切状態で、ゆっくりとくつろげました。この「桜香の湯」は、約1200メートルから自噴する49度のナトリウム炭酸水素塩泉で、きっと春の花見シーズンは桜の花を見ながら温泉に浸かれるいいところなんでしょうが、人の少ない分それは我慢しました。日ごろのストレスのたまった心も体も癒してくれたので。



帰りは地元産の「ざるそば」を堪能し帰路につきました。ひさしぶりの夫婦だけのドライブでした。

2016年1月 131号

編集後記

毎朝の外での自転車トレーニングが、冬になり、天候も悪く、外で走れなくなるのと、昨年3月14日に凍結した路面で転倒し左肋骨を骨折した苦い経験から、春の季節まで、室内で走ることが出来る3本ローラー一台に変更しました。

乗りこなすには、正しい乗車姿勢とスピードを落とさないことが肝心で、慣れないうちは、すぐにふらついてローラーから落車していました。このトレーニングは、軽い坂道を登っているような適度な負荷が掛かり、予想以上にハードで、2~3分もすれば息が上がります。これと合わせて10kgのダンベルで筋トレも始めました。

なぜこんなに鍛えているか…
で生活習慣を改善するように指導されましたからです。 来年の健康診断の結果が楽しみです。(^。^)



2016年2月 132号

平成28年新春武道稽古始に参加



1月4日に毎年恒例の「新春武道稽古初め」が県営高岡武道館で開催されました。

高岡市内の柔道・剣道・合気道・空手道・弓道・柔剣道・少林寺拳法の7競技団体約600名が集まり式典がおこなわれました。

我が家からは、次男（社会人2年）と長女（専門学校1年）三男（中2）が参加（今年は長男は欠席）打ち込みと乱取り稽古を行いすがすがしい汗を流し、今年一年を元気に頑張ることを誓いました。

編集後記

今年の冬は暖冬と予想していたのに、月末になってからの大雪でビックリ！！そして経験したことのない猛吹雪に恐怖さえ感じました。我が家は、雪の捨て場所がないので毎年苦労していますが、当院の駐車場を朝6時から人力のみの除雪で乗りきりました。かなりの重労働でしたが、自転車と除雪のWトレーニングもできてラッキーだった前向きにとらえることにしました。（背丈ほどに積み上げた雪に達成感）



2016年3月 133号

平成27年度第4回昇段審査会に参加



2月14日に富山県柔道連盟が主催する第4回昇段審査会が県営高岡武道館で開催されました。

県内の初段から五段まで男女138名の昇段受験者が集まり「形」と「実技」の審査が行われました。

今年度最期の審査会には参段が4人、式段11人、初段33人が合格しました。

我が家の中二男(三男)も初めて初段に挑戦し、「形」審査には合格したものの「実技」(4試合の内2勝2分けが合格の最低ライン)では一勝も出来ない情け無い結果に終わりました。(他の兄妹は一回で合格)

高岡支部の審議部長をしている私としても、立場上もう少し頑張ってほしいと願うだけです。(—_—)!!

編集後記

ここ数年続いていることがあります。それは、毎朝5時40分に起床し、玄関を清掃し、その後に、自転車に乗った後に筋トレーニングを欠かさず行い、体重と体脂肪の測定記録をします。それと最近、物忘れが多くなり歳のせいかなと思いますが、その予防のために、前日の出来事を思い出して一行だけの「ありがとう日記」を付けることになっています。体力は、毎日トレーニングすることにより数値で確認できますが、物忘れが改善されたかの判断は難しいですね。

2016年4月 134号

自転車のトレーニングを開始しました。



3月5日に念願であったロードバイクを購入しました。自転車本体はキャノンデール製、ホイールはマビック製でどちらもカーボン素材で出来ており、もの凄く軽量に仕上がっています。以前に乗っていたマウンテンバイクと比べると信じられないほど軽さで、乗ってみると、自転車と一体となった感じが嬉しくてたまりません。

ついにやっと家族からは冷たい視線を感じますが全く気にしていません。昨年の12月より室内で自転車に乗っていましたが、これから温かくなり、外で乗る事できると思うとワクワクしてきます。

いつでも競技に出場出来る位に?体を鍛え元気に頑張ります。(*^。^*)

編集後記



3月19日に長男の大学の卒業式に出席しました。

入学してからの4年間は「アッ」と言うまででした。当初、東京の大学か青森の田舎の大学に進学するか迷いましたが、自分の進む目標を見つけることが出来た青森の大学に進学したことは正解でした。昨年、税理士試験を受験し、簿記論と財務諸表論に合格(五科目取得と二年間の実務経験で税理士資格)し、今年は、あと三科目の取得をめざし、働きながらではありますが、頑張って欲しいものです。

ちなみに4月から税理士事務所に就職します。

2016年5月 135号

全国高段者大会に出場



4月28日に講道館(東京都文京区)で開催の「全国高段者大会」に出場しました。毎年一回開催され、今年は全国から五段が586名、六段が354名、七段が214名、八段が34名の柔道愛好家が参加し同年代の選手と一回だけ試合をします。(私は六段の部に出場)この試合は昇段する際の成績となります。今回は、北信越大会でも対戦する機会があるはずなのに何故か新潟県の選手と対戦となりました。3分間の試合に24800円の旅費をかけて出場.....結果は引き分け、でも、ケガをしなくて安心しました。”^_^”

編集後記

私事ですが、最近になって96歳の父親から「小心者、この甲斐性なし!!」と叱られています。長い間乗っていた車を取り上げたことが原因なのですが、「お前に学校も行かせて、育ててやったのに、その恩を仇で返し、勝手に車を売ってしまった」と事あるごとに責めます。ところで「甲斐性のある人」はどんな人でしょう。仕事が出来てお金をたくさん稼げる人?世間から認められる立派な人?辞書には「物事をやり遂げようとする気力、根性。また、働きがあって頼もししい気性。経済的な生活能力の高い人をいう」と書いてあります。親にとって子供はいつまでたっても「甲斐性なし」なのでしょう。でも、歳をとると誰もが他人の世話にならなければならないので皆「甲斐性なし」になるのではないかな.....。

2016年6月 136号

第11回高岡市民体育大会に出場

5月28日、「第11回高岡市民体育大会柔道競技（中学校の部）」が県営高岡武道館で開催されました。我が家の中三男（中3）は団体戦と60kg級の個人戦に出場しました。そこでなんと！！！結果どちらも3位。クジ運も味方し入賞することができました。次回の地区大会でも入賞できるように応援したいと思います。”^_^”もう一つ三男のご報告を。翌29日には「そろばんグランプリ富山県大会」があり、この大会にも出場し、全国大会への切符を手に入れました。7月に兵庫県である本大会に向けて、そろばんもがんばってほしいです。

編集後記

先日、中学校主催のPTA、部活動講師と教職員の懇親会に出席しました。当日開催された学校運動会の慰労も兼ねており、約70名の参加者でした。にぎやかに行われその席上で私に、「これから柔道部の活躍と期待について挨拶をしてください」、と急にお願いされました。お酒もかなり飲んでいたこともあり、「柔道は教育です」と、質問の答えになっていないような少々長い話をしまいました。回りを見渡せば、神妙な顔の40歳前後の保護者の方と中学校の先生方。そのときは、酔いもあり、やっちゃん感はなかったのですが、次の日の朝、年を取ると余計な話で長くなり嫌われるってこの事だと自己嫌悪に陥りました。

出席した人が、忘れていることを願います

しかし、参加者の中で校長先生しか年上がないことに少し寂しく、時代の流れを感じました。

第18回北信越柔道「形」競技大会に出場



6月12日第18回北信越柔道「形」競技大会が石川県立武道館で開催されました。「形」の競技は「投の形」「固の形」「柔の形」「五の形」「古式の形」「講道館護身術」があり各県の代表者が演武し項目ごとに細かく採点し競います。

優勝者は北信越代表として10/23講道館で行われる全日本「形」競技大会に代表選手として出場します。

私は、「講道館護身術」に出場したのですが、惜しくも2位という結果終わりました。

敗因を探りさらに、修行に励みたいと思います。

編集後記

2002年4月から始めた早朝トレーニングが遂に2016年6月15日に3000回を達成しました!!!!当初は家の周りの散歩程度でしたが、2011年の春から自転車のトレーニングに変わりました。今では、5時30分に起床し6時過ぎに、約10kmの自転車のトレーニングをスタートします。雨の日でも、室内でローラー台の上で自転車に乗っています。私の仕事は、治療の技術は重要ですが、それ以上に心身ともに健全でなければ、患者さんに納得のいく施術は出来ないとと思っています。そう言った理由から早朝自転車トレーニングは欠かすことのできないものなのです。



そろばんグランプリジャパン2016の応援



7月24日に"そろばんグランプリジャパン2016"に出場する、三男(中3)とともに、私と妻と長女の四人が、応援兼付き添いで神戸へ行ってきました。兵庫県立文化体育館で開催され、全国から各県代表として、335名が集まりました。

競技はかけ算、わり算、みどり算、かけ暗算、わり暗算、みどり暗算の6種目で争われ、日本一を決定します。上位者は全問正解が当たり前で、正解した秒数で順位を決定します。広い会場内はシソと静まり返り緊張感で一杯でした。

我が家の中3男は全国レベルには程遠いものでしたが、前回出場よりは少し成績が上がったそうなので、神戸まで行った甲斐がありました。

編集後記



三男のそろばんの会場が神戸だったので、応援のおまけに観光も楽しんで来ました。初日に姫路城へ行き、白鷺と呼ばれるほど綺麗に改修工事が終わった城を見学しました。次の日は、三男の試合中は応援するより静かにしていかなければならぬので、私と妻と長女の三人で神戸市内の観光へ。特に、はしゃいでしまったのが、北野異人館の中にある「トリックアートの館」です。不思議な絵に歓声を上げながら、年齢も忘れて、写真をたくさん撮ってきました。三男は一緒に行けずにも残念がっていました。応援と言いつつ、神戸へは遊びに行つたようなものですね。楽しかった(*^。^*)



2016年9月 139号

立山(雄山)に登って来ました



8月14日に長男と三男と私の三人で立山(雄山)に登って来ました。早朝5時30分に家を出発し、立山駅から7時50分発のケーブルカーに乗り、美女平でバスに乗り換え約50分で室堂へ向かいます。この日は快晴で絶好の登山日和。三男は初めての登山で戸惑いもありましたが、室堂から一ノ越まで45分、一ノ越から頂上(雄山)まで40分と比較的早く登頂。ところが、下山はお盆休みとあって、登山道は大渋滞。頂上(雄山)から一ノ越までに60分も掛かりました。足腰は疲れ、膝がガクガク踊るようになり、大変な状態で何とか降りてきました。

それでも、満足感と達成感で充実した一日となりました。

編集後記



8月16日に岐阜県高山市にある飛騨一宮水無神社に行きました。参加メンバーは長男と妻と私の3人で、祈願を込め参拝。当日、急に行くことに決まったのですが、東海北陸道と中部縦貫道を通り約1時間40分と思ったより早く到着。帰りは、飛騨高山の町並みを散策して帰路に着きました。

陣屋前の中橋で嫌がる妻と記念写真(長男撮影) (*^。^*)

第54回北信越高段者大会に出場も



9月25日に第54回北信越高段者大会が北信越五県から142名が参加し熱戦が繰り広げられました。

しかし、また引き分けてしまいました。三週間前に"ギックリ腰"を患い、「再度、腰を痛めるのではないか」との恐怖心から技を掛ける事ができなかったのが、この結果になりました。普段から、柔道を教えていた生徒には「自分に負けるな」と指導しているのに、それを実行できなかった自分(私)に悔しさと、情けなさで、しばらく、忘れる事ができない試合となりました。「来年こそは、勝つ!」と心新たに誓い、明日からの稽古に励みます。(.-.)

編集後記



9月25日に新潟県で行われた高段者大会の帰りに、寺泊魚市場で食事しました。新潟県でも有名な観光地だけあり、沢山の人で賑わっていました。海鮮丼と中トロの握り(五貫で1,080円)を注文し、安さと、美味しさで大満足、この時ばかりは、試合結果のことを忘れることが出来ました。長岡市寺泊地区

には、通称「魚のアメ横」と呼ばれる海産物市場が軒を連ねています。地元寺泊港や出雲崎港に揚がる新鮮な魚介類が安く手に入るとあり、遠く県外から多くの人が訪れます。買い物やランチ目当ての観光客で連日賑わいを見せています。

2016年11月 141号 通所型サービスA事業が開始されました

10月22日から、接骨院内での「通所型サービスAモデル事業」が開始されました。この事業は、生きがい活動に重点を置いた通所型サービスを提供し、生活機能の向上・改善につなげることを目的としています。運動、レクリエーション、利用者同士の交流等を通じ、楽しい時間を過ごします。今まででは、公民館等の公共の施設を利用して15人前後の人に集まってもらい大勢で体操教室を行っていたのですが、接骨院での少人数の体操教室はモデル事業でもあり、全国でも始めての試みに大変注目されています。この試みを成功させて、来年に繋げたいと思います(*^。^*)

編集後記

新入社員の長男が会社の要請で、ゴルフをしなければならなくなつたと聞き、長男の初練習に付き合うことになりました。その前に道具を揃えなくてはと思い、一緒にゴルフショップへ行き、とりあえず必要最低限のゴルフ靴とグローブ、球を購入。そして、練習です。初心者でクラブの握り方も判らず、アイアンを振ったのですが球に当たるはずもなく空振りで悪戦苦闘の連続でした。しかし、ゴルフ練習場の人に握り方から基本を教えてもらひ、こつをつかむと当たり始めました。でも、まっすぐ飛ぶにはまだまだ練習が必要です。経験がある私が、試し打ちをしました。20年以上ゴルフをしていないのに体が覚えていたのでしょうか、ネットを突き刺す打球を子どもに自慢し、闘争心を掻き立ててやりました。デビューまでもうすぐです。

2016年12月 142号

「第3回富山県柔道連盟昇段審査会が開催」 11月6日第3回富山県柔道連盟昇段審査会が県営高岡 武道館で開催されました。初段から5段までの113名が受験し60名が合格、年に4回行われ、「形」の審査と「実技」の審査が行われます。以前は200名近くの受験生がいたのですが、少子化の影響と柔道の人気がなくなったのが原因で少なくなっています。初心者が柔道を始めて、白帯から黒帯(初段)になる喜びは生涯忘れることはないのですが……。柔道の愛好家が増えることを願います。(*^。^*)

編集後記

11月23日に「2016全国そろばんコンクール高岡支部大会」が高岡商工ビルで開催されました。掛け算、割り算、見取り算、見取り暗算の4種目の合計で競い成績上位者を決定します。我が家三男(中学三年生)が出場し、中学・高校の部で優勝し三連覇を達成しました。7月の全国の'あんざん'コンクールの優秀者表彰もありました。結果全国で44位(前回よりも上がりました)。全国レベルにはまだ及んでいませんが、“継続は力”です。さらなるステップアップを目指して頑張って欲しいと思います(*^。^*)