

せ ん ぼ 通信 No.39

ば・あ・や・の・う・け・う・り

「ランナー」

11月に行われた、栃山神小学校の持久走大会。安田校長先生は…マラソン大会に出場されるランナーです。軽やかな走り、ペースメーカーとして、子ども達を先導しました。

「校長先生についていけー」1年生のママさんの、親ごころ伝わる迫力ある声に…胸がじわーん。

1年生のTちゃん…3年生のRちゃんは、

みごと…校内新記録。よかったね～。

5年生のY君に…校長先生を追いこしたら悪いと思いつつ走った？と聞いたら、

「いやッ…追いこそうと思いがんばったけど、追いこせなかった」と、真剣な顔。

うふふ…そりゃそうだ。でも、それでいいの…

自分とのたたかいなんだから…。

校長先生の「ガンバレッ」は、

地面をけるような…力強い声でした。

おうちの人…地域の人々の声援を受けながら、

だいたい色に染まった山々の中のコースを、

ちびっこランナー30人、自分の限界に挑戦して走りきりました。みんな…がんばったよ。

がんばったことは…体が覚えているからね。

ゴール前力の限り伝わりて

松田秀士さん(レーサー)の
長距離ドライブの休憩法
○下半身の血流をよくするため、
シートを倒して横になる⇒
できれば足を高くする⇒
眠れなくても、目を閉じて、
15分くらい寝て休む。
○肩甲骨をリフレッシュするため、
外に出る⇒
両手を前に出す⇒
その手を交差⇒ 手のひらを合
わせて、指をからませる⇒
頭の上の方へ上げる⇒
頭の上で、腕を回転させる⇒
右、左、それぞれ10回ずつ。
(回すのが…けっこう難しい)
サービスエリアや道の駅などで、
じょうずに休憩をとりながら、
安全運転で…楽しい年末年始を
おすごください。
(ジャフメイトから)

10月に全身麻酔を初体験…

麻酔から覚めないのも覚悟…少しばかり家の片づけ、
終活のマネをしてから入院。

手術室にはいったら…いらっしゃいませ…の感じ。

手術台にねたら…背中ポカポカ。痛み止めの注射の

後意識がスー。すぐ「えんどうさーん」とよばれて、

目をあけたら…「終わりましたよ」と。エッもう？…。

意識がなかった2時間は…先生方や看護師さんが、

私のためだけに…全神経をつかってくださった、

ありがたい2時間だったのですね。

あれこれ…皆さまにお世話になりどうしの年でした。

感謝の気持ちをこめて…ありがとうございました。

どうぞ…良いお年をお迎え下さい。



栃山神小学校・発表会…子ども達の生け花