

# 葉隠塾長日記

毎冬に、一度は娘とスキーに行っていました。今年初めてスノーボードに挑戦させてみました。私自身、十八年前に二、三回しか経験がありませんが、一応滑れるようになりましたので、なんとかやるだろうという安易な気持ちでいました。ところが娘にボードを履かせた瞬間から、それは大間違いであることがわかりました。スキーであれば両足で立っていられるので、ゆっくり滑りながら教えることができたのですが、ボードでは滑り始めた瞬間にすぐ転んでしまうのです。しかも背中側に転んでしまうと、起き上がるのが大変！これは私も同様で、体の硬さを痛感しました。ですから、一度リフトで登ってから、下へ降りてくるまで、ものすごく時間がかかりますし、体力の消耗がスキーの比ではありませぬ。それでもほんの少し滑れるようになったので、初心者コースならいいだろうと思いい、ゴンドラで山頂に行きましたら、コースが狭くて曲がることができず、再び滑れなくなっていました。何度も何度も転んで起き上がり、あまりにも転ぶので起き上がる元気もなくなり、倒れたまま動かなくなることもしばしばで、見ていて可愛そうになってきました。運動オンチが私に似てしまい、申し訳ないという気持ちがある一方、これだけ大変な思いをしたので「もう二度とやらない」と言い出すかと思いきや、「またやりたい」と言うので、私に似合わず根性があるなあと感じてしまいました。しかし、来年は高校受験です。次回はいつになりますやら。高校になれば友達と行くと言いつつも：少し複雑な気持ちです。

三浦光広

## 葉隠塾日々想々

### 彦坂 訓(ひこさか さとる)

エクササイズマシン「ワンダーコア」みたいな似た物を、先日ホームセンターで買いました。あるお客様から、ワンダーコアを購入して三ヶ月。「ウエストが拳一個分減りました」という効果ぶりを聞いて、僕は何のためにもなく、すぐ買ってしまいました。「ホームセンターにて購入した似た物」だけあって、価格も本物のそれと比べて、約四割ほど安く買えました。近頃では娘も使用しているため、とてもうれしく思います。向こう三ヶ月は、ジョギングにこの腹筋マシンを併用して頑張ろうと思います。今は慢性的に腹部に筋肉痛のような張りを感ぜながら、自己満足しています。

### 青木文生(あおき ふみお)

一月から健康になろうという思いで、妻と二人で思い切ってトレニングジムに入会しました。そのジムは大人限定の施設で、プール、トレーニング器具、スタジオがあるきれいな施設です。今は入会したばかりで、決められたメニューをこなすだけなので、ほとんどのものを使えていませんが：二人で一緒に通うことで、長続きできればいいと思っています。半年間で体重十五キロ落とそうという無茶な目標を設定して日マトレニングしていますが、果たして半年後は達成しているのでしょうか。三ヶ月過ぎて目標達成がほど遠いと思ったら、ライザップに転入したほうがいいかもしれませんね。

### 水野教品(みずの あきのり)

インフルエンザが大流行しているとか：今年三週間も早く、ピークを迎えているようです。我が社も二名ほど発症しましたが、早期発見で会社を休みましたので、会社全体に広がらずに落ち着いています。我が社は毎年、秋に予防接種を受けていますが、やはり完璧な予防はできないようです。こんなに医療が発達している現代でも、結局予防は昔から言われている「うがい、手洗い、マスク」：「栄養摂取」に「十分な睡眠」しか方法はないですね！まだまだ寒い時期が続きますので、皆さんもインフルエンザには気をつけて、この冬を乗り切りましょう。

今月もお楽しみいただけましたか？  
来月もよろしくお祈りします！

### 楠精工 株式会社

- ・社員数：42名
- ・ご提供できるもの：各種ダイホルダー及び治具・自動化装置 設計製作  
(ダイホルダー部品、プレス部品、ハンマー部品、切断刃、中間ビーム、現地加工他)
- ・スローガン：お客様の喜ぶことをしよう！
- ・住所：名古屋市熱田区三番町4-13
- ・連絡先：電話 052-651-7138 / Fax052-653-0020
- ・URL：<http://www.kusunoki-dieholder.com>

