

# 葉隠塾長日記

最近、私の周りで断食をする人が増えてきました。「胃と腸を休める」「肌がきれいに」「免疫力アップ」などの効果があるとのこと、本当かなと思いつつも、二泊三日の断食合宿に参加してきました。金曜の昼をほんの少し食べ、夕方合宿所へ。早くもお腹が空き始めますが、参加者約二十名が集まり、お互いに自己紹介してから就寝。翌朝は散歩と体操から始まり、午前中は先生の講話を拝聴。すると次第に睡魔が襲ってきました。これは「好転反応」のひとつで、毒素が体外に排出される時に起こる症状とのこと。他にも頭痛や吐き気、関節の痛みが出たり、だるくて動けなくなる人もいます。そんな状態を断食リピーターの人たちは「ナマコになった」と言っています。午後はみんなでストレッチや指圧をしい、リラクセス。そしてどんどん体がだるくなり、頭がボーっとして動きがゆっくりになってきました。時々空腹感を感じますが、ひたすら水だけを飲み続けて我慢。本を読んだり、みんなと会話したり、普段よりもゆっくりとした時間の流れを感じる事ができました。そして三日目の日曜午前に解散。丸四十八時間、水だけの完全断食を無事終えることができました。その後、本当なら二日かけてゆっくり元の食事に戻さなければいけないのですが、私はその日の夜にイタリアンの宴会があったので、お昼は「素うどん」をゆっくり、よく噛んで食べました。すると二日間口を使わなかったせいか、二回も口の中を噛んでしまいました。そして体重は2.5キロ減りましたが、十日でリバウンド(笑)。ダイエットにはお勧めしません。

三浦光広

## 葉隠塾日々想々

### 彦坂 訓(ひこさか さとる)

娘の勧めもあり、五月から「NETFLIX(ネットフリ)」を観ております。それまで地上波で満足していましたが、とうとうデビュアしてしまいました。映画鑑賞のうちには平和な日々でしたが、勧められた「ベントハウス」で韓ドラデビュア面白すぎてハマってしまい、夫婦そろって連日寝不足な日々へと変わりました。お陰様でバチンコも辞められそうですし、夫婦円満のお役立ちになっております。

### 森 大輔(もり だいすけ)

娘よ…お菓子を食べ切ったゴミを捨ててくれ！  
毎回、長女が袋菓子を食べ切らず、一個残して放置するのです。ポテチ一枚だけ残して置いてくなくなよ。こちとらぬか喜び&中のポテチくず捨てくのもろもろ処理のやり損っすわ…

### 左藤 史隆(さとう ふみたか)

約二年前に歯医者を変え、被せ物の下にあった虫歯の治療を続けていますが、未だに終わりません…。先日二年振りにレントゲンを撮ったのですが、基本的に治療済だった歯の再治療なので、見た目があまり変わっていません。ガッカリ感が半分、歯の本数が減らなかったことへの安堵感半分でした。  
8020運動の一環としてジェットウォッシャーの購入を検討中です。

### 岡 洋次郎(おか ようじろう)

体重計を買いました。自分の体重は72キロでした。楠精工入社時は56キロでした。五年でウエストもすくすくと育ちました。ありがとうございます。中国の富裕層みたいな顔つきになってきました(ニッコリ)。

### 大平 和彦(おおひら かずひこ)

久しぶりに体調を崩し病院へ行きました。歯医者や皮膚科はたまに通院したのですが、内科はおそらく五年以上はかかっていませんでした。自宅近くの初診察の病院でしたが、先生も看護婦さんも親切で、次もここに来ようかなと思わせる病院でした。かかりつけ医ってこうやって決まるのですかね??

今月もお楽しみいただけましたか？

来月もよろしくお願ひします！



## 楠精工株式会社

- ・社員数：40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.co.jp>