

# た か は し ん ぶ ん

こんにちは。皆様、ゴールデンウィークは楽しめましたか？ 1 年ほど前から、毎朝とても眠いのを目を覚ます時間が早くなってきて、歳をとるとこうなるのかと自覚していたらスズメの鳴き声がうるさくて起こされていたことに気づき、寝不足になっていることが少々ストレスに感じている高橋です。雨の日は鳴き声がしないので、朝までグッスリ寝られます。

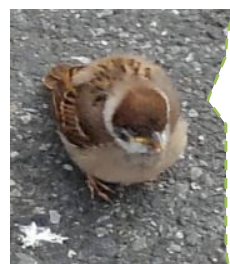


毎年のことですが、ボディビル大会へ向けての減量でゴールデンウィークは走りまくり（だいたい朝晩10km）、いつも通り腱鞘炎ぎみとなっています。5月は、体重が重い上に走り慣れていないため必ずゴールデンウィーク中に腱



鞘炎になってしまいます。今年は膝がグラグラする感覚ですが痛みはありません。股関節も痛みがあり、不思議ですが歩くと痛いですが走れば痛みはなくなるため疲労感だけは残りますが頑張れる状態です。同じコースは飽きるのでも毎回コースを変えたりしてこんな大自然ぽく見えるところも走っています。

走っているとスズメがちょこんと座っていたのですが、僕が近付いても飛び立ちません。さらに近寄って写真を撮アップで撮ってみました。この時のスズメとの距離50cm。すでにご存知の方もいますが、僕は鳥恐怖症のため恐怖を感じながら写真を撮っています。近づくとピョコンとこちらへ1cmほど近寄ったのです。助けてほしいそうでしたが、仲間か親が助けてくれるだろうと思うことにし、僕は触ることもできないのでジョギングに戻りました。



助けてくれ



これは別の日ですが、交差点の先には霧の始まりが。こんな景色は意外と撮れないかなと思って撮った写真です。写真だとわかりづらいかもしれませんが、道を隔てて向こう側は、明らかに霧が濃かったです。

あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG 株式会社 高橋 宏行 取得資格 日本代協認定保険代理士、損害保険トータルプランナー、損害保険特級資格  
保険証券診断士、生命保険ライフコンサルタント、簿記2級、珠算2級、商業経済3級、腕相撲1級、水泳2級、英検4級、運行管理者ほか

住所 千葉県柏市南逆井1-7-20-202

携帯電話090-8442-4988

電話0120-109-048 ファックス04-7136-1385

メール takahashi@hokendog.co.jp

[hokendog001@yahoo.co.jp](mailto:hokendog001@yahoo.co.jp)