

た か は し ん ぶ ん



こんにちは。日曜日限定引きこもりのため、以前から不要不急の外出をしないので何の不便も感じていない高橋です。自宅にいても楽しいことはあります。土曜日の夜にはその週に録画しておいた番組を見て夜更かし。見たくなるのは旅番組と映画ですね。ほとんどの映画は、見た

ことあるので1.4倍速で見ます。映画はとても数多く見てきたので、タイトルだけで「これは観たな」という確信がないので、無駄に録画することも多いです。しかし、一度見たものでもこんなシーンあったのかと思うことや、昔と感情が変わったのか前に見た時より面白く感じることもあるのが不思議です。すでに見ていて面白くないやつだとわかった時は消します。そして、日曜日の朝は食事後に部屋と家回りの掃除など。気分がすっきりしたところでまた録画したものを見ます。その間に録画しておく将棋を見ますが、将棋は観ている途中で睡魔に襲われ寝てしまうことも多いです。しかし、寝てしまっても観ていたところまで戻せたりコマーシャルを飛ばせるのが録画の良いところですね。〈家ついて行っていいですか?〉のように他人の人生経験を聞けるのも楽しいですね。日曜日の夕食後にはウォーキングをしています。6k

m~8kmほどを歩きますが、6kmなら1時間、8kmなら1時間20分で終わらせます。時速6kmを維持し、上り坂が続くと少し息が上がる程度に頑張っています。その日歩いた歩数が少ないときは8km、買い物などで出かけて歩いているときは6kmほど歩きます。歩数を気にしているのは、糖尿病予防のためです。最初は、1日6千歩から始めました。今では毎日7千歩は歩くようになりました。疲れないと眠れなくなるので、これくらいが無理せず丁度良いです。

現在、事務所の階段下には苔っぽい植物が広がってきました。写真では伝わりませんがとても綺麗な緑色です。ナデナデすると感触が気持ちよくしばらく触っていたくなります。この植物うちにも欲しいなと思うのですが、石の下に根っこがあるのではがしてしまうと枯れてしまいそうで、どんどん広がるのを楽しみに待っています。



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 損害保険トータルプランナー、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、運行管理者、英検4級

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