

# た か は し ん ぶ ん

こんにちは。去年までは暑がりだったので、冬の間は事務所にいる時に暖房の暑さに苦労していました。しかし、なぜか今年は体質が変わったのか寒がりになった高橋です。



まだ暑がりだった昨年夏のこと、国道を直進中、右横からこちらを確認せずに対向車の間を抜けて右折で入ってきた車と接触しました。対向車の間から出てきたのを確認した瞬間、フルブレーキでも間に合わないと確信しました。徐行でもしてくれていれば避けられたのに。当たった瞬間、車体がわずかですが片輪走行状態になった気がします。目的地まで25km位の距離があったため早めに出たのが裏目に。まあ、怪我無く済んだので良かったかと。この事故で揉めずに済んだのはドライブレコーダーのおかげです。ドラレコが無ければ解決までに数か月はかかっていたと思うし、割合に変化なく

終わっていたでしょう。最終的に95:5で決着となりました。まだ車にドラレコ付けていない方には装着をお勧めします。この仕事をしていると、事故の原因となった人は、当日現場ではあやまっても後日になると平然と嘘をつくことが多いので、それが解決まで時間がかかる原因となっています。

僕の身体も対応に時間がかかっています。トレーニングを1か月ぶりに復活しました。昨年末に今まで14年通っていたジムが閉店し、1か月間トレーニングサボっていたので2月初めジムに入会しました。1か月ぶりのトレーニングは、リハビリ状態になっています。いきなり重いものを持つと関節や筋肉を痛めそうなので軽めにして回数を多めにやってみたのですが、それでも体中がバキバキの筋肉痛になってしまいました。脚に関しては、10日間たっても筋肉痛が取れません。というか、筋肉痛ではなく炎症なのでしょうね。重量は軽めにしていたのに。30代までは、1か月サボっても80%くらいの重量でできましたが、40代後半では70%でも無理があったみたいです。もっと軽い重量にしないとイケなかったのでしょうか。この先同じことがあれば、50%~60%の重量でリハビリすることを覚えておかないとイケないと反省しています。



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 info@hokendog.co.jp

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