

# ごとう通信

第 283 号

令和6年7月1日

恒例になってしまいましたでしたが、今年も暑い夏が来ますね。もう、以前には戻らないでしょうから、なんとか体調を管理しながら夏が去っていくのを待つのみです。もう、先月から汗がダラダラ出てきてしまい、バスタオルで汗を拭いて訪問してました。あと3、4ヶ月こんな感じですかね。

さて、先日読んだある本に「学ぶことは、インプットよりアウトプットが大切」と書いてありました。なるほどなあと、納得してしまいました。インプットは頭に入れることですから教科書や本を読んだり、講演会やセミナーで人の話を聴いて学ぶ

こと。それに対してアウトプットは、テストを受けたり、感想文を書いたりすることです。

私のような年になると、なかなかテストなどはないので（嘘、避けているだけ）、アウトプットと言っても結局文章を書くことくらいです。以前、[コホ](#)というサイトで、記事を100本くらい書きましたが、その後ネタもなくなり休止状態。前Twitterの×も休止状態でした。そこでいきなり復活！といっても書くネタはあまりありません。しかも×は140字。そこで朝のルーチンとして当日の予定をアップ、そしてほぼ外食のランチをアップしていくことにしました。内容は大したことではないのですが、毎日何かをアップしておく

五目勝華@食支援研究家 @tomoyukigoto - 12時間  
6月27日 (木) 昼  
0900~1300 外来診療  
1400~1700 訪問診療4件  
1800~2000 外来診療  
2100~2130 オンラインミーティング  
長い1日になりそう👉今日も充実していこう👉  
#ふれあい歯科ごとう

と気軽に投稿できるし、とにかく書く習慣ができるメリットはあるなあと思えます。また、[コホ](#)も話題の幅を広げることで書けるネタを広げてみました。

今でも毎月連載記事はあるのですが、最近文章力落ちたなあと感じていたので、ちよつとした訓練です。

## 旧友

先月、小学校時代の友人に会いました。卒業して以来会っていませんので45年以上ぶり。長く生きているとこういう事があるのかあと思いました。とても優秀な奴で、級友の誰もが尊敬をしていた人物。大学卒業後、タイに渡り、そちらで大学院を経て現地で起業したそうです。