

# ごとう通信

第121号

平成23年1月1日

皆さん、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。皆さんにとって素晴らしい一年であることをお祈りいたします。

個人的な目標として、まずはしっかりとした体調管理です。順調に年を重ね（昭和四十年生まれ）、さすがに二十代、三十代とは違う気がしてきました。ほとんど風邪をひいた経験がないのに風邪をひいたり、それがなかなか治らなかつたり。と言っても、仕事量を減らしたりはできないので、生活のリズムを少し整えよ



うかと思えます。

ただ、ネガティブなことばかり考えてもつまらないので、逆に大きな挑戦もしようと思っております。仕事の面でもそうであり、ランニングに関しても。

仕事に関しては大きく二つです。一つは、一昨年から始めた新宿食支援研究会の充実です。昨年はようやく活動が具現化してきました。今年ももっと実績を積み、継続性のある活動へとしていく年になります。

もう一つは、この食支援の活動を全国に伝え、広めていくことです。こちらはまだ構想中ですが、今月、全国で活動をされている方を集めて合宿を行います。このような企画から次の展開が見えてくればと思っております。もちろん、これらの活動の中から歯科医師としての自分の役割をしっ

かり担っていかうと思えます。



ランニングに関しては大勝負です！ゴールデンウイークに富士山麓で開催される行われるウルトラマラソン100キロに挑戦する予定です（制限時間14時間）。皆さんは24時間テレビのマラソンで芸能人の方が100キロ走られるのを見たことがあると思いますが、制限時間はそれよりも10時間も短いんです。どんな距離だか全く想像できませんが、目標に向かって練習すれば結果も出るというのがスポーツのよさです。何とか目標達成に向けて頑張っていこうと思えます。

今年もどんな年になるのか今からわくわくします。皆さんにとっても