

ごとう通信

第129号

平成23年9月1日

どうやら、真っ盛りな夏は過ぎてしまったようです。自転車で訪問する時もひんやりとした風を感じるようになりました。先月の前半は暑く、電気量の心配もしながら過ごしていましたが、後半から過ごしやすいうさになつてくれました。残暑が厳しいなどという話もありますから油断はできませんが、まずは大きな山を乗り越えたという感じですね。

さて、今月は個人的にビッグイベントがあります。大学卒業後20周年記念同窓会です。とても楽し



みんなが浦島太郎状態...!

みな反面、僕は実行委員長なので少し緊張もしています。それでも、実行委員の仲間たちと力を合わせ160名のクラスメイト全員に声をかけ、約100名が参加予定となりました。すでに準備段階から同窓会状態ですが、

全員が歯医者!という皆さんからすると異常な集団に見えるかもしれませんが(笑)、僕たちから見るとただの学生時代の友人です。ほぼ同じ顔触れで六年間も過ごした仲です。卒業後、親しく付き合いをしている連中もいれば、卒業以来初めての再会という者もいます。スタッフで頭を悩ませているのは、久しぶりに見た同級生の顔が分かるのか?ということですね。

ともかく、皆との再会が楽しみなイベントです...同窓会が楽しみながらそれだけ年をとったということでしょうね。

食べる順番ダイエット

つい、数か月前にテレビの番組で「食べる順番を変えるだけで糖尿病予防」という言葉を聞きました。正直、何でそんなことになるのか全く意味が分かりませんでした。しかし、確かに一回の食事の総量としてのカロリー数や栄養分は考えたことはあっても順番の概念はなかったなあと感じていました。その後、「食べる順番でダイエットもできる」などという話を耳にしたり、本が出たりということであつたブームになって

