

んでようやく少し効果の出るものでしょう。効果はなかなか感じられないかもしれませんが、長く続けていきたいと思います。

ホノルル

先月、ホノルルマラソン参加のため

にハワイに行ってきました。今回7年ぶり3回目の参加。時差の関係で金曜日の夜、成田を飛び立つとハワイには金曜日の朝到着。この時だけはちょっと得した気分！金曜日午後はホテルにチェックインして夕方ディナーショー。土曜日、午前中は海で遊んで夕方早々に夕食をとってすぐに就寝。なんせ日曜日は



朝の2時起きですから。そしてマラソンは午前5時スタート。翌日午前中ハワイ出発というスケジュールでした。

今回のハワイは雨も降らず、例年よりも気温が高いと言われているが、夏気分満喫でした。土曜日はシュノーケリングも体験してきましたが、海は本当に気持ち良かったです。

皆さんもホノルルマラソンって聞いたことがあると思いますが、まあ、海外で開催される日本の大会です。出場者の半分は日本人、看板表記も日本語だし、聞こえてくる会話は日本語ばかり。若干海外の雰囲気は薄いですが、それはそれで楽しめます。ハワイの魅力はその開放的な空気。海があつて緑がある。のんびりしてもいいし、積極的にサーフィンしたり走ったりしても良い。本当にリフ

レッシュユできる感じがとても魅力的です。

確かにハワイは何度でも行きたいところですが、問題が一つ。

帰国のためにホノルル空港に到着すると重度の「帰りたくない病」が発症することです。



歯ブラシ

歯ブラシは本当にたくさんの種類がありますが、最近のマイブームは歯ぐきのマッサージ系です。ブラシの面積が広く、柔らかいもの。汚れを落とすブラシとの両刀遣いで使われています。