

# ごとう通信

第 193 号

平成 29 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。昨年末は気温の寒暖差が大きく、体調を崩された方も多いと思います。暖かい新年ですが、まだ冬は続きますので体調管理はしっかりとしていきたいですね。

個人的には年末、本当に最後の最後までバタバタしており、年末という雰囲気を感じないまま大晦日に広島へ帰省。昨年の反省をするでもなく、新年の抱負を考えるまでもなく、なだれ込んだ感じですね。

さて、では今年の抱負。「再チャレンジ」



で行こうと思います。実は一昨年十二月で五十歳になったので、昨年はいろいろゆとりをもっていこうと考えていましたが、結局は自分のペースではなく、かえって心身とも疲労する結果になってしまいました。やっぱり自分のペースというものがあって、多少大変でもそれを守っていった方が結果的には楽なんだなあ...ということはこの歳で知りました。



と言うことで、広島ではランニングも再開。2月は東京マラソンへのチャレンジもあるのでいい目標になっています。

まあ、体力も能力も年相応に落ちていると思いますので、年相応のチャレンジを続けていきたいと思いま

す。

本年もよろしくお願いいたします。

## FMラジオ

ご存知の方もいるかと思いますが、僕は平成十五年からAMの地方局のラジオパーソナリティーをやっています（現在全国15局）。長年やっているおかげでファンの方もいるのですが、いかんせん東京では聴けないのです。ところが、新年よりFMの番組が始まり、もしかしたら皆さんもお聴きになれるかもしれません。人生最後の瞬間まで、口から食べる事をテーマにゲストとのトークあり、音楽ありの「ドクター〜」とうの食べる「LABO」たべらぼ〜」が木曜日19

ドクターごとうの  
食べる  
LABO  
〜たべらぼ〜