

# ごとう通信

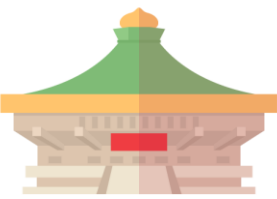
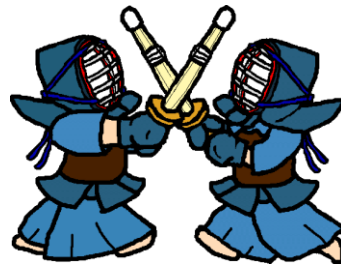
第 197 号

平成 29 年 5 月 1 日

のが日本武道館でした。団体戦でしたが、仲間もみんな東京の空気にのまれてしまい、実力を発揮することもなく一回戦敗退でした。もう 4

0 年も前の話です。

あの時見た武道館、とてつもなく大きく、自分がどこにいるかも全く分からなくなるほどでした。今回は一番後ろの席からの鑑賞で全体像が見えたのですが、何か小ぢんまりしたような気が。コンサートも堪能しながら昔のことも思い出していました。今は全く連絡を取り合っていない剣道仲間たち、いつか集まりたいなあ…



今年も桜が終わり、緑がきれいな季節になりましたね。暑いのも好きなのですが、体調的にはこの辺が一番いいようです。ただ、油断をすると朝晩寒かったりするので着るものが難しいですね。皆さんも体調管理は気を付けてください。

さて、先月、平井堅というミュージシャンのコンサートで日本武道館に行ってきました。初めて日本武道館に行ったのは小学六年生の夏休み。当時広島県の道場で剣道をやっており、全国大会（錬成大会）参加のために初上京し、試合をやった

ちなみに後々聞いた話ですが、僕たちが一回戦で当たった茨城県水戸

のチーム：優勝したそうです。どんだけくじ運悪いんだよ！

## ランチと栄養

先月から思い立って毎日の食事記録をつけ始めました。以前も少しやっていたのですが、ちょうど年度初めということと思い立って始めました。さて1カ月の記録。朝食は食べたり食べなかったり、ランチはほぼ外食、夜は宴席が続くという分かっていた不健康食生活が露呈。

以前もご紹介したと思いますが、僕たちは新宿食支援研究会というものをやっていて、主に高齢者の栄養や食を守っていきこうという主旨で活動しています。しかし、高齢になる前にも確実に食事の歴史があり、そこ