

ごとう通信

第 243 号

令和 3 年 3 月 1 日

2月、意外と暖かかったですね。それこそ春を思わせるような日もあり、雪も降ることなく、無事に超えたなあという感じですよ。3月になればもう春ですから、多少寒くなったり、雪が降っても一瞬の我慢です。とは言え、寒暖の差がまだ大きい日があるのでしよう。体調管理はしっかりとやっていきましようね。

実は自粛などあり、一年近くジョギングを休んでいました。とにかくマスクをして走るのが苦手なもので



しかし、さすがに体重、体脂肪が例年と違うことが気になり、久々に再開しま

した。最初、足慣らし程度に3キロ目標。少しでも汗をかければいいなあと思っていました。実際走り始めると体は重く、気持ちとは裏腹に足はトボトボ。数

分もするとゼイゼイ。3キロ走り終わると汗がダラダラ。一昨年の東京マラソンを走って以来、本格的な練習もしてこなかったし、体重も年齢も上がるところなるのかと痛感。今は各地のマラソン大会も中止になっているので目標がありませんが、年末ころまでには開催できるようになっていてほしいし、参加したいです。

新刊本情報 2

先月、久々に本を出しました。光文社というメジャーな出版社というこ

死ぬまで噛んで食べる 五島明幸
死ぬまで噛んで食べる
誤嚥性肺炎を防ぐための食餌



光文社
1115

ともあり、本屋で自分の本が並んでいる姿を
久々に見ま
した。15年ぶり？広報も大手新聞
に出るなど新鮮な体験です。

実は今回は編集の方が大活躍でした。ターゲットは「40歳代、50歳代の女性」と最初に言われたのは衝撃的でした。売るためにはそこまで考えるのかあ！と。この世代は親の介護が始まる前で、自分自身の健康などにもとても関心がある世代らしいです。そう考えるとそうだなあと感心しました。これまで何となく、「医療介護関係者」だったり、「介護に興味のある人」を対象に書いていましたが、ターゲットの絞り方が甘かったなあと痛感しました。