

ごとう通信

第 265 号

令和 5 年 1 月 1 日

明けましておめでとугоいいます。本年もよろしくお願いいたします。

皆さんは年末年始、どのようにお過ごしでしたでしょうか。わが家は恒例の広島帰省予定でしたが、直前になってキャンセル。東京ではあまり感じませんが、地方ではやはりコロナ感染者数の増加は恐怖感が強く、ピークも見えないということと断念しました。

さて、今年はとにかくライブにこだわろうと思ってます。もちろん舞台やスポーツを生で観ることだけでなく、学会なども会場に参加しようかと考えていま



す。コロナ前はそこまでこだわっていなかったのですが、テレビやインターネット配信ビデオ、オンラインなどが充実したことで逆にライブの素晴らしさを感じるようになりました。

これまで演劇や映画などは行く機会がありました。去年は初めてラグビーを生観戦。また、十数年ぶりにサッカーも観に行きました。天皇杯の決勝。応援していたサンフレッチェ広島は負けてしまいました。とても迫力がありました。やはりスポーツは生がいいですねえ。また、現在所属している学会が4つあるので2つか3つは参加しようと思っ

ています。これまで一年で一回行くかどうかでしたが、実際に行くとなりに刺激を受けるし、少しは勉強する気になるかなあ。

今年アフターコロナ時代の幕開け

ライフログ

何年か前から毎日の記録をスマホに記入して保存しています。起床時間、体重、体脂肪、朝食、昼食、夕食、運動（ランニング量）、そして当日のイベント。まあ、ちょっとしたライフログ（生活記録）なのですが、通年で記録できると気持ちよい！



体重と体脂肪が気になるので食事記録を見ながら調整しています。と言うとカッコいいのですが、実は外食記録が重要なところ。ランチはほぼ外食なので「今日はどこで食べるかなあ？」と思うときに眺める感じです。