

# ごとう通信

第 289 号

令和 7 年 1 月 1 日

皆様、明けましておめでとうございます。

改めて抱負というものはないのですが、本当に与えられた一年一年、また一日一日を大切にしてください。ここまで大きな病気もなく過ごせてきたことに感謝し、これからも健康に過ごしていきたいと思えます。本年もよろしくお願いいたします。



この年末年始は期間的にも長くお休みをいただき、本当にのんびりしていました。毎年宿題をたくさん抱え込んで年越しするの

が恒例でしたが、今年はそれも少なかったのも、本当に寝正月でした。

さて、年末、少しだけ買い物があったって100円均一ショップに行きました。普段あまり利用しないので、その品数の多さに単純に驚きました。「ヒヤクキン」はすごいですね！そして何となくですが日本人らしさを感じました。

おそらく、合理的な考え方を海外だと「機能をシンプルにして無駄を省き、コストを下げる」と考えるのだと思います。一方、日本では「100円どこまでできるのかを考え尽くす」という表現力を感じました。俳句や短歌のように、字数の制限がある中で最大限表現していくのに似ていると思いました。それにしてもこの商品開発力はす

ごいす。また、「100円だから」ということで皆さんの財布の紐も緩みがちです。うまくできていますね。ちよっとした日本の誇りです。

## 筋肉の話

寝正月だったりすると仕事始めの日は体が重く感じたりしませんか。単純に体重が増えたということもあるかもしれませんが、筋力が落ちてしまうということがあります。

人間の筋力は20歳あたりをピークに筋肉量は低下してきます。そして年齢とともに加速的に落ちてしまいます。50歳位から目安で言うと年に1%の筋肉量が失われます。まあ、1%と聞くと大したことはないように感じますが、10年で1割減。