

ぶとう通信

第 299 号

令和 7 年 11 月 1 日

さすがに夏は終わり、気持ち良い秋も終わりつつあり、朝晩冷える日がやってきました。年齢とともに季節の移り変わりがすごく早くなっている気がします、もしかしたら春秋の短さが原因じゃないかと思ったりもします。私は寒いのが苦手なので、すでに朝起きるのが辛くなっています。

来年は一月にハーフマラソン、三月は東京マラソンに出場予定です。何と言っても還暦ということでのチャレンジ。ボチボチと準備をしているところです。本格的に練習していた15年前と比べると、いかに



自分の身体が弱っているのかは痛感します。スピードは出ない、距離が踏めない（長い距離走れない）、疲れが残る。日常生活では感じませんが、運動すると体力の衰えを痛感します。

まだ少し時間があるのでもう少し頑張つて練習してみようと思います。タイムを気にすると落ち込むので、まずは完走目標で！

デジタル時代と幸福度

最近デジタル時代。スマホでもできる時代ですね。いや、スマホがないと何もできない時代ですね。先日行った飲食店での料理の注文もスマホになっていました。

私はパソコン第一世代です。ウィ

ンドウズ95の発売やアップルコンピュータからMacに進化する過程を見てきました。ちなみに私のPC生活はアップルスタートでした。もちろん最初はパソコン通信（知らない人も多いでしょ）でしたよ。間違いなく便利な世の中になりました。

逆に最近はデジタル・デトックスという言葉もあるそうです。要は、あまりにもデジタルに依存しすぎないようにしようという動きです。スマホが近くにあるだけで仕事の効率落ちるとい研究があったり、過剰使用で心身の調子を崩しているという話があったりします。

さて、日本人の幸福度の調査というものがありません。今年は昭和100年ということで過去100年間の幸福度の比較がありました。皆さん、幸福度はどれくらい上がったと思います