



ぽかぽか通信

みなさんと、ご縁がつながるよう、ニュースレターを発行しています。
布団屋らしく、こころもからだも「ぽかぽか」するような
お付き合いができます様発信していきたいと思ひます。

CONTENTS

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. 「私の中の決め事」 | 4. 「アップルミュージック」 |
| 2. 「声援」 | 5. 「津波てんでんこ」 |
| 3. 「声援～その2～」 | 6. 「寝るのがたのしみ！」 |

【1. 私の中の決め事】



花粉症も少し落ち着きました！(^_^;) みわです！

私が西田メディカルガーデンのトレーニングに行くようになってはや約 9 ヶ月・・・。
なるべく**週二回**！を心がけ、日々の運動不足解消に勤しんでおります！（`・▽・´）
そして、行くにあたって私の中での決め事があるんです。

それは、**晩ご飯**だけは必ず作って、家族と一緒に食べてから行く。ということです。

「時間がなくて作れないなあ～」と思う時は、トレーニングにはいきません。

家族は、「行っといで～～」と、言っはくれていますけど…（・▽・）

ご飯を作る時間を削ってまで、行ってよいものか??と、

なんとなく感じてしまうのです。（一応主婦ですので(^_^;)）

やはり、家族で囲む食卓を大事にしないと、家族の会話も減るし、食卓を囲むことにより、
何気ない気づきがあったり、思うこともありますよね。（^-^*）（..*）（^-^*）（..*）

子供も高学年（5年生だよ！）になり、だんだん自分の世界ができて、小さい頃のような
会話も少なくなってしまうのは仕方のないことですが、（(>ω<）ちーと、さみしい～）



日常の他愛のない会話こそ大切にしていきたいと、
思う今日この頃でした！（。・▽・。）ノ



【2.声援】



初夏を思わせる春が続いていますね(^^)こんにちは！こうじです。

先月、豊橋で行われた「**穂の国ハーフマラソン**」に参加してきました。

毎年恒例となった「ラグビー部時代の仲間全員強制参加」のもと、ワイワイ楽しむこともできました。(^^♪

皆さんはマラソンというと、どんな光景が浮かびますか？どちらかということ、沿道で旗を振ったり、ランナーに並行して走っていく子供たちの姿の印象が強くないですか？

実は、この沿道で声援をかけてくれる方々は、走っているランナーにとって、本当に**ありがたい**存在なのです。

苦しい時でも、声援をかけてもらえると、**笑顔**になれるのです(^^)

特に面白い事を言ってもらえると！(o^-▽^-o)♪

笑顔になれると、苦しい呼吸も一瞬楽になるのです！

たまには、ネタを仕込んで走る人達の応援を試みようかと考えています！

穂の国ハーフマラソンで応援してくださった皆さん、ありがとうございました*¥(^o^)/*



【3.声援~その2~】



実は、穂の国ハーフマラソンは**残念**な結果で終わりました。(;_;

まだまだ未熟なこうじです。(´；ω；`)

途中からスローペースとなってしまうと、次から次へと抜かされていきます。

これは、先の声援と反対で、とても辛い状況なのです。

抜かされる事で、気持ちもめげ、どんどん悪循環になるのです。・°・(ノ 口)・°・

そんな遅くなった私にも多くの声援をいただけるので、最後まで走らないと！と、

思っていた矢先・・・少し前のところで保育園の子供たちが大勢で応援をしてくれて

いました。がんばろう！と思った瞬間。私の横に並んだのは、**アンパンマン**に

仮装したランナーが！子供たちは、ヒートアップして、「頑張れ、アンパンマン!!」の

大声援です！横で走っている私は、まるで**バイキンマン**の気分に(´×ω×`)

時に声援は辛くもありました。(^-^)



【4.津波てんでんこ】



日中はほんとに初夏の陽気ですね～。みわです。

最近発生した「熊本地震」。テレビを見るたびに心が痛くなりますね。

それを見ていた子供が「津波てんでんこだよ！」の一言。

「津波てんでんこ」とは、津波の被害に何度もあってきた三陸地方の言い伝え。

「てんでんこ」は「てんでばらばらに」の方言で、津波の時は家族さえ構わずに、1人でも高台に走って逃げろという意味。家族や集落の全滅を防ぐために語り継がれてきた言葉。だそうです。

子供は、学校で「津波てんでんこ」の話を先生から聞き、相当心に残っているようです。聞いた当時(4年生だったかな?)、学校から帰るなり真っ先にその話をしてくれました。そして、

「はるかが学校にいる間は大丈夫！お父さんお母さんはとにかく逃げるだよ！」と、力強く言われたのを覚えています。そして、また大きな震災で、はるかがつぶやきました。

「うちの**防災グッズ**はどこにあるの？」 私たちは「・・・。」

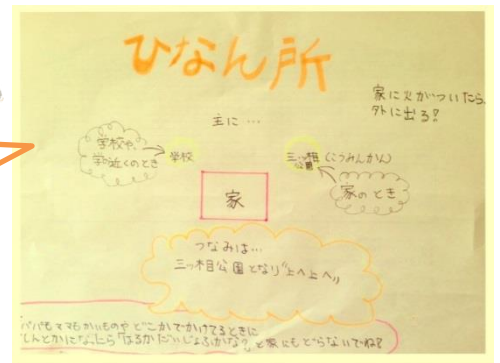
子供が赤ちゃんの時は、おむつ、ミルクなど育てるために必要最低限の備品は備蓄してありましたが、大きくなるにつれその意識が遠のき…。今ではその子供に教えられました。

「他人事では済まされない備え。」

そして、震災関連の映像を見るたびに

「津波てんでんこだよ。」と、つぶやいて眠りにつくはるかでした。

当時、はるかが書いた「避難マップ」



【5.アップルミュージック】



近頃、スマートフォンがあることで、なんでも便利な世の中になりましたね。こうじです。

便利は便利でも、触っている時間が長くなる分、何か失っている気がします。

それは、置いといて^^; 私がスマートフォンで一番気に入っている機能は、「アップルミュージック」です。有料のアプリですが、好きな時に好きな音楽を聴けるのです。

(※聞けない曲もありますが…)好きなジャンルや系統の音楽を聴いていると、その音楽に近い感じのアーティストを紹介してくれるのも、パソコンらしいなあ、と感じます。

音楽を聴くことです楽しくなれることが何よりです(^^)

ちなみにアップルミュージックは月々980円です。家族共有もできるらしいです。



【6.寝るのがたのしみ！】

このコーナーでは「眠ること」や「お布団」にかかわるあれこれを綴りたいと思います。

今の季節、暑くもなく寒くもなく過ごしやすいですね。

でも、朝方は少し肌寒いので、風邪をひかないように気をつけてください。
今回は「寝返り」のお話です。

寝返りをする要因は幾つかありますが、ひとつに

「寝ている時の温度」が関係します。

冬は寒いので、じっとしていても寝返りが減ります。また、

反対に夏は暑いので、布団の冷たいところを探し、寝返りが増えるのです。

よく、子供の頃に親の布団でゴロゴロしていると、「敷布団が熱くなる」と怒られたものでした^^;

これから気温も高くなってきます。寝返りが多くなならないよう、**気持ちの良い布団**を選んでくださいね(^-^)/

寝返りが多くなると、しっかり睡眠がとれませんので!!

※ちなみに寝返りは、女性より男性の方が圧倒的に多いらしいです。(@_@。



潮干狩り行って
きました!
(*´▽`*)



潮干狩り! 採る
のも大好き! 食
べるのも大好き!
(≧▽≦)/



陽香は5年3組
になりました!
「(´^o^)`」



楽天市場にてショップ「sunny days」も展開中!
お時間のある時に覗いてね♪

サニーデイズ 布団

検索

このニュースレター「ワクワクのはじまり」を理念に掲げる
お布団のお店【小林株式会社】が発行しております。

〒441-8008 愛知県豊橋市三ツ相町 244-1

☎ : 0532-31-6816 fax : 0532-31-3969

携帯 : 090-1294-4961 (お気軽にお電話くださ〜い)

フェイスブック 「小林孝臣」あてのメッセージ、いつでも受け付けています(´◇`)

●携帯メール k-tora2soraso-yo@ezweb.ne.jp ●会社 e-mail : kobayashi-futon@w7.dion.ne.jp