

# 馬の耳

どんな良い話を聞いても、何も行動しなかった私が「馬」ではなく「人間」である証明をする為、勉強会等で学んだことをまとめ、この「馬の耳」を作ることにしました。お世話になっている皆様のために、少しでもお役に立てればと思います。



発行日 2015年5月1日

発行元 (有)沼津電話工事

スマイルワン

小野博文

〒410-0022 静岡県沼津市大岡3916-8

055-921-1551 tel

055-922-1144 fax

<http://www.net-ndk.co.jp/>

[ono@net-ndk.co.jp](mailto:ono@net-ndk.co.jp)

## 【新友探し】

沼津経営塾の2周年の時に講師として来て頂いた、人と人をつなげていく“人間接着業”の青木匡光先生から、先日とても興味深い資料を頂きました。

その資料に「今日から始める“新友”探し」という記事があり、最近中高年の方に「人貧乏」が増えていると書かれていました。定年を迎え、人と出会わなくなり、子供たちは独立し家庭を離れ、親の介護で外出を控えるようになり、友との別れもあり…、という具合に人と疎遠になっていくようです。「仕事」を通じて築いた人間関係は、定年によって自然とつながりが薄くなってしまいますから、そこからは新たに「個人」としての人間関係を再構築しなくてはならない訳です。

一生懸命働いてきて、ようやくこれからという時に、出かけるところもない、人とも出会わなくなるのでは、張り合いもなく、何のための人生なのか？わからなくなってしまいます。せっかくの人生、楽しむためにも、新たな自分の居場所？を探さなくてはいいけませんね。

そこで、青木先生は“新友作り”を薦めておられます。“新友作り”にはまず、自分に興味を持ってもらうことが大切ようです。その為に、「おしゃれ・おしゃべり・お色気の3つの『お』を実践しましょう」とおっしゃっています。

“おしゃれ”をすれば心身が自然にシャキッとすると、“おしゃべり”で新鮮な情報を得ることが出来る、“お色気”は魅力的な個性を引き出すための秘訣のようです。“新友作り”には趣味を持つ人の集まるサロンを利用したり、自分で仲間を集めてサロンを開いちゃうのもいいかもしれませんね！

先日、あるテレビ番組で、中高年の方が元気に過ごすには、「きょういく きょうよう」が必要だと言っていました。“きょういく”とは「今日行く」で、今日行くべき所があり、“きょうよう”とは「今日用」で、今日やるべき用事があるってことです。うまい言い方もあるもんですね！

お蔭様でまだ、「今日行く」と「今日用」もしっかりありますが、いつかの為に、3つの「お」を実践して、“新友作り”をしていきたいと思えます。その為には“本物”の「教育」も「教養」も必要になってきますよね！

## 沼津経営塾開催日

5月7日(木)沼津市民文化センター第四会議室 PM7:00より

## 【アシュタンガ ヨガ】

自分の“健康管理”と“新友探し”の一環として、ヨガを始めることにしまして…

以前、テレビ番組で、ある女性が“ヨガ道場”に通い始め、仲間もとてもいい感じで、ドンドン引きこまれていったら、結局そこは宗教団体だった、と話していました。しかしその女性、「仲が良くなりすぎて、もうその団体から抜けることが出来なくなってしまった。」とも言っていました。

だからヨガって、ちょっと怖い印象もあったのですが、“美人ヨガインストラクター”に教えて頂いて、素敵な美女と“新友”になれたらいいじゃないですか！

でも「エロい男」と思われたくないので、“美男子ヨガインストラクター”に教えていただくことにしました。

あっ、もちろん宗教団体じゃないやつです！（笑）

ヨガってたくさん流派？があるみたいですね。だいたい私が「ヨガを始めたよ」と周りの人に言うと、「笑いヨガですか？」と勘違いされてしまうのですが、私が挑戦し始めたのは、“アシュタンガ ヨガ”というもので、約4500年前に作られたヨガの経典を、現代風にアレンジしたもののようなポーズと呼吸を組み合わせたダイナミックな動きが特徴で、身体をしっかりと動かします。正直、甘くみてましたよ。腕や腿はプルプルするし、汗もかきます。数日間、筋肉痛にもなります。（汗）

“美男子先生”は、身体の硬い私を見て、「身体の硬い人のほうが、変化が現れやすいので、いいですよ！」とか、「小野さんは、始めたばかりなのに、上手になってきましたね！」とか言うんです。“褒められて育つタイプ”の私としては、鼻の穴が大きくなっちゃいましたよ！

本来ヨガって、身体的エクササイズではなく、精神的な自然科学だって言いますよね。奥が深いヨガの世界ですから、簡単に理解できそうにありませんし、正直、いつまで続くか分かりませんが、身体の変化、心の変化等現れてきましたら、また報告しますね！

## 【リバイパフォン】

水没させてしまった非防水スマートホンを90%の確率で復活させられるという液体「リバイパフォン」が全国の携帯ショップや家電量販店で発売されました。その液体で水に含まれるミネラル成分など、端末内部に付着した不純物を取り除き、回路のショートを抑制するのだそうです。試してみる価値ありそうです。



お馬様の  
今月のお言葉

お馬様の  
今月のお言葉

