

調剤 広中央店



広中央店の野崎です。今年もよろしくお願ひ申し上げます。さて年末年始は皆様もさぞかし暴飲暴食を繰り返されたことでしょうか。恥ずかしながら私も毎年のように正月を機に体重を増やし続けております。そんな状態に焦りを感じていたものの新しいことを始めるには至っておりませんでした。しかしそんな私にも転機がやってきました。それは今年のリオオリンピック。皆さんも胸を熱くされたものと思います。一流選手の華麗なプレーを見ると体がムズムズとした経験ないでしょうか？特に私がムズムズを感じたのは女子の**バドミントン**。自分も選手になるべく、速やかにラケット、ジャージ、スニーカーを新調。因みにラケットは錦織圭が愛用しているウイルソン。ジャージやスニーカーは adidas です。(物だけは一流)。バッチリ形から入りました。それまでの私の運動といえば、小型のチワワを連れて散歩をするくらい。患者さんに健康指導をしていたことが憚られる状況の生活をしていました。それなのに昔の運動神経が維持できていると根拠のない自信がありました。ところがところが、いざやってみると、自分の体が自分のものでないようで、目の前に来たシャトル(羽)に反応できないのです。腕はあがらない。足は動かない。ラケットに当たらない。目のせいかと思い眼鏡をかけてみたって状況は改善しない。自分だけは老化してないような気になっていましたが、人の倍ほど進行していました。そしてその日のうちに筋肉痛を発症。立つ、座る、歩く、パソコンを打つ、箸を持つなど、日常で必要なことができなくなりました。特に右手が重症で、左手を添えないと動かせない状態。震えも強くて字を書くななんて細かい作業が全くできず、できたとしてもお粗末なもの。代筆を頼むしかなかった数日は苦痛でした。あれから5ヶ月。未だにバドミントンする度に筋肉痛と闘っています。毎日練習したとしても東京オリンピックに出場できることはないでしょうが、それなりにアスリート気分で頑張っていきます。

マリン通信

1月号
1701068

調剤 三津田店



三津田店調剤室勤務の中西です。皆さん、あけましておめでとうございます。

本年も宜しくお願ひ致します。去年は、カープがリーグ優勝して広島がすごく盛り上がりましたね！私は去年初めて**日南キャンプ**に行きました！！選手が近くで練習しているのを見ていて、カープをすごく応援していたので、嬉しかったです。今年は、カープが日本一になってくれる事を祈って、またカープ女子として応援したいと思います(笑)。

私はカープのオフシーズンの冬になってからは、**スノボー**をしています！！小さい頃からしていましたが、中学、高校とブランクがあり、一昨年またやり始めました。何事もやるとなったら、まずは格好から！と入るタイプなので1式そろえました。私は、暑くも寒くもない春と秋が好きなのですが、スノボーをする時だけは、寒くても冬が大好きになります(笑)。今シーズンも、雪がまだあまりない中で、2回行きました。1回目はめがひら、2回目は瑞穂ハイランドに行きました。グレンデは、まだ雪が無く土が出ているところもあり滑りにくかったです。早く雪が沢山降って積もって欲しいな～って毎日思って暇があればグレンデ情報をチェックしています！！2月には、沢山滑りに行ってもっと上手になりたいです！！今年1年休日にはリフレッシュして、仕事も頑張ります。

