

燦々便り 128

今年も暑い夏がやってきました。
皆さん、いかがお過ごしですか？
本当に春を感じるまもなく酷暑の兆しを感じる日が来たと思えば寒いと感じる日もあったり、
台風が近づいているというニュースまであります。
でもその気候に翻弄される事なく過ごせる体力はつきたいものです。
私は足の調子があまり良くないのですが、年に2回骨密度の検査をしています。
上半身はまあまあなのですが、下半身が、とても数値が低いのですね。そこで骨密度を増やすためには
どうすれば良いですか？ とお医者さんに尋ねたところ、もっと頑張って動かす事、
と言われてしまいました。歩くだけでもいい、との事
薬も大切ですが、やはり普段の行いは大事だと痛感します。
お医者さんもスポーツの大切さを感じているんだ、なんて変なところで感心してしまいました。
大阪の韮公園、テニスコートでも有名ですが、そこに医師会クラブというのがありました。
歯医者さんがほとんどで、昼休みの12時頃から4時くらいまで、毎日楽しんでおられたのを
思い出しました。 ノーベル賞の山中教授もマラソンをされる事で有名ですね。
日常生活にスポーツを取り入れる事、いかに大切か、
その中でテニス🎾に出逢えたのも何かの縁。
ボールを夢中で追いかけることで体作りも出来る。
生活の一部として楽しんでもらう事にかかわれた事、感謝しかありません。
選手として命懸けで、体力を使う事も素晴らしい経験ですが、健康を維持するため、
生涯、楽しめるスポーツを持っている。
気候は厳しいです。頑張ってください。

能勢杯 お知らせ

追加登録 キャリオカ★ 15番 松橋早苗

終盤にさしかかっています。
暑さ対策、どのようにされていますか？ 🧴
テニス技術、練習方法、交流の場になりますように！