

# Best Life通信

新年、明けましておめでとうございます。

【最近美味しいって思ったもの】

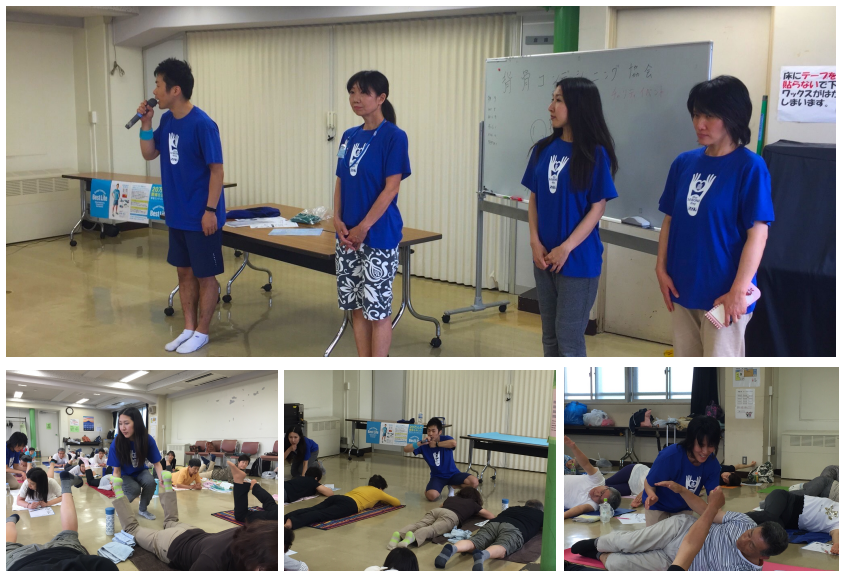


フランス、ボルドーの赤ワインでシュマン・デュ・ロア01。元旦に開けました。1日目は硬かったですけどなんと2日目に芳醇なベリーや濃厚なジャムの様な香りにぐんと味に変化。とってもびっくりした久しぶりの赤ワインでした。

【最近よくやる体操】



上体倒し。これは僕はとっても好きな体操です。特に腰がだるい時とか片方の下半身に違和感が出た時には必ずやる体操ですよ。



皆さん、こんにちは。いつもご愛顧頂きありがとうございます。今年から定期的にBest Life通信なるものを発行していこうって思っております。今回は記念すべき第一回目となります。こういったものは初めて作るのですが、見て頂ける皆様に少しでも楽しんでもらったり、為になったり、と色々記事にしていこうと思っておりますので暖かい目で見守っていただけたらとっても嬉しいです。

と、さてさて画像は去年の5/27に「背骨の日」という全国一斉の奉仕イベントがあったんですけど、鷺宮区民センターで行った時の写真です。この時は皆様のお力をお借りして30人近くの方に集まって頂きグループレッスンをしたんですよ。背骨コンディショニング協会のビジョンでもある「奉仕の心」を正に体現した素晴らしいイベントになったので、他にも候補となる写真は沢山あったのですが、この写真を第一回目の写真に大抜擢させて頂きました。ちなみに全国的に46カ所で奉仕のレッスンが開催されなんと120名の指導者と900名のお客様が参加されたんですよ。ちなみに今年もありますのでまたお知らせさせて頂きますね。

## 【最近作った料理】



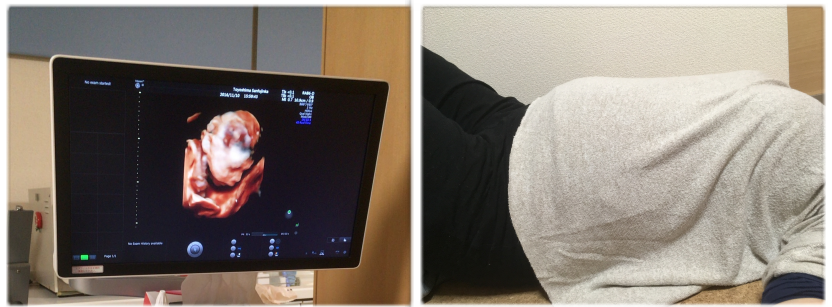
お正月の時の茶碗蒸しとお雑煮は僕の担当なんです。(笑)どちらも鶏肉の皮と昆布とドンコで出汁をとって作ります。味付けは、雑煮は砂糖、塩、醤油。少し甘めが高橋家に受け継がれている味付けなんです。茶碗蒸しは、今回はシンプルに鶏肉、椎茸、筍、三つ葉でした。蒸し器で弱火で火を通すのでプリプリに仕上がりましたとさ。どちらもとっても美味しく出来、美味しいお正月になりました。

## 【背骨の小話】



去年の12月23日に行われた関東支部の忘年会にお越し頂いた時の写真です。え？誰かって？はい。この方が背骨コンディショニングを作った日野秀彦さんですよ。今、妻が妊娠中なんです。という話をしたら、産道が狭い時、なかなか生まれない時、仙骨をはめると良いと、そんなお話を聞かせて頂きびっくりしました。

## ■2月に長男が誕生する予定です！



そうなんです。実は初めての子供が2月23日に出産を予定しているんです。名前も決まって「雄大(ゆうた)」って言います。大きな視野で物事を見れて誰でも平等に正義感のある人になって欲しいという想いで、嫁さんと名前をほぼ直感的に名付けました。3月号あたりにはお披露目できるかなと思いますので楽しみにしてくださいね。ちなみに今はお腹から元気良く蹴ったり、叩いたりするのが分かるので実感が少しずつ湧いてきているのです。ということなので、ご案内は予約時にもいたしますが、立ち会い出産をする為、2月の予約が出産と重なると急遽ご連絡が行くかもしれません。その際は何卒宜しくお願い致します。

## ■身体作りのコツ

運動生理学に、使えば発達するし使わなければ退化する、使い過ぎると怪我をする。というルーの法則という有名な法則があります。使わなければ退化する。正しくその通りで、一度ついた筋肉も使わなければ徐々に衰えていきます。例えば半年間頑張って付けた筋肉も半分の3ヶ月何もしなければ元に戻ってしまうとも言われています。痛みや不調が出ない身体作りをするならばいかに継続がしやすいような工夫をしていくか？これが肝になるのではと思っています。ちなみに僕は1週間のスケジュールを見て予め筋トレする時間を予定に組み込むことで継続していますよ。他にもやる場所や時間も事前に決めてスケジュール化するとやり易くなると思いますよ。ただそうは言ってもやっぱり人間、出来ない時も多々ありますよね。そんな時は、気持ちを新たにまた始めれば良いと思いますよ。とこういった身体作りの記事はブログでも毎日発信しているので見てみてくださいね。(HPのブログより見れますよ)

ということで、これからも皆さんの心と身体と笑顔の為に頑張っていきたいと思っています！あっ。そういえば一年かかりで挑戦してたスペシャリストに無事に合格できました。ありがとうございます。それでは！(^^)