



## APISの忘年会

とても美味しい中華料理で、楽しいひとときを過ごしました。

(2017. 12)

## Index

- とびらの写真 (APISの忘年会) 1
- 巻頭言 「春風献上」もしくは「あけましておめでとうございます」 (木村ゆかり) 2
- APIS 報告 講師派遣：改めてコミュニケーションについて考えた (横山恵子) 3
- APIS 報告 「CCJ」にインタビューに行ってきた (佐々木興子) 4
- APIS 報告 「APIS」のホームページが引っ越しました！ (山田悦子) 5
- 会員から 「フアイトクラブ問題～人間関係にまつわる嫉妬と孤独～」 (野中ひとみ) 6
- 映画紹介 「フアイト・クラブ」 (野中ひとみ) 7
- レシピ紹介 「冬のあったかレシピ 梅醤番茶」 (E. Y) 7
- 活動記録 8

## 巻頭言

### 「春風献上」 もしくは 「あけましておめでとうございます」



昨年は皆さまにとってどんな1年だったのでしょうか？1年を振り返り、新しい年の計画などを立てられているところでしょうか。

私にとって昨年が一番衝撃的な出来事は、朝目が覚めたら首が痛くて動かなくなった事です。7月のことでした。斜め下を向いているのがラクで、左右どちらか正面を向くことさえ辛い状態でした。腕があがりにくいか、膝の調子が良くなってなどという話をチラホラ聞くオトシゴロですが、どこか他人事でした。

昨年の前半は、仕事が休みの日に家にいるのがもったいないと色々な予定を入れ出かけていました。それでも飽き足らず、平日の夜にも予定を入れていました。友人やタレントのSNSチェックも熱心にしていました。ところが、梅雨時期から疲れやすくなってきて、約束を忘れることが2、3度あり、「マズいな」と思っていたところ、首の不調。知人の紹介であわてて駆け込んだ鍼の先生からは普段の荷物を減らす事、タブレット操作の時間を減らす事、運動する事をすすめられました。スマホを持っていない私は、大事な(と思っていた)情報がすぐにチェックできない事がとても不安でしたが、タブレットは泣く泣く家に置いておく事にしました。

SNSを通して見つけていたイベントに出かける事もぐっと減り、疲れもあって出かけない休日もありました。当初は同居の両親に「(休日に)家にいるの？雨が降るわ」と言われましたが、両親と近所の買い物やカフェのモーニングサービスに出かけるなど親孝行な娘をする機会が増えました(笑)。

寝る前に必ずストレッチをすることにし(少なくとも首は回す)、秋からフィットネスクラブに通うことにしました。一番気に入っているプログラムはボクササイズで、ボクシングの動きを取り入れたエアロビクスというイメージです。ハードですが、汗をたっぷりかけるし、思った以上にストレス発散ができます。

こうして振り返ってみると、ガガーンと行動していた前半、衝撃の首の不調、仕事面では事業所の再編などで内心穏やかでない状態ながら家に籠りがちな休日を過ごした後半という、前半と後半で全く違う過ごし方をしました。色々な所へ出かけたり、活動したりする事に気をとられがちな自分にとって、家で過ごす時間、身体的なメンテナンスの時間の大切さもひしひしと感じた1年になりました。

2018年は、やりたい!と思った事も、自分のキャパを考え、選びながらやっていきたいとします。「水瓶座の2018年は公私ともに非常に忙しい1年で、じっとしているヒマがないでしょう。つねに動き回り、自分自身と闘うようにして成果を挙げていけます」と星占いの本には書いてありましたけど。



(木村ゆかり)