

厳しく暑い日が無くなり、過ごしやすい日々になってきました。大型台風の影響も少なく良かったです。今後の超大型台風対策のためシャッター雨戸追加、雨戸の修理、防災安全ガラスへ取替、台風対策木板等予定しました。

新型コロナの収束はまだ先と思われますが、濃厚接触を避け柔軟に対応したいと思います。濃厚接触者の定義「発症の2日前から」「1メートル以内」「マスクなしで15分以上接触」日曜日の朝練習も、ラジオ体操まではマスク着用で、走り出したら無理せずにマスクを外してできるだけ離れて走りたいと思います。

今後の人生を楽しく気持ち良く送るために、安全で住みやすくくつろげる部屋をめざし、断捨離を進めていますが、部屋の中が少しずつ片付けてキレイになってきています。

今回は、人生がときめく片づけの魔法を紹介します。六つの原則。片づけことを決意する。理想の暮らしを考える。まずは捨てるを終わらせる。場所別ではなくモノ別に片付ける。正しい順番で片付ける。ときめくかどうか自分にたずねる。

一気に片づけると、部屋は一気に片づく。片づけはまずモノを捨てることから始めること。一気にかたづけることで、意識の変化を劇的に起こす。大事なことは、モノを捨てるかどうか見極めることと、モノの収納場所を決めることの二つだけ。捨てる順番は衣服靴、本類、小物、最後に思い出の品。触ったときにときめくか持っていて幸せに感じるかが捨てる基準で各々の物をすべて出してから、選択処分する。捨てる時は感謝しながらと。

私も更なる片づけ、断捨離を進めたいと思っています。

下記の質問が、断捨離を進めるのに重要なことだと別の本に書いてありました。

私の人生の目的は……です、そのためには……が必要です。……のときがいちばん幸せ、……があればそれでいい。私の理想の環境は……です。人生で大切な物を10個あげるとしたら？ 自分を満足させる物を5つあげるとしたら。

いかがですか、断捨離はただの片づけでなく、人生そのものだと思います。

走りやすい気候になりましたが、各種の大会はいつ開催されるのか見当もつきません。山登り、山走りは開催予定です、皆さんの参加をお待ちしています、詳細はLINEで発信しています。今後も無理せずに、マイペースで、楽しく走りましょう！