

大変厳しい暑い日が始まりました、新型コロナウイルスは収束を見せずに厳しい日々が続いています。日曜日の朝練は、まだしばらくは離れてラジオ体操をした後は、熱中症に気を付けて各自出来るだけ離れて走りましょう。土曜日の山走り？山登り？が始まりました。皆さんの参加をお願いします。

糖尿病のほうは病院に行きましたが、結果は先々月不可、先月不良、今月不十分と少しずつ改善しました。今年1月の数値には近くなりましたが、目標の良にはなっていません。もうしばらく節制しなければなりません糖質0の酒を少しだけ飲んでいきます。

最近実行している断捨離のほうは、かなり処分しましたが、まだまだ時間がかかりそうです。断捨離は、「もったいない」という固定観念に凝り固まってしまった心を、ヨーガの行法である断行（だんぎょう）・捨行（しゃぎょう）・離行（りぎょう）を応用し、断：入ってくるいない物を断つ。捨：家にずっとあるいない物を捨てる。離：物への執着から離れる。として不要な物を断ち、捨てることで、物への執着から離れ、自身で作り出している重荷からの解放を図り、身軽で快適な生活と人生を手に入れることが目的である。ヨーガの行法が元になっている為、単なる片付けとは異なるものとされている。

断捨離提唱者・やましたひでこさんは断捨離を意識するあまり、勝手に同居する家族の所有物を捨ててしまう、売却してしまうことでトラブルになる例も多々有り、妻が夫の貴重なコレクションを同意無しに捨てる、子供が大切にしていた思い出の品を親が勝手に捨てるなどで、離婚問題に発展することもある。「家族を含めて他人のものを勝手に捨てるのは断捨離ではない」発言し、断捨離とは自分と自分の所有物に行うものであるとの立場を示している。断捨離の効果 自分を見つめ直すことができる。お金が増える。時間に余裕ができる。心の余裕ができて人との関係が良くなる。ストレスフリーになれる。

<残したほうがいい物>ときめく好きな物 •頻繁に使っている物•使う頻度は少ないけど、必ず使う物•見るだけで楽しい気分になる物 <処分したほうがいい物>•壊れた家電•1度も使っていない物•1度しか使っていない物•1年以上使っていない物。

ごみ処分される方は当方の軽トラをお貸ししますよ、お声をかけてください。

無理せずに、マイペースで、楽しく走りましょう！