

# ひとつひとと通信

2022年7月14日発行

232号

「ひとつひとと通信」は  
略して「ひとつ」といふ。  
いつも読んでいたとき  
あやがとうございます。

があるので、歩けば歩くほど気持ちよくなります。しかも頭の回転も速くなっています。(中略)そしてまたあの快樂を味わいたいという気持ちが働き、ウォーキングが好きで好きでたまらなくなっています。

この号です。

なるほどですね。謎が解けました。

今とてもしたいことがあります。

佐藤富雄氏著

魔法のウォーキング

があります。また何といつてもお金がかかりません。この本は読み終えた後、すぐにも歩きたくなる本です。

台湾の大きさは、九州よりひと回り小さく、一周は約900キロです。

私は、その台湾を2ヶ月間かけて歩いて周ろうと思っています。

もちろん「ロナ」が落ちつき、渡航

が可能になつた後の話です。

なぜ歩きたいのかといふと、具体的にはまだ何もないのですが、

先々台湾と日本の架け橋になら

るよしな、その一端を担える何か

をしたいなど考え

ます。

そこで一周歩いて台湾の人と触れ合えれば、何が見えなくなるのでは、と思う

のです。あと、もうこ

う書いているだけで、

ドーパミンがあふれ、ワ

クワクしてきました。

私、やっぱりアル中です。

(笑)

こんにちは! 平川です。暑中お見舞い申します。冷えたビールがなんとも美味しい季節になりました。

いかがお過ごしてしょうか? さて昨年の9月のことですが、日本政府が台湾へコロナワクチンを無償提供したとのお礼として、124万枚のマスクが届きました。その箱を「質下さ」、「日台友好日本ありがとうございます」と書いてあります。台湾側から見れば「日台友好」なのに、あえて「日台友好」と書いてあります。相手国を重んじる気持ちに胸が熱くなりました。日本もこうありたいですね。

では今月もはりきっていきましょう!

脳を生まれ変わらせる方法

私は特にこれといった趣味はないんですけど、15年前よりウォーキングにはまっています。健康診断でコレステロール値が高かったので再検査を受けたら、先生より毎日一万歩を歩きなさい。と言られたのがきっかけです。最初は嫌々で仕方なくで

は、どれも脳を活性化させる効果



は、毎日、ワキロ歩いています。歩かない日があると落ち着かず、うずうずするほどです。まさに歩く中毒、通称アル中でござります。これシャレじゃなくて、ほんとウォーキングって中毒性があるんですよ。

ウォーキング仲間は同じように言います。それはなぜでしょうか? その答えが「脳が生まれ変わる魔法のウォーキング」という本に書いてあります。それも経過すると、脳内でベータエンドルフィンやドーパミンという神経伝達物質が分泌されます。これらは別名「快樂ホルモン」や「脳内麻薬」とも呼ばれる物質です。こうした快樂ホルモンの分泌によって、ノルアドレナリンに代表されるストレスホルモンから脳を守り、ストレスのないじこまもハッピーな脳をつくることができます。

古代ギリシアの偉大な哲学者たちは、経験的に歩いた方が良いと考えが浮かぶことを知つたので、あえて議論は歩きながら交わし、哲学を深めていたらしいです。またウォーキングは、健健康な体も手に入ります。顔もスタイルも変わると書かれています。

ご感想や楽しいメッセージをお待ちしています。 E-mail: hirakawa@asam.jp FAX: 092-321-4002

発行／有限会社アサム  
〒819-1127 福岡県糸島市有田中央2-14-36  
Tel: 092-321-4001 Fax: 092-321-4002  
専門学校&スクールサーチ: <http://www.asamnet.jp/>  
・ブログ: <https://itorinri.com/>