

6月26日 支援者サロン感想 (M.K.)

この日のサロンは、ゲストスピーカーのうてつさん、世話人の嶋さん、3名の参加者が集まりました。うてつさんから、ランニングを始めたなら楽しくて、仕事と生活のバランスが変わった話をして下さいました。もっと走りたくて残業時間が減り、生活リズムがより健康的に変ったこと、みんなで興味深く聞きました。

そして、5名それぞれが、オフの時間の運動習慣を披露しました。ホットヨガ、40kmを超えるウォーキングなどさまざまな趣味をお持ちでした。ランニングも、それぞれ好きな点がちがいます。

自分の呼吸だけが聞こえる瞑想のよう。走ったあと公園でストレッチをする時間が好き。

人相手の仕事と違い、全力を出せ達成感がある...など、対人援助の仕事、私生活での運動が、

1人の人の中でたがいに栄養を与えあっているように思いました。運動の魅力がさらに深まりました。