

# 編集後記

監修：宝彩有菜

編集長：チバ

副編集長：智、かっちゃん

編集スタッフ：トモ、Sunny、やんげ、ねぎ、アリガ

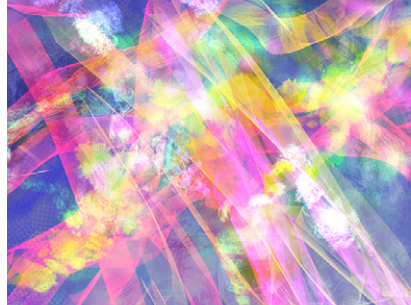
Sunny

最近、電車で2時間位の遠出をする機会がよくあります。早々に降りる人がどの人が、何故だかすぐにわかるので大抵座れます(笑)。この、身知らぬ人たちと居合わせる電車の中が不思議とリラックスできる空間になっています。そっと人間ウォッチングしたり、本を読んだり、車窓からの景色や空を眺めたり、または熟睡したり。この原稿も心地良い振動に身を任せ、電車の中でしたためています。



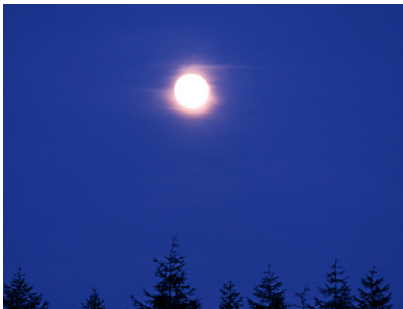
チバ

先日、iPadで描いた絵(アートセッション)を中国人のすーちゃんに送ってあげた。彼女は友達の友達で3年前まで日本に住んでいて、今は夫婦でアメリカで暮らしている。最近、あまり調子が良くないと聞いたので、少しでも気分が晴れるようにと明るい絵を描いた。すぐに返信が来た。『さっそく絵をプリントして部屋に飾り、その絵を眺めながらこのメールを書いています』と。すごく嬉しかったなあ。あ、サイン入れときゃよかった！



かっちゃん

今年の十五夜、中秋の名月は、家の近所を散歩しながら眺めていました。銀色の満月でした。空を見上げていると、木に何か留まったのでよく見ると一匹のコウモリがぶら下がっていました。翌日は母と一緒に自分の部屋の窓から見ました。オレンジ色のスーパームーンがきれいでした。目の前に現れる満月。月からじっと見られているようでした。この満月を母と一緒にあと何回見ることができるのだろう。幸せなひとときでした。



## トモ

息子が野球を始めて1年が経ちました。肩がいいということでピッチャーをやらせてもらうようになり、デビュー戦を観て何とも言えない感動を味わいました。我が息子ながらマウンド度胸があって、落ち着いたその姿に惚れられました。ああ親バカ(笑)もうキャッチボールをしても球が速くて、受けるグローブの左手がビリビリします。気の早い母はいつの日かプロのマウンドに立つ君を夢見てワクワクしています。息子よ、ありがとう。

## 智

体重を量る習慣のある人となない人がいると思います。これほど「どっちだっていい」ネタもありませんが(笑)、私はずっと毎日量る派でした。ところが、床に直置きしている体重計が床掃除のじゃまをしていることに気付き、棚に乗せることにしました。すると、棚から降りてまで量るのが面倒になり、私の習慣が一つ減りました。本当に体重をチェックしたい時だけ量るようになって、体重計を使いこなしている気分を味わっています。



## 宝彩有菜

e-講座の受講を決めた人から、「8年も前から、ホームページを覗いたり、ご著書を読んだりして、人生が生きやすくなりました。宝彩先生に出会ってなかったらと思うと、恐ろしい気がします」というコメントを頂きました。もっと多くの人に宝彩道場を知っていただきたいと思います。「宝彩BBマガジン」は、Kindleにも順次アップされていますし、うってつけの媒体だと思います。今号もとても良い号になりました。ありがとうございました。

## やんげ

宝彩先生の朝起き体操を始めて1年が経ちました。ほぼ毎日、朝起きてすぐ布団の上で正座しながら10分位掛けてやっています。先日、健康診断を受けたのですが、結果を見ると中性脂肪などの数値が良くなっていただけでなく、視力も0.3から1.0まで上がっていました。毎日やっていると身体が軽くなりますし、不調なところも分かるので負担を掛けないように気を付けています。是非みなさんもやってみて下さい。

