

「今」の習慣

公益委員 田中 佐和子

月曜日から土曜日、ほぼ毎日午前8時40分から50分までラジオ体操をしています。

午前8時39分のアラームでいったん家事の手を止めてラジオをつけます。

おなじみのラジオ体操の歌から始まり、準備体操、ラジオ体操第一、首の運動を挟んでラジオ体操第二まで10分間です。

きっかけは、新型コロナウイルスの始まりに読んだ雑誌の記事です。

外出がままならなくなったために、いろいろな人たちが新しく始めたことが特集されていました。

そのなかで、なんとなく「いいな」と思ったのがラジオ体操で、次の日からやってみました。

私が子どものころは夏休みに首からカードをぶら下げて、毎日ラジオ体操に参加する時代だったせいか、ほぼそのとき以来にもかかわらず、掛け声とピアノの伴奏だけで体操ができてなんだかうれしくなりました。

子どものときより真面目に取り組むせいか、単に年齢のせいか、体がぼかぼかしてくるけっこういい運動になっています。

このラジオ体操のときのように、私は興味をひかれるとすぐに飛びついてしまいます。

私はSNSをしないので、きっかけは専らテレビ、雑誌、通りすがりです。

少し前の台湾カステラはうまくいきましたが、自分には合わなかったなどか失敗したなどということも多いです。

ただ、私の場合「楽しそう」、「おいしそう」、「体によさそう」が対象で、とりあえず一回はやってみる、行ってみる、食べてみる、作ってみるというものなので、失敗してもそれほどたいしたことにはなりません。

また、幸いなことに、大げがになりかねない投資などには全く興味もてないので、今後もその方面に手を出すことはなさそうです。

飛びつく一方で、とりあえずの一回で満足してしまうことがほとんどで、リピートしたり長続きすることがありません。

そのため、久しぶりにあった人に「〇〇まだ続けてるの？」と聞かれて気恥かしくなることも度々です。

それでも数は少ないですが、ひとまず3年近く続いているラジオ体操や定番になった料理もありますし、何ととっても性分なのでこれからも興味をもったいろいろなことにトライしていくと思います。

ちなみに今は、つい最近テレビで見た禅寺の掃除を扱った番組の影響で、朝と夕方15分だけのお掃除タイムを実行しようかなと思っています。

最後に、失敗も多いので飛びつくこと自体は自信をもっておススメというわけではありませんが、少なくとも私の「今」の習慣のラジオ体操はいいですよ。