

# 夢 塾 だ よ り

～ 一日一日の積み重ね ～

(第53号) 令和3年12月25日

オミクロン株の襲撃の不安にあおられながら、今年も暮れようとしています。60歳の定年退職を機に数学の個別指導の塾を始めました。早6年が経過します。塾へは午後4時までに出勤し、軽く清掃を済ませて生徒を待ちます。現役(職)時代とは特に朝の過ごし方が違います。あっという間に過ぎた6年をどのように感じ過ごしてきたかを考えるにあたり、私の一日の流れを整理してみました。



- 6 : 30 起床 トイレの後、体重計に乗る。  
(体重・内臓脂肪・肉体年齢をチェック)  
血圧計で (上下の血圧・心拍数をチェックしパソコン入力)
- 6 : 50 クラシックギター練習曲を初見で弾く練習 (15分)
- 7 : 10 数学Ⅲの入試問題を1～2題解く (15分)
- 7 : 40 朝食をつくる  
(コーヒー、トーストまたはサンドイッチ、ニラ卵・・・等)
- 8 : 30 沖縄タイムスを読む (15分)
- 9 : 20 ピアノ練習 (ロンドンデリーの歌・バイエル70番) (30分)
- 10 : 00 チャー子(琉球犬)と自転車で散歩 (15分)
- 10 : 20 畑の草刈り (30分)
- 11 : 00 小原孝のピアノ弾き語り for you を聞く (FM NHK)
- 11 : 50 昼食準備 (冷蔵庫を見てからメニューを決める)
- 12 : 40 昼食 13 : 30 お昼寝 (60分)
- 15 : 00 コーヒータイム 15 : 20 出勤
- 21 : 30 帰宅、夕食
- 22 : 00 ストレッチクッションポールを使い柔軟体操、スクワット
- 23 : 30 就寝

先を思い案ずるより、今日のこの瞬間・瞬間を思い切り楽しむ  
そう考えてきたのだと思います。

皆さま、どうぞよいお年をお迎えください。