

皆さんへのメッセージとして、心も体も元気であるためには、辛く悲しいことを笑いに  
変えるって大きなことですね。

でも、泣きたいときはワンワン泣けばいいと思うし、私だってそんなに機嫌がいい  
ばかりじゃないしイライラもします。ポジティブになれない時はなれないし、な  
れない時は無理をしなくていい。そのうち必ず時間が癒してくれると思うんです。



食べ物はどうですか。いつも栄養バランスを考えているとか...

食べることは好きですよ。10品目を考えて食事をするとかはできてないんですが、  
とにかくおいしいものが大好きです。

朝ごはんは召し上がりますか。

毎日必ず食べます。パン食が多いですね。



お料理がお上手と聞いていますが、何かはまっていらっしゃるお料理はありますか。

冷蔵庫の物を腐らせないために必死に料理をしています。  
どうぞまかせて美味しくするか、そしておいしい食事が作れた時は  
達成感があります。



朝起きてからのルーティンの体操はありますか。

ゴルフをやっているんですが、腰を痛めたんです。寝ているときも痛いし、朝起き  
た時も痛いから、ここをこう伸ばしています。(お尻周りの筋肉を伸ばすポーズ)  
それと以前、簡単にできるスクワットを鎌田寛先生に教えてもらって、毎日続けま  
すって言ったことがあるんだけど、実は全然続けていなくて...。そうしたら先週、  
鎌田先生に久しぶりに会って。今度は足を広げてのスクワット。これを朝5回、夜5  
回、それが続くようになったら朝10回、夜10回に増やせばいいって聞いてものすご  
く気が楽になったの。一度に10回は続かないと思うけど、5回ならできる。どんな  
場所だって5回なら1日何度でも続けられる。