

どのあたりに旅行に行きたいですか。

ギリシャ、イタリアあたりかな。ギリシャは食べ物が素朴でいいですね。焼いて塩かけて...それだけでおいしいから。



昔はジムなんてなかったから、どうしてたんだろうと思ったんです。雑巾で床を拭いたり、洗濯物を干したり、トイレだってしゃがんでいた...。

昔の日本人は家事や日常生活で随分運動してたな...って。

そう考えると日常にスポーツジムでやるようなことをやっていたんでしょうね。

今は便利になりすぎて日常で鍛えるって難しいかも。これからもスポーツや旅行を楽しむためにはジムでの運動を大いに活用していきたいですね。

そういうことね。



楽しいお話を
ありがとうございました。

阿川佐和子さん
作家・エッセイスト
報道番組のキャスター等
テレビでもご活躍中

2024年7月23日 於 KTVフィットネスクラブフレスコ垂水