

一年間のおつきあい2回以上の
“トリピーター”様向け新聞です
トリピーター候補の方にも
様々な関係先の方にも
お届けしております

ジョグトリ新聞

発行者 責任者
(社)ジョグトリップ 本裕之
理事長 網本裕之

早ければいいってものも

わたくし、かなり早起きでして、午前4〜5時にはもう起き出しています。そしてそれに伴って、かなりの早寝をしておりました。午後7時にはもう床につき生活です。しかし、近頃の熱帯夜のせいとか、2時間くらい寝たら目が覚めてしまいそれからまた寝入るのに1時間くらいかかる、といういわゆる眠りが浅い日々が続いてました。

これは大変だ！というのであわててベッド・インしました。そうしましたところ、朝(4時)までぐっすり深く眠ることができたんです。そうかあ、これまであまりにも早く床に付

いたのが眠りの浅い原因だったんだあ！とようやく気づいた次第です。で、その日以来寝るのは9時と決めました。(それでも早すぎ！)って声が聴こえてきそう) 何事も極端に走らず、ほどほどが肝心なんですからね。

お米は最初の水が大事

「春日集落と安満岳ジョグトリップ」で春日集落案内所の方から聞いたちよつといい話。春日集落では、安満岳から豊富に流れてくる水を普段の生活に使っています。この水がおいしい軟水で、わざわざ生月島から貰いに来る人もいるとのこと。この水と棚田米の取

り合わせで抜群に美味しいご飯になるのだから。その方がおっしゃいました。「お米は最初の水が大事なんです」なにげなく聞き流してたら、重ねておっしゃいました。「お米をどんな風にして研い

タイヤのすり減り方

「最後のタイヤの外側がちよつとすり減っていて気になるんだけど」と訊いてみました。そしたらその社長曰く、「前輪とローテしたタイヤだからそうなるんだよ」わたし、意味不明。社長、小学生に教えるように教えてくれま

最近買ったもの

地球儀(北Ⅱ上、南Ⅱ下という固定概念を打ち破るごとく、上下左右にクルクル回るスグレモノ。ほほお、こんなところにある国なのかあって好奇心を満たしてくれそうです) 座蒲(座禅のときにお尻に敷くもの。自己流心静か三昧から自己流座禅三昧に移行します。うちのお寺、曹洞宗なので座禅とは子供の頃から馴染みがあるんです)