



からだに悪いことしちゃう私って。



暴飲暴食の私ってかわいい。



後悔する。でも、

## 反省なんかしない。

20代の頃は身体に悪いことしかしていない。ここではお話できないことも(笑)。40代になり落ち着きましたが、どうしてもやめられないものが2つ。激辛料理とお酒です。タバスコの1600倍といわれる「トリニダード・スコピオン・ブッチ・テイラー」が好物。妻と子供の帰省中には、朝6時からラーメン屋でビールを飲む。二日酔いを治すために激辛料理を食べる。こんなことして胃潰瘍になっても、やめる気はさらさらありません！後悔しても、反省しない主義なので！

お客様係 梶田



1

2



## 大食いは、幸せスイッチ。

仕事で失敗して周りに迷惑をかけてしまったとき。落ち込んで、コンビニスイーツをやけ食い。でも私、仕事で成功したときもやけ食いしちゃう。実家は酪農家。我が家の食卓には、働く男性陣に合わせた大量のおかずが並んでいた。唐揚げと海老の天ぶらが同時にあってしょっちゅうです。「お腹いっぱい食べる」とある意味、私の「幸せスイッチ」なのかもしれません。ネガティブな日も、ポジティブな日も、たくさん食べたいと思います。

企画係 堀

## 夕食後の「甘い秘めごと」

小学1年生の娘がいます。夕食のあと、パパに内緒で娘とちょっとだけ、お菓子を食べる。これがやめられません。体型維持の意味でも、しつけの意味でも「良くないかな？」と思うのですが。ただ、約束ごとは決めています。「夕飯をぜんぶ食べる。お菓子は20時まで。21時には必ず寝る。これを守れるなら一緒に食べよう」と。「夜、お菓子は絶対食べさせない！」と気負うより、メリハリつけて楽しみたい。少しの背徳感と秘密を共有しているというワクワク感もある。「ゆるさ」は人生に欠かせません。

お客様係 五十川



3

からだに悪いことしちゃう私って、

# 生きている！

健康でいなければ。美しくあらねば。はいはい。正論ですね。でも、正しいことを、正しく言われ続けると、人間はイヤになっちゃうもの。

「日々、整理整頓。清潔に掃除しなきゃ」「毎日、栄養価ばっちりの食事をつくろう」なあって、日々の暮らしの中で言われ続けたら、げんなりしちゃいますよね。

なぜって人間は、正しい道だけをまっすぐ休まず歩く生き物ではなく、ときに寄り道したり、立ち止まったり。曲がりくねった道を歩く生き物だからです。それこそが、豊かで健全な人生なんだ、と思うのです。

ときどきは、「悪いこともやっちゃえ」がなければ、息がつまる。心が枯れる。生き方が痩せ細る。「正しさ」ばかりに人を閉じ込めるのは、そんな人間らしさを無視した「偽善」だし、人を圧迫する「暴力」だったりします。

だから、ときに「悪いことやっちゃう私」を、「これでいいのだあ！」と笑って肯定しましょう。ちょっとダメな人を、愛して抱きしめましょう。

そんな包容力こそが、人間の魅力じゃないですか。サンセリテ札幌は、そう思うのです。







長続きしない私って愛おしい。



7



私のやる気は、  
山あり谷あり。

理想の体型を目指して、シェイプアップ！おうちでできるエクササイズをはじめました。まあ、健康診断の結果は良好だし、年齢もまだ若いはずだし、やる気はときどき下がる。「今日くらいいいや」とサボったら運の尽き。その1日が命取りとなり、ぱったり続かないのです。お客様には「すぐに変化を感じなくても、飲み続けてくださいね」といつもお伝えしているのに。だから、お客様が毎日欠かさずサプリを飲み続けてくださることに、感謝の気持ちでいっぱいです。

お客様係 吉田

三日坊主がどうした。

次いこ、次！

仕事を終えて帰宅したら、何より先にラジオ体操。これが1年半続きました。人生で初めてです！これだけ長く続いたのは。そう、私は何でも三日坊主。身体に良いと言われてたら、何でもやってみるけれど、長く続いた試しがないんですね。良いか悪いか、身体が反応する前にやめちゃう。もったいないですよ（笑）。でもね、三日坊主も、よく言えば、決めたことじゃなく、いろんなことに手を出してしまうタイプってこと。そう思えば、いろいろ試せてラッキー！だと思います。次いこう、次！

発送係 小野寺



ぐうたらな私って、人間くさいなあ。



4



土曜ごろごろ。日曜てくてく。

土曜は一日中、家でごろごろすることが多い。眠くなったら寝て、ネットサーフィンして、YouTubeで動画見て、お酒を飲んで。それ自体は楽しいですし、一日中、開放感でいっぱい。ただ、翌朝起きて、ガッカリしちゃう。もっと上手に時間を使いたかったなあと。だから日曜は、前日のぐうたらを取り戻すかのように、慌てて外へ出かけます。目的地まで歩いて行って、買い物して、合計2万5千歩くらい。私、極端ですかね（笑）。

お客様係 安斉

おうち居酒屋、

昼からOPEN！

子どもが生まれて、ぐうたらしくくなりました。なぜって、子どもと妻に非難されそうだから（笑）。とはいえ欲望は抑えられない。昼から飲みたい。そこで編み出したのが、土曜は家族サービスお出かけデー、日曜はおうち居酒屋デーという方式。キッチンに立ち、お酒を飲みながら、1日、家族のごはんとおつまみを作り続けるのです。「日曜はパパのラーメン食べたい！」なんていわれると嬉しい。もちろん妻からグサリと一言。「たまに作って料理した気になれていいね」。はい。ギリギリセーフのぐうたらです。

企画係 浜田



6



寝過ごした。だから、なに？

後回しにするのがイヤ。家事も仕事もさぼることはあんまりない。でも、「やっちゃったー！」って思うことはある。子どもを寝かしつけていたら、一緒に寝過ごしてしまっ。干そうと思っていた洗濯物がくちゃくちゃに。もう一回、洗濯機をまわすのかぁ～って。でもね、私、ガッカリしないんです。しょうがないな、寝ちゃったなって。ガッカリしても、その時間は戻ってこない。いちいち後悔していたら、息がつかっちゃう！そっちの方が、よっぽど健康によくないと思います。

お客様係 築部

## 巻末コラム

『潜水服は蝶の夢を見る』という古いフランス映画がある。主人公のジャン＝ドミニック・ポビーは43歳。ファッション誌・ELLE(エル)の編集長として活躍していた矢先、脳梗塞のため「閉じ込め症候群(ロックドインシンドローム)」と呼ばれる病となる。意識と記憶は正常なのに、全身麻痺の状態になり、左目のまぶたしか動かない。そんな中、意思疎通して書いた本が原作。映画の中で、主人公の父親が息子にかけ言葉が記憶に残っている。「私もお前も同じ閉じ込め症候群だ。90歳を超えた私はもう部屋を出られない。お前は肉体に閉じ込められて動けない」。

映画の中での「閉じ込め」は病によって急激に起きたこと。でもそれと同様のことはゆっくりしているだけで誰にでも起きている。腰痛や膝痛で動きにくくなり、筋肉が衰えて動作が遅くなり、視力が衰え、皮膚はたるみ、体には贅肉が付いていく。老いとはそれを日々諦めながら受け止めること。私も時間がかかった。受け止められるようになったのは、ここ2、3年のこと。

でも、老いた身体の中には変わらない「心」がある。若い頃のままの心が、老いた身体の中に「ロックドイン」されている。68歳の私の身体の中には18歳の私も、29歳の私も、36歳の私も、45歳の私も、これまでに起きた出来事や感情、人生すべてがその中に生きている。

18歳の時は誰でも身体に良いことしよう、立派に生きようなんて考えない。煙草も吸うし、お酒も飲む、好きなものしか食べないし、夜更かしもする。仕事をズル休みもするし、人に少し生意気なことも言う。

健康維持のため、真面目にメンテナンスをする私に、時々老いた体の中で息づく18歳の私が「真面目にばかり生きてても面白くないよ」「サボってしまえ」「鎖を外して自由になろう」「悪いことしよう」と耳元でささやく。

私は時々、心の年齢のまま悪い人になる。なぜなら、「閉じ込められた」肉体から、心だけが軽く羽ばたくから。

50歳60歳の身体に、  
18歳の心がいる。

代表取締役  
山本陽子

