

遙かなる復興への道

VOL.55 元気です

実は私、今、減量中です。キッカケはお医者さんに少し痩せた方がいいと言われた事と NPO でバイトしていた時の友人、知人達に「太った、太った」と連呼されたことです。震災前は体重 80k g 前後、震災直後から暫くして 75k g 前後、そして少しずつ太り続け、92k g 前後まで達してしまいました。これではいかん、と思いつつも長距離トラックのバイトという仕事の関係上、規則正しい生活（食生活）など望むべくもなく、思いっきり不規則な生活を続け、力仕事が多いので食べる、兎に角、食べる。それも深夜に食べる事が多く、激太りという結果に。最初、身体の異変？に気付いたのはズボンがきつくて入らなくなった事。当然、服もピチピチでキツイ。服を買い換えるのも余計な出費でしたね。それで今回、本気で減量すべく奮闘しております。間違った方法だと分かっておりますが、水分以外は口にしませんでした。限界を感じるまで体重を落とし、そこから筋力トレーニングを開始、身体を引き締めようと鋭意努力中。今では軽い食事は取っておりますが、正直全然足りず、常に空腹を感じている状態です。でも体重が落ち、身体を引き締める努力をしていたら空腹を感じる以外は身体の調子が良い、本当に信じられない位絶好調だし、何より、身体が本当に軽く感じて動きが良い。やはり、太りすぎというのは身体に良くないという事を実感した次第です。

この減量を始めて約 1 ヶ月半、現在の体重は 78k g ~80k g を行ったり来たりですが、身体を引き締めに伴い、更に減量できると感じております。でも、若い頃に比べると脂肪が落ちづらく、筋肉がつきにくくなったとも感じますね。

以前バイトしていた NPO の M さんは福祉作業所の利用者（軽度の知的障害者の方々）さん達を指導するというお仕事をされています。その施設では御菓子等の製造・販売、更に軽食を提供する店舗を開設しているのですが、その店舗を改装するとのこと。改装と言っても完全にリフォームする訳ではなく、椅子、テーブル、カウンター、調理台（作業台）、食器棚等の配置を変え、一部の壁クロス、床クロスの張替え等々をするのだそうで、業者に見積もりを作ってもらったら、かなり高額だったとの事。それで出来るだけ安く請負ってくれる内装屋か大工を紹介してもらえないか、それと利用者さん達が描いた絵でタペストリーを作って欲しいとの相談でした。予算が少ないので出来るだけ安く御願いたいとの事。私の頭は高速回転を開始。聞いたままの事を妄想？し、資材はある物を再利用、クロス類等だけホームセンターで購入、タペストリーは掛け軸よりも作りやすいから、朝からやれば夕方までには終わるだろう、と計算完了。M さんには「話は分かりましたので俺が最も信頼している大工を派遣するから日時を教えて」と答えました。そして当日は私が 1 人で行きました。

現場をざっと見て色々と相談し、好きな柄のクロス等を買って行ってもらい、私はタペストリーの作成に掛かりました。材料は私が今まで掛け軸を作った際に残った端切れ。端切れと言っても結構大きいので、それを布用の瞬間接着剤で接ぎ合わせて使いました。少々カラフルになりましたが利用者さん達には気に入って頂いた様で嬉しかったです。そこに利用者さん達の描いた絵をちゃんと糊を使って貼り、軸を通し、平紐を長めにして飾り結びを施して完成。他の作業と平行してやったので夕方まで掛かりましたが、1日で、即興で作ったにしては自分でも満足できる出来でした。クロスの変更もやり、作業台等の補修もやり、後は好きな様に配置して下さいと言って私の作業は終了しました。いい気晴らしになった充実した1日でした。

岩手県大槌町 小川 孝幸