○160○

新しい生活様式にぜひ

ぷちぷち！

少し前のことになるが、9月12日の新潟日報県内経済面にこんな記事が。

「ぷちぷち踏み踏みかかとを上下」

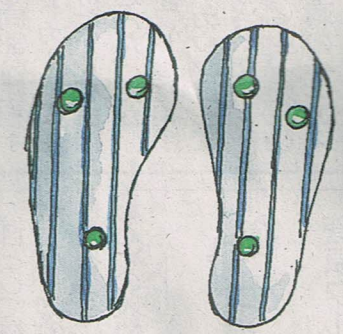
新潟市江南区にある医学教材・防災グッズ企画販売会社のマキトー・コンフォートが〈かかと落とし〉運動の手助けグッズを開発したという。その名も〈ぷちぷちエクササイズ〉！

かかと落とし運動といえば、知人の〈駒形どぜう〉の六代目が毎朝やっていると聞いていたので、よし、これはプレゼントしてあげようと、早速ネットで注文して浅草のどぜう屋に送ってもらった。

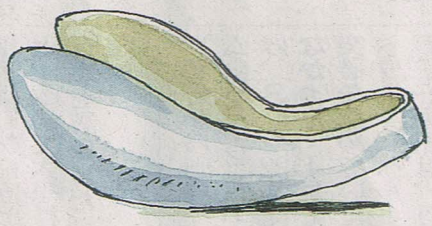
「どうですか？　ぷちぷちエクササイズ」

後日尋ねたら、なんだか返事がはっきりしない。私も現物を確認したかったので、使っている様子を見に行った。

足形シートの上に乗ったり、かかとを上げ下げしたりすると、足形についたバネが「プチッ」と鳴る仕組みだ。足をシートに乗せかかとを上げ下げするたびに、あちこちプチプチ鳴って楽しい。



ぷちぷちエクササイズ



ゆびさきトング

GISABURO

画・杉井ギサブロー

「……音がするのか？」

「えっ？聞こえないの？」

やっと理由が判明し　かかと落とし運動はトン！と刺激することが重要らしいのだが、このプチプチによって正しい重心のかけ方が確認できるという。面白いことを思いつく人がいるものだなぁ。新型ウイルスによる自粛で運動不足になりがちな毎日にはぴったりかも。

面白いアイデアといえば、9月に新潟に行った時、燕三条駅の物産センターで、三条にあるオークスという会社の〈ゆびさきトング〉なるものを購入してきた。ずんぐりした小さなトングなのだが、使ってみるとこれがすごく便利。今まで熱いのを我慢してむいていたゆでたジャガイモの皮むきも、脂っぽいけど手で作業していた薄い肉も、まさに指先代わりにこのトングで。アツアツもべタベタも何でもござれだ。しかも置いたときにトングの先っちょがテーブルに付かないように工夫されている。

家にいることが多くなったこの頃、こうした小さな工夫のある日用品の存在は、私たちの日常生活をちょっぴり活性化してくれるような気がする。

（河治和香・作家）

＝第2・4・5土曜掲載＝

利便の良さ失わないで

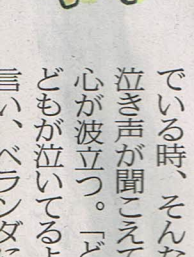
歩いて5分もかからない金融機関が移転する。今度はバス停6カ所分も離れる。慌てて徒歩圏内の金融機関に移動

否された。兄は介護施設にお り、車椅子、失語症、字も書けないが意思疎通はできる。詐欺などを防ぐための対策

おじさん図鑑

子どもが泣く

団地という縦長屋は、外の音や声が案外反響して聞



イラスト・とよた かずひこ

でいる時、そんな子どもの泣き声が聞こえてくると、心が波立つ。「どこかで子どもが泣いてるよ」と妻に言い、ベランダに出て、そ