

Community Express

vol. 103 発行: 指定管理者
(2022.7.1)



✧ 富士山から見た雲海です ✧

7・8月号は合併号となります。
担当記者は引き続きブラック★ロックが担当しますっ！

今日のトップ画像は2018年7月に登った富士山の7合目から撮影した夕日の雲海です。
この後日が沈み、山小屋のご飯を食べ、その後歯磨きをするために外に出ると、
星の数の多さと輝きにびっくりしました！

当時私は、東京中央区のスポーツ施設におりまして、人形町に通ってました。
ビルや商業施設に囲まれておりましたので、星が見えにくい環境でしたので、
富士山から見る星の美しさに魅了されましたね～

星空を見た後、山小屋で仮眠をし、日の出後に起床すると、ひどい頭痛に襲われました。
「高山病」の症状がひどい状況のまま、山頂まで登ると、症状よりも達成感の方が上回り、
すっきりとした気分で過ごした記憶があります。

まだまだ、コロナ感染者が多い状況ですので、今年も慎重に過ごすと思いますが、
また機会があったら富士登山にも行きたいなあ～と思います!!!



「トルコ」と言えば???

コロナの影響により、新婚旅行に行けていない記者ブラック★ロックです(ノド)ツクツク…
夫婦で計画していたハネムーンの行き先は、「トルコ」!!!!
シルクロードの中間地点であるので、西洋と東洋の文化が融合しているところに惹かれます。
また料理を作るのも食べるのも好きなので、世界三大料理のひとつである「トルコ料理」も
堪能したいですね～

なかなか行けない状況ですので、都内にあるトルコ料理店をハシゴしたり、
代々木上原にあるトルコ式の教会やトルコ文化センターにも行きました。

教会内も見学でき、幾何学なデザインは神秘的であり、とても刺激的でした。
トルコ料理店の食事也非常においしく、病みつきです！

より一層、「トルコ愛」が増し、早く行きたいなあと思う今日この頃でした。



筋肉痛にはプールが一番!!

話は戻りますが、富士登山後に全身筋肉痛となりまして、、、
翌日にプールの水泳教室で3時間ほど勤務をすると、水圧の影響か?
超回復をしました! これには私自身もびっくりしまして、
多くの方にその経験を伝えております。
皆さんもバドミントンやマラソン等の運動後に
プールで水中歩行をすることをお勧めします。 筋肉痛がかなり回復しますよ!

