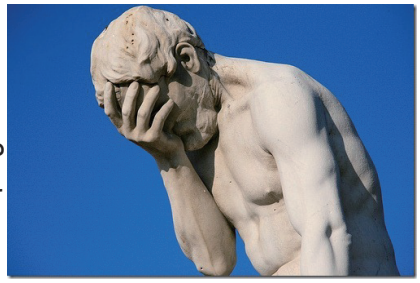
「失敗する恐怖」



何か行動をすると、成功か失敗か、どちらかの結果がでます。成功ならいいですが、失敗したら辛いものです。失敗すると自信をなくしてしまい次に何かを行動しようと思っても、過去の失敗から感じた嫌な感情、くやしい、はずかしい、喪失感など、こういった負の感情がこみあげてきます心の変化を恐れ、また、同じような経験をしたくないので行動できなくなります。

ほかにも行動できない理由は、色々あると思いますが、行動できない理由を知ったので、だから長続きしないんだー、8割の人はできてないんだし、やらなくても平均よりは上かな～、ならいいか・・
と思わないでくださいね・・・

そのように思っていたら年をとるたびに不健康になる一方、衰えていく一方、老けていく一方です。
それでもいい！時間に逆らわない！アンチエイジング（若返り）なんてクソくらえだ！、体が思うように動かなくても後悔なんて絶対にしない！って割り切っているのなら、それもいいと思います。

誰だっていつかは死にます。それが早いか遅いかだけです。死ぬのが遅いから幸せってわけではありませんし。健康だから必ずしも幸せとも限りません。数年前にブータン国王が来日したときにも幸せの定義が話題になりました。大事なことは気持ちのもちようです。

だけど、松野はできるだけ長生きしたいし、死ぬ直前まで健康でいたいです。
なんで？その方が楽しいと思っているからです。健康か不健康か、行きたいとこに行ける体か行けない体か？松野は健康で行きたいところに行ける。やりたいことをできる生活を求めます。
そのいい未来の生活を得るには今やるしかない！　やり続けるしかない！体のケアを意識する必要があります。私は、ジョギングで体力づくりをしていましたが、最近は気落ちして練習量はピークの5分の1になってますが、やっぱり続けるしかありません。また、やりたくない理由があれば、それを排除する。やらなければいけない理由を探す。どうやれば楽しくやれるか？を考えて答えをだせば、やらないではいられなくなってきますよ。　めんどくさがりの脳に負けないようにがんばらなくてはいけません。　以上。

マッコウの食べ歩き：カフェ　紫音

ランチ　1000円～　中部農林高校近く

お店の位置は与勝からだと、うるま市安慶名に向かう道から左手にガストの信号を左折、突き当りの左手にあります。
料理を作っているのは、オシャレなおじさんです。席の数は15名くらいかと、お客が多いと30分くらい待つますが、この値段でこのボリュームは見逃せません。
この日の日替わりメニューは1200円でマトンのお肉がメインで、タイの煮つけ（左）も付いてました！
かなりのビックボリュームで食い終わる頃はちょっと疲れが。。。他のお客さんは持ち帰ってましたよ！
マトンのお肉の風味は最高ですね！　うわさですが子供連れて行くとサービスがあるらしいです！