



バックナンバーは  
こちらからお読み  
いただけます。

牛乳配達って意外と重労働なんです。  
朝の早い時間から牛乳を配達するの  
ですが、紙バックではなく牛乳ビン。

車に積み込む作業だけでも結構体を使  
います。そして、お客さんの宅配ボックス  
にスピーディに牛乳を入れながら、次  
のお客さんの宅配ボックスへのスムーズな  
動線を考える。

新聞配達と牛乳配達はキツイ仕事の代  
名詞と言われても不思議ではありません。  
なのでいくらタバコを吸ってても、い  
くらお酒が好きでも そこそこ自信があ  
りますよ。体力だけはね。44歳としては。  
趣味もゴルフですしね。

今でも打ちっ放しで500球打ち込むこ  
ともあるんですから。

松田さんと竹田君が行き始めたキックボ  
クシングも「彼らにできるんなら余裕。」と  
か 内心 思っていましたよ。

その二人から「無料体験レッスンがある  
から行かない?」と前から言われてたの  
で「上田牛乳を舐めるな!」を見せ付けて  
やるために行ってきました。

ちなみに 無料レッスンは基本予約制な  
ので前もってレッスン日を予約します。  
毎週木曜日が無料レッスンの受付日  
みたいですが、日程がどうしても合わない  
場合は直接連絡すれば違う日でも無料  
レッスンを受けることができるみたい  
です。そして無料体験レッスン当日  
まずはストレッチから始めました。

まずここで自分の体がおそろしく硬い  
ことを痛感します。硬いと言うか腹が  
じゃまでしょうがない。(ビールのせい  
です。僕のせいじゃないです。)

そのあとパンチやキックのフォー  
ムを教えてもらってその動き  
に合わせて体を動かしま  
す。平和主義者の僕は  
普段パンチや  
キックをする

ことなんてない  
ので新鮮で楽し  
かったというか 気  
持ちよかったです。



## 普段 こんなに汗をかくことないです。

ただ、その時点でへロへロで汗が滝のよ  
うに流れ落ちています。

横目に松田さんや竹田君を見ると同じよ  
うに汗だくになっているんですが、楽し  
そうです。あの二人は強くなりたというよ  
り体を動かしたいというエクササイズが  
目的なので闘志のかけらもありません。  
確かに僕も強くなりた! といった目的  
はありません。サンドバックを打つ練習も  
あるんですが、相手を倒すという目的  
ではなく体を気持ちよく動かすというの  
が目的なので楽しいです。もちろん力も入  
りますし、サンドバックにパンチやキックが  
キレイに決まればスッキリします。

ストレスなんて無縁だと思ってましたが、  
「ストレス発散ができた。」と自然に感じ  
ましたね。

宮原道場代表の宮原さんは元プロの  
キックボクサーと聞いていたので、厳し  
いレッスンも覚悟はしていましたが、「  
まずはエクササイズとしてキックボク  
シングを楽しみましょう!」  
が全面に出ていたので早い段階で  
その不安は払拭されました。(笑)

「44歳のおじさんがキックボクシング  
なんて...。」って思ってましたが、おじ  
さんにはおじさんのキックボクシングの楽し  
み方がある。って宮原トレーナーに教えて  
いただきました。それだけでも無料体験  
レッスンの価値アリです!!

ただ、体験レッスンから数日間は筋肉痛

がひどくて44歳のリアルを感じたのも確  
かですが...。(涙)

体験レッスンではアップテンポの音楽も  
流れていますしテンションもドンドン上  
がっていくのでつい無理をしがちなんだ  
そうです。事前に宮原トレーナーにそう聞  
いてたんですが...

完全にテンションMAXでした。(反省)  
...キックボクシング恐るべしです。

「まずは無料体験レッスンに行ってみ  
れば?」あの二人がそういった意味が分  
かった気がしました。

僕も人にそういう風に声をかけると思  
います。宮原トレーナーは強いんだけどオ  
チャ目そんな感じの人でしたよ。

最初の一步は勇気があると思いますが、  
2歩目からは足取りが軽いと思いま  
すね。「まずは無料体験レッスンに行  
ってみれば?」マジで。

料金体系など詳しくはウェブサイトで見  
てくださいね。

無料体験レッスンは ウェブサイトから  
カンタンに予約できますよ。

キックボクシング  
宮原道場

〒671-1575  
兵庫県揖保郡太子町  
佐用岡1012-3  
TEL:090-5671-3099

kickboxingmiyahara.jp





## このカツオのタタキは絶品やで。

『カツオのタタキってちょっと苦手〜。』って思っていました。私。そんな私が「このカツオのタタキは絶品やで。」と福本くんに言われて行ってきましたよ。器に盛り付けられた塩タタキ厚切りを見た瞬間に「何これ?」とビックリしたのですが、一口食べて「何じゃこれ!!」です。目玉がひっくり返りそうになりました。美味しいです。というより、旨いです!って感じ。お店の雰囲気も上品で盛り付けも素敵なんですけど、「おいしい。」より「うまい!!」なんです。また来たいと瞬間的

に思う感じですね。塩タタキ厚切りだけでも食べに行きたいです。

『知多 風香るハイボール』に合う!

お酒ススムです。

今日はゴルフ帰りの食事だったので個室でいただきましたがカウンターならわら焼きの実演が見れるみたいです。(注文すればの話です。もちろん!)

あと、うつぼの唐揚げも美味しかったですね〜。実はうつぼって初めて食べたんです。うつぼと言われればうつぼばい食感なんですけどクセもなく上品なお味。お店の場所が少し分かりにくいかもしれませんが、ウェブサイトがしっかりしてるので詳細はそちらでご確認ください。と言う方が分かりやすいです。(汗)

ランチ営業はされていないのですが、いけす料理「よさこい」さんで夕食をいただいて、夜の姫路城周辺を散歩というのも素敵

だと思います。電車で姫路駅から姫路城の間にあるお店なので、姫路観光と相性が最高だと思います。ちなみに店内は禁煙です。愛煙家としてはツライところでもありますが、「これを機に禁煙をしようかな。」と思ってしまうくらい。

家族だけじゃなくてお客さんや友達も誘いたくなる素敵なお店でした。



いけす料理「よさこい」

〒670-0905  
兵庫県姫路市魚町29  
YM第2ビル3F  
電話:079-226-4351  
(予約・お問い合わせ用)  
www.himeji-yosakoi.jp



## 編集後記



## 今回はお盆に会おう。

社会人になって20年以上経つと、同級生がそれぞれのポジションを確立していきます。それに伴ってそれぞれに忙しくなり昔ほど頻繁に会わなくなります。それでも年に1、2回は、誰からともなく声が上がって決まったお店に集合する感じになってますね。いつもは決まったメンバーだったんですが、今回は高校を卒業して以来の友人が参加。いつも通り昔話に花が咲くわけなんですけど、25年前にあっという間にタイムスリップと言う感じですね。

1人は東京、1人は熊本、1人は福山で里帰り中だったんですが、「次回はお盆に会おう。」と。その時はそれぞれに今でも付き合いのある小中学校の時の友人を1人ずつ連れてこようということになりました。でその次は同じように各々が1人ずつ連れてくるという計画です。

どこまで広がるかはよくわかりませんが、広がるとどこまで広がればな〜。という感じなんです。そのときにQRコードの話になりまして便利でこのサイトでも使ってる。って話をしたら、「今はBeaconが熱いよ。」と彼らが教えてくれました。

何でもQRコードは読み込みにいかないといけないけど、Beaconは勝手にアプリ経由で情報が入ってくるらしい。家に帰ってネットで調べたら何となく理屈と運用目的は分かった気がします。

ただ、熊本の彼が教えてくれたので、熊本にBeaconの調査に行くことにします!熊本の美味しいものも色々聞いたので彼にアテンドしてもらいながら熊本の美味しい

食事と美味しいお酒を調査しにいきます! Beaconの調査に熊本に行く必要はない? そもそも現段階ではQRコードで十分では? ウンウン。

そういう意見もよく分かるのですが、熊本の美味しい食事と美味しいお酒を彼にアテンドしてもらうには熊本に行くしか方法が無いでしょ? 「いつ来てもいいよ〜。」って言ってたんで。彼が忘れないうちに計画を立てないとな〜。



明治牛乳太子販売所  
上田牛乳 代表

上田武史

## ローカルエリートで記事を掲載しませんか?

ローカルエリートでは記事を掲載していただける自営業のみなさまを募集しております。ローカル(地方)からエリート(選ばれたもの)を目指して情報発信しませんか。まずは、お気軽にお問い合わせください。



バックナンバーはこちらのQRコードからサイトにアクセスしてください。