

拝啓

寒中お見舞い申し上げます。

突然お手紙を差し上げ恐縮です、この度先生の著書「病気の9割は歩くだけで治る」を拝読させて頂き感銘を受け、退職後15年間生活習慣病改善の為に実践してきたことに益々勇気と元気をもらいました。

小生昭和11年生まれ、才（身長158cm、体重50kg）農家の二男坊に生まれ若い頃は山歩きが趣味で、結婚後子育てや仕事が多忙で50代は67kgまで太り勤務先の健康診断ではレッドカード、イエローカードばかりで高血圧、糖尿病等お医者さんから厳しい指導を受け、才にて定年退職し、歩く楽しさを再発見しました、車で、分程の登山口から箱根外輪山、金時山（標高1212m）に登るようになりました、この山は才の金時娘（天皇陛下が皇太子時代に登山して名づけた）の茶屋が有り四季折々の山野草や雄大な富士山の眺め、では人気の山です、現在1000回以上登頂した人が、名程おり私も、月、日現在、回登山し、番目です、去年は、回登山、また月2回程山仲間と近郊の山歩きを楽しんでいます、坪の貸農園での菜園作りも生きがいです、先日、日まで一人旅で京都大原と奈良明日香を歩いてきました、体調も良く薬も減り毎日が楽しく今の所、最高の第二の人生を送っています、

「体験上、早寝早起き、野菜、魚の食生活、良く歩く、何事も前向き、お医者さんの定期的チェック、」を実践しています。東京オリンピック、までに5000回登頂をめざして無理せずマイペースで一日一日を明るく楽しく生きたいと思えます。

先生のこれからのご活躍をお祈りします

敬具