



本年もどうぞよろしく  
お願いいたします。



**ゆ**めをもち **い**つもえがおで

**ひ**たむきに

**つ**みかさねます **じ**っせんのちから

〒007-0032

札幌市東区東雁来12条4丁目1-5

札幌市自閉症者自立支援センターゆい

所長 加藤 潔&職員一同

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いたします



## 加藤 潔 2015年初春のコラム

加藤的毎年恒例の初春のコラムでございます。今年の目標を一方的にくどくどと語るという、実にはた迷惑なコラムです。

まずは、過去3年間の目標を振り返ってみましょう。

2012年「週1回、自宅のトイレ掃除をする」

2013年「1万歩越えを年間で40日クリアする」

2014年「1年間、無事故無違反を達成する」

これがすべて達成。そして現在も継続中。達成可能な目標を設定し、達成された後も継続できているという、これぞまさに目標づくりの王道であります（なんとという自画自賛）。

では、2015年の目標に話を進めましょう。最近、体のキレが勢いよく落ちてきていることにガクゼンとしております。外見の加齢現象は仕方ないので抗いませんが、鍛えればなんとかなる領域に関しては、なんとか少しでも食い止める努力をしないとなりません。やはり、運動することが体のキレを取り戻す一番の方法でしょうねえ。以前はフルマラソンも完走できたのに…。とは言っても、そんな昔に戻れるはずもないので、無理なく欲張らずこんな目標でいきます。

**目標：1回だけ10kmレースに出て完走する**

なせばなる・なさねばならぬ・なにごと

千00

札幌市

加藤

潔

