



ひょっとこBEANの 楽しい自営育児家事親父

第04回 朝活

家族が誰も起きていない朝の時間。寝起きのまだ余計な思考も働かない、まっさらな自分だけの時間。朝からランニングしたり、一汗かいてシャワーを浴びてコーヒーで一息ついた時点でまだ朝の8時とか。余裕と充足のマリアージュ、それが朝活。



これまでの朝活歴を振り返ってみると、30代後半からスクワットを始めたことをきっかけに、運動習慣を身につけようと思い立ち、なんとなく早朝に起きて、歩いたり走ったりするように。初めは気晴らし程度に始めたけれど、不思議と継続していき徐々に活動のバリエーションは増えてきました。内容はこんな感じ→ランニング、散歩、サイクリング、山登りなどの運動系から、少し足を延ばして古墳や神社仏閣などの史跡巡り、変化球的に早朝から開店している朝うどん、朝ラーメンを目指したり、もうここまでいくと朝から小旅行気分です。なんだかわくわくしませんか？ 前日の夜から明日の朝は何しよっかなあとか考えて眠りにつく。これはもう至福。旅先でも朝活は行えます。予め調べしておいて家族では行かないような史跡なんかに行ったり、いつもの朝活とは一味違った楽しみもあります。



ちなみにですが、朝の家事は当然行います。自分の楽しみのために家族には迷惑をかけない主義。

ただ、定職に就いていた頃は毎朝のように出来ていた朝活も個人事業主となった現在は週末の出店や深夜、早朝の創作活動などもあり、実施頻度は随分減って、出来て月に一回程度。仕事や家事、子育てなどいろいろあるけれど一度きりの人生、まだまだ楽しみたい。そのために朝活は欠かせないあつと改めて思っています。



夏の朝は早いです、朝活やってみませんか？

ひょっとこ屋 BEAN

profile BEAN



ひょっとこ屋という屋号で陶器を制作販売し、土ひねり会やものづくりワークショップなどの体験提供もしている二児の主夫。

頭で考えるより身体で考えたい人。音楽好き、ギター弾き語りもやります。

instagramにて「日々のできごとなど」

https://www.instagram.com/oka.bean.505?igsh=NWc0MWNxbDIhOWZ5&utm_source=qr

ひょっとこ屋活動のこと

https://www.instagram.com/hyottoko_bean?igsh=YWlwM2tzNGx3aHFy&utm_source=qr