

令和3年2月25日発行

〒603-8474 京都市北区大宮薬師山東町47-5
建設業/京都府知事(般-30)第31625号 インテリアコーディネーター登録店

粋人 石屋の多趣味人生

その161

現場報告

❄️京都市伏見区❄️



大手筋の現場は中間検査が終わりました。
内部の工事が主ですので、ぱっと見何がかわっているのかわかりませんが、確実に作業は進んでいます。



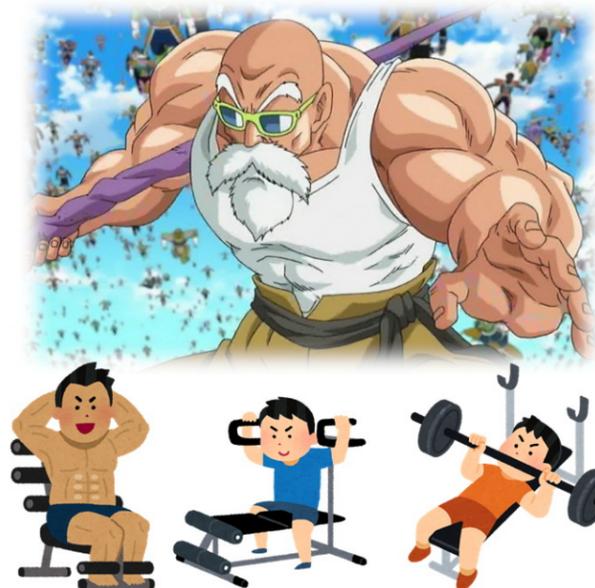
年明けからジム通いを始めました。きっかけは会社のすぐ近くに有ったドラッグストアが潰れ空き家になっていたところにスポーツジムができたことです。3月5日、24時間空いているスポーツジムです。もともとスポーツジムには通っていたのですが、痛風を発症してからサボっていました。ここ2年ほど運動らしい運動をしていませんでした。田舎暮らしで体重は確実に8キロ落ちたのですが、体力も落ちたようです。また再開しようとする津の近所を探したのですが、気に入るようなジムがありません。そんな矢先に会社の近所にでき、さっそく申し込みました。入会したのはいいのですが、会社帰りに行こうと思っても、何やかやと用事があり、また気分的にもしんどくサボり気味でしたが、一念発起、夜がダメなら朝があるとしようということで、早起きすることにしました。ジム通いを始めました。どうせやるなら、徹底的にやってみようと思ひ。毎日行くことに決めました。朝行くには午前5時に起きないと間に合いません。枕元に着替えて飛び出します。外は真っ暗で、切れるような冷たさですが、この時間帯はかなり空いていて気持ちよく走れます。

ジム通い



6時過ぎにジムに着き、着替えて開始7時半まで一杯頑張つてシャワーを浴び、歯磨きして髪をそり、8時までに会社に出勤しています。もう2ヶ月目です。途中めげることもありましたが、体が疲れ切つて挫折しそうでしたが、何とか毎日続いています。体重は約3キロ増えましたが、おなか周りは大分すっきりしました。ベンチプレスは120キロ挙げています。朝の運動は気持ちよく、ジムも空いて運動しやすいです。せつかく続いたので、このまま後一年くらいはこの生活を続けてみようと思っています。 目指せ!「亀仙人」

石屋 紀次



GoToEat

去年の秋にGoToEatを使って食事をしました。まずネットでサイトに申し込み予約をします。食事後にお金をきちんと払うとポイントが返ってきて、次回の食事にそのポイントを使えばよいというものです。こりや便利。3月末まで有効期限があるのでゆつくり食べに行けると思っていました。ところが緊急事態宣言でなかなかお店に行けない。そしてポイントの期限が差し迫つてきて、食事に行こうと思つたのですが思うように予約ができませんでした。そんなわけでアタフタとしております。 1. ポイントを使えるお店が休んでる。 2. ポイントを使うには予約をしなければいけない。

ない。GOTOEATのお得感を感じることができずでしょうか。ポイント還元してもらえないとネットサイトが儲かってお仕舞いなのではないか。なんかお得だったのかわかりません。結局大きな企業が儲かって終わりそうですよね。 なんだかなあ

石坂千孝



メガネ

一九八九年六月、西武ライオンズから緊急獲得され入団。デビュー戦からホームランを量産し、三番秋山・四番清原に続く五番打者として不動の地位を築いた。秋山・清原のいわゆる『AK砲』に彼を加えたクリーンアップトリオは『AKD砲』とも呼ばれ、西武黄金時代を華やかに彩つた。 日本での輝かしい実績を誇つた彼は、一九九三年、幼少期を過ごしたフロリダを本拠地とする新球団マーリンズが旗揚げすると同球団から招請を受けて惜しまれながら移籍、メジャーリーグへの復帰を果たした。しかし、翌一九九四年途中に

解雇され、一九九五年に再びライオンズに復帰。 大砲の復帰への期待は高かったが、精彩を欠き、六月途中に退団・帰国している。そのまま日本球界から引退し、現在はアメリカで野球解説者を務めている。

高野 圭亮



アミノ酸

「アミノ酸が新型コロナウイルス治療薬に期待」とニュースで出ていたのでアミノ酸について調べてみました。アミノ酸の五大パワーは、 ①ダイエット ②スキンケア ③免疫力アップ ④集中力アップ ⑤筋力アップ 等の効果を発揮するそうです。人間の体は、筋肉や内臓だけでなく、肌や髪も骨さえも、たんぱく質が主成分で、そのたんぱく質を作りあげているのが、二十種類のアミノ酸です。中でも、必須アミノ酸と呼ばれる九種類は体内でつくり出すことができないため、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などの、たんぱく質を多く含む食品をとること



が有効となり、野菜や穀物にも含まれているので、いろいろな食品を偏りなく食べると、各種アミノ酸を補給することができます。摂取したものが必ずしも全てたんぱく質合成に活用されるわけではないので、アミノ酸サプリメントなどの利用も有効だそうです。

安田 裕

カラダを作るアミノ酸20種類

必須アミノ酸9種類 (カラダの中で作れない)	非必須アミノ酸11種類 (カラダの中で作れる)
<ul style="list-style-type: none"> ロイシン イソロイシン バリン メチオニン フェニルアラニン リジン ヒスチジン スレオニン トリプトファン <p>BCAA</p> <p>EAA</p>	<ul style="list-style-type: none"> アルギニン グリシン アラニン セリン チロシン アスパラギン グルタミン プロリン アスパラギン酸 グルタミン酸