石屋工務店かわら版
第198号
令和 4年 4月13日発行

石屋工務店
TEL シックニ イシヤサン
075 492-1483
http://www.kyoto-deseo.co.jp/
〒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174

楽しんでいます

石屋 紀次

相変わらず田舎ライフを楽しんでいます。

今回追加したアイテムは、暖炉です。暖炉と言いましても、キャンプ用の持ち運べる小さめの物です。用途としましては、庭で暖炉を囲んで鍋とかできたらいいなと思い探していました。本格的な物は邪魔になるので、何かいいものはと探していましたら、日本のメーカーでお値段も手ごろな物を見つける事ができました。ガラスの部分も3ヶ所付いていますので燃えている炎が見られるのもいいですね。使って一番いいのは煙突が付いていることです。テント内で使うことを想定して作ってありますので、1、8mの筒が付いており、火をつけても煙が人の上を流れるので、煙たく無くていいですね。自作の暖炉は煙突部分が低いので、火をつける度に煙の無い方向へ逃げる必要が有ります。素材はステンレスで、軽いのとさびにくいのもいいです。上蓋も2ヶ所取れるので、ヤカンとか直接かけれて使いやすいです。

購入してさっそく友人を呼び、鍋パーティをしました。寒空の中でも暖を取りながら鍋ができます。上を見上げると満天の星空。暖炉の揺らめく炎を観ながら他愛もない話をし、ホカホカの鍋をつつく。これが一番の醍醐味です。一度やると止められなくなります。

ALL ART & HOUSE
毎週水曜日朝6時～
αステーションにてオンエア中

新潟の『雪流れ』

村田 真由美

息子が大学の四年間お世話になった新潟から引っ越しをするため、ご挨拶と掃除に行ってきました。そのついでに、魚沼市にある破間川ダム(あぶるまがわダム)に『雪流れ』を見に行ってきました。川の流氷みたいなもので、雪解けでダムの水量が増えてくると凍っていた水面の氷が割れて起こる現象です。今年は雪が多く、時期も早くてほんの少ししか見ることができませんでした。時期を合わせてまた行こう！と簡単に思えるような場所ではなく、現地で情報を見てみようとネットを開こうとしたら電波が届いてなくてびっくりしました。なかなか行きにくい場所ですが、機会があれば是非足を延ばされてみてはいかがでしょうか？

写真（上）三月二十日の雪流れ
写真（下）新潟県観光協会掲載四月八日の雪流れです。

運動

高野 圭亮

キャッチボールかフリースローかリフティングをしたくなるときがあります。

最近の公園や団地等の敷地内では原則ボール遊びは禁止です。

まずキャッチボールは相手がいません。フリースローはゴールがありません。付近の環境はリフティングが比較的やりやすいのですが、次の日足が上がらなくなります。

しんどいです。

頭の上に9キロ、左腕に14キロ、右手4キロのモノを持って1キロ歩くと、次の日は体が動かなくなります。50mくらいをランニングすると、足首が腫れました。鉄棒をすると手の皮がむけました。最近は何をしても体が痛いです。

ラーメン

安田 裕

ラーメンと言えば「不健康」「太りそう」「体に悪そう」というイメージを持っているかと思います。

でも、最近手軽に食べられるのでついついラーメンばかり食べてしまいます。そこで、ラーメンを極力健康的に食べる方法について、調べてみました。ラーメンを食べる上で大切になるのが、たんぱく質、食物繊維、野菜、薬味です。たんぱく質には血糖値の急上昇を抑える効果があります。食物繊維には血糖値の急上昇やインスリンの分泌抑制することができ、腸内環境の改善を手助けしてくれます。野菜には上記の食物繊維は勿論、カリウムという塩分を尿中に出す効果があり、塩分を取り込む量を減らしてくれます。薬味のネギの辛味成分の硫化アリルには炭水化物を燃焼してくれる効果があったり、ゴマには代謝を上げる効果があります。食べる順番も野菜から食べ、極力スープをごくごく飲まないようにすることが大切です。

老犬

石坂 晴夫

我が家の愛犬が六月には十六歳になりますが、只今介護真っ盛りです。股関節も時折抜けるので歩くのもままなりません。一日が殆ど寝て暮らしています。ご飯も割とよく食べますが、それでも体重は少しずつ減っています。副鼻腔炎になっているので、家中くしゃみで鼻水をまき散らしています。犬の1日は人間の6日。ということは人の1年介護と犬の2か月介護は同じくらいの期間になります。今は家に誰かいることが多いので、ちょっと安心しているように思います。ぼちぼち心の準備がいるのしょうが、これがまだなかなかできないんです。月に二度お医者に通い、点滴と投薬と検査。カロリーを摂るために禁断の食事を貰って大喜びなのに、次の日になると同じものだと残り物ということで食べない。人以上に食べ物に厳しいです。それでも、ゆるゆる上手に長生きして欲しいと切に願っている毎日です。愛おしい我が犬です。