

粋人 石屋の多趣味人生

その181

現場報告

※カーポート以外完成した
丹後のリフォーム物件です



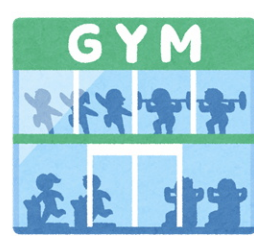
《現在進行中物件の一部です》

- ★丹後の物件（リフォーム）
完成間近です。
- ★壬生の物件（リフォーム）
設備工事を進めています。
- ★薬師山の物件（新築）
建築確認中です。
- ★鳴滝の物件（リノベーション）
内部の解体工事が始まりました。
- ★伊那の物件（リフォーム）
設備の打ち合わせが進んでいます。
- ★大宮の物件（リフォーム）
プラン提出いたしました。
- ★生駒の物件（新築）
プラン作成いたしました。

現在はこちらで頭打ち。早く150kgを挙げられるようになりたいと思っています。



そんな現在のスペックは、ベンチプレス150kgを挙げています。これはジムのメンバーの中でもトップクラスだと自負しています。ベンチプレスを始めると周りから見られているのが良く解ります。ウォーミングアップは110kg。この段階でも本当に挙がるのか、好奇の目で見られています。150kgは見るからに重たそうで、一気に気合を入れて持ち上げます。



最近困ったことはシャツが入らなくなってきたことです。腕の所がびっちり、もう破けそうです。服の買い替えでお金が飛んでいきそうなのがつらいです。

All Advice House

毎週 木曜日17:20~
αステーションでオンエア中

ジム通い

2

石屋紀次

去年より始めた早朝のジム通いは続いています。と言いつつもちよつとサボっていました。原因は去年の年末の雪。十一日間に閉じ込められそこから四ヶ月間遠ざかりました。再開したのはゴールデンウィークから。やはりブランクは大きく、これを取り戻すために三十日間毎日通うことにしました。

スクワットは180kg。これはかなり余裕を持って挙げています。以前左足の皿を圧迫骨折してから無理しないように軽めで抑えています。現在は週に四回程のペースでジム通い。休むと身体の調子が悪く、できるだけ続けて行くようにしています。六十二歳のおっさん（爺さん）にしては上出来だと思えます。今のままを維持できれば、いずれマスターズに出てみようかなと野望を持っています。ちなみにマスターズ七十歳のベンチプレスの日本記録は120kg。このまま七十歳まで頑張れば手の届かない記録ではありません。

五山送り火

二年間コロナで規模を縮小して行われていた『五山送り火』が、今年は通常通りに行われました。家の前の公園に出ると遠くに大文字、すぐそこに船形が見えます。今の家に住んで二十五年目になります。今も、ほぼ毎年見ているので、今年もいつもの大文字が戻ってきてホッとしました。



昨年の大文字

今年の大文字

村田 真由美

スマホ決済

安田 裕

最近よく使うスマホ決済、そもそもなんなん？と調べてみました。スマホの機能を利用してコードを読み取ったりかざしたりして支払う決済方法のことです。

スマホ決済のメリットは、お会計時にお財布を出して小銭を出してお釣りを受け取って支払いをするよりも、アプリを開きコードを表示させるほうが断然早いです。楽ちんです。お金を触らないので潔癖症の人にもおススメです。登録は簡単で、本人に関する情報と支払いの情報が必要ですが、それほど手間はいりません。



りません。早ければ2〜3分程で終了します。

スマホ決済のデメリットはアプリが起動できなくなるとコード決済は使えないので、充電がない状態だと決済できなくなります。コード決済アプリ自体にパスワードロックをかけられないものや、スマホ盗難や、知らない間によるコード書き換えなどセキュリティ面での不安もあります。

ETC

高野 圭亮

ETCカードにも色々種類があるみたいで、使用する有料道路によっては割引が適用されるカードがあるそうです。私は通勤でかなり使っているのですが、当初それに変更することで結構な額が安くならなると聞いて、一旦採用されました。

しかし私の通勤路では適用されないというので、結局元のカードに戻すことになりました。



ちなみにこのカードでは、割引が適用されないだけでなく、手数料が5%上乗せされていつもより多く請求されていたので変えないほうが良かったそうです。