石屋工務店 かわら版

第177号

平成30年 7月17日発行

石屋工務店

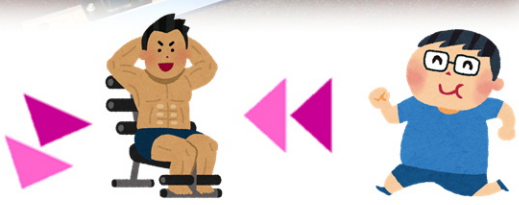
Tel シックニ イシヤサン
075 492-1483
http://www.kyoto-deseo.co.jp/

〒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153

やってまった2

去年の暮れにスポーツジムを替えました。今まで行っていたのは結構大手のジムだったのですが、長年通っていると結構粗が目立ってきて、気分的にも億劫になっていました。そんな時見つけたのが西院の駅近の「エニタイムフィットネスクラブ」。前のジムよりこぢんまりとしたジムなのですが、機器はそろっていますし、小さなジム特有のアットホームな雰囲気があり替えました。このジムは名前の通り24時間365日営業が一番のセールスポイントで、そこが気に入りました。前のジムは木曜日が定休日、日曜日は7時まで、土曜日は9時までで、土日に仕事をしている私には週3回休業みたいなもので、不満の一つでした。



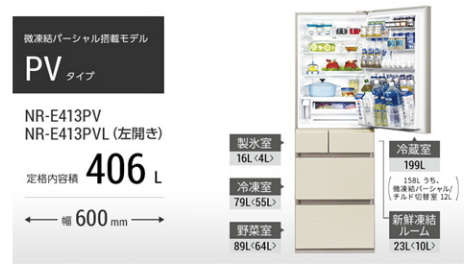
今回のジムは、器具も本格的でメンバーも若い20代の人が多いのですが、皆マナーもよくストレスなくできています。基本仕事帰りが多いのですが、たまに仕事の前、朝5時くらいに行く事も有ります。驚くのはその時間でも結構やっている人が多いこと。学生みたいな人が多いのですが、みんな通勤前に一汗と言う感覚ですね。そんな訳で、今年の目標は運動量を増やして痩せようと思い、熱心に通っていました。少しずつウエイトも増やす事ができて調子に乗った時にやってしまいました。膝の圧迫骨折です。痩せる為に下半身の強化をメインにしていまして、スクワットで160kgを挙げてました。次の日から立ち上がる事も出来ず、座る事も苦痛で、医者からは普通の骨折と同じなので4週間から6週間はかかると言われ、大人しくしていました。おかげさまで4週を過ぎたくらいから痛みは薄れてきました。階段の上がり下りはまだ痛いですが生活に支障は無くなりました。しかしジムに行く事も出来ず、ダイエットの目標は逆にお腹が出てきて悲惨な状態です。「やっぱり歳やな」と考える今日この頃です。

石屋 紀次

冷蔵庫

我が家の冷蔵庫が壊れてしまいました。壊れると言うより除々に冷えなくなってしまった為に、少し買いだめしていた食品を、料理しようと取り出したら、中身が腐って食べられなくなっていました。これはまずいと思い週末に量販店に行くと、現在の冷蔵庫は以前の物より大型化している事がわかりました。現在は、大量にストックできるように冷凍庫がかなり大きくなっていました。我が家の冷蔵庫のサイズは横幅60センチと小さく、なかなかないので、同じサイズを捜すのに一苦労でした。やっと見つかり購入したものの、搬入する際に階段の一部でつかえてしまう為、搬入が出来なくなりました。最終手段として、ユニックでベランダから吊り上げてもらう事になり、その方法でようやく新しい冷蔵庫が我が家にやって来ました。今更ながら冷蔵庫って有り難いなと思いました。冷たいビールが飲めるのが、今は有り難いです。

山本 夕起子



豪雨で思う

この季節になるとずっと瓦版には「鮎釣り」の話を書きます。今年も鮎釣りに行っています。先々週までは行きましたが、先日の豪雨で先週は行けませんでした。

あちらこちらで災害が出ていて心を痛めますが、鮎も当然下流に押し流されて激流に呑まれて死んでいるのも数多いでしょう。その中で生き延びて上流に上がってくる鮎もいます。でもそれは小数だと思われます。京都の鴨川ではオオサンショウウオが土手に上がって避難していたようです。ヌートリアも棲んでいたようですが無事だろうか。鹿も流されたと聞いています。

人だけでなくその他の生き物も辛いことになっているようです。

自然の強さは、人だけでなく、他の生き物も感じていることでしょう。日頃は楽しませてくれている川も、このように豹変することがあることを忘れずに過さなければなりません。これ以上被害が出ないことを祈ります。

※三条大橋北側と高野川

石坂 晴夫

建築士試験

7月1日に建築士試験の学科試験を受けてきました。結果はまだ届いていませんが、自己採点では合格ラインに達していましたので、今は製図の勉強に取り組んでいます。通信の大学を卒業してから約三ヶ月間でしたが、なんとか通過できるだけの勉強ができました。

製図は5時間で下書きから作図まであります。下書きでプランをかためておかないと、作図を時間内で描ききることができません。予備校の課題として作図の練習に取り組んでいますが、時間が試験の倍かかり、合格まで相当練習をしないといけないようです。ですが、学科の勉強も最初は間違うことが多く、それでも勉強することによって合格ライン迄の知識が身につきました。次も諦めずに頑張って練習すれば、合格できると信じて、製図の勉強に取り組んでいきます。

古野 充宏

エアコンのクリーニングおすすめ

酷暑です！
エアコンの掃除されましたか？
フル活動の今、綺麗にしませんか？
電気代も変わります。
私が責任をもって
快適なエアコンにいたします。
プラーレ京都 平岩

1台目 10,000円～(税込)
2台目以降8,000円～(税込)

※自動掃除機能付は別途料金かかります。

お申し込みは
石屋工務店まで