

石屋工務店 かわら版

第135号

H28年1月27日発行

料理 石屋の多趣味人生

その111



アミノ酸

昨年体重増を気にしていたのですが、なかなかダイエットに入ることができませんでした。過去に「断食」を何回かして、いつでもできるの甘えから、延び延びになっていたダイエットを今年に入り開始しました。

今回の目標は続ける事。その為無理な「断食」は止め、出来るだけ続きそうな事から始めました。

まずは「一日一食」からと言う事で「一月一日」から始めました。基本晩御飯だけにしています。その為お昼過ぎになると異様にお腹が空きます。仕事やお茶でごまかしています。

ここで不安になるのが体力、持久力です。お腹が空いた状態でジムに行きますので貧血で倒れてしまわないかが一番怖いのです。そこで登場するのが「アミノ酸」。「アミノ酸」はたんぱく質を構成している物質で体を作る基となっています。普段はたんぱく質を分解して「アミノ酸」になってから体が吸収するので「アミノ酸」を直接摂取すると約30分程度に吸収されます。その為効くのが速いですね。ジムの前に



私の勧めは味の素の「アミノバイタルゴールド」。一番アミノ酸が濃いですね。おかげさまで今年に入り体重が四キロ減りました。目標は後十キロ。

次にフィットネスです。これもなかなか続かないので、今回はいろいろ考えて友人を誘う事にしました。一人ではジムに行ってもめげてしまうのですが、友人が行っていると思うと、行ってみようという気になります。誘った友人が嵌ってしまい、毎日行っているような



ながら足をかけ、体重のかけ方や重心のとり方を工夫しながら移動して、ゴールの表示のある箇所を見つけて連れて行くと思えます。

石屋 紀次

ボルダリング

だが、なかなか連れて行くタイミングが無

いま半年以上が過ぎてしまい、やっと約束を果たしました(笑) 受付を済ませ

てまずは説明。小学生なので、準備されていた上靴に履き替え、初心者コースからのスタートです。

先日、我が家の小さい組をボルダリングの教室へ連れて行きました。毎日、夕方

方に習い事の送迎があり、ガラス張りの教室の横を車で通るのですが、信号待ちの間に中の様子を覗き込んで「やってみたい」と言うのを常々聞いていま

しなから足をかけ、体重のかけ方や重心のとり方を工夫しながら移動して、ゴールの表示のある箇所を見つけて連れて行くと思えます。

に過ぎました。終わる頃には程よい筋肉痛に・・・会員登録して頂きましたので、これから時間も見つけて連れて行くと思えます。

岩松 美紀



神秘的な自然

が、特に根

滋賀県にある、比叡山延暦寺と白鬚神社へ行きました。京都に住んでいる私から比叡山を眺める事ができます。比叡山も壮大でした。日本一長いと言われている坂本ケール。傾斜に沿って約2km一分で山頂へ。いくつか参拝する所があるのです



宝というだけあり、一歩入ると何かパワーをもらえるような感じがしました。「開運の鐘」は、一回五十円で鳴らせます。「連打はしないで下さい」と書かれています。夕陽の白鬚神社の鳥居を拝みたくて、湖北へ移動しました。沈む夕陽に照らされる鳥居が美しく、大きな虹も出ていました。こんなに



いたのですが、願いが強すぎたのか、思いきり棒を引くと、跳ね返り跳ね返り、連打になってしまいました。今年に入ってから良い事ばかりありません。幸せな年になりそうな気がします。つくづく運があると思います。たくさんパワーを注入したので、ますます楽しい一年になることを期待しています。

中島 あゆ美

今年の思い

友人に触発さ

あつという間に一月も半ばを過ぎてしまいました。一昨年は再会の年。昨年は新しい出会いの年でした。今年は何のようか。今年にしようかと年初に考え、「充実の一年」で過ごせるようにと思いました。関西でも少し京都は違うんです。なんかちよつと違う。私は元々大阪人なので四十年近く暮らしていてもなんとなく違うんです。何が?と聞かれても答えられません。五十路を過ぎ、趣味を通してお友達が出来たことで京都に暮らして感じたことの無い、懐かしさと楽しさを堪能しています。

プしながら暮らしを充実させたいと願う次第です。毎日が楽しく過ごせるように一つずつ進んでいきたいと思えます。無理はしないけれど、少し「思い切り」を意識します。みなさまも今年一年素敵な日々でありますように。

石坂 千孝

冬の必需品

友人に触発さ

昨日雪が降りました。めずらしく昼過ぎくらいまで降っていました。湿った雪だったので、それほど積もらずにすみ、車も普通に動いたので良かったです。ただ雪が降るほどなので気温も低く、足先が痛いほどに冷えました。そんなことを考えながらコンビニに入るのと靴の中に入るためのカイロが売っていました。買いました。最高です。

普段はトレーナーを着て、その上にフリースを着ています。寒い日は先にフリースを着てその上にトレーナーを着ています。風が通らないので冷えません。寒い時はとても乾燥します。顔はヒビが入りそうなほど痛い時があります。顔にワセリンを塗りました。乾燥はなくなりました。

高野 圭亮

