

石屋工務店 かわら版

第136号

H28年2月10日発行

料人 石屋の多趣味人生

その112

賀茂川ウォーキング



前回の続きになるのですが、年末までの体重増加に伴い、体を引き締めようと考えだしました。体重増加の弊害は中性脂肪が増える事以上に運動不足が有りません。運動不足だから体重が増えるのか、体重が増えるから動くのが億劫になって運動不足になるのか？悪の連鎖を断

ち切らなければいけない。フィットネスに行くのも一つの解決方法なのですが、フィットネスが続かない原因の一つにマンネリ化が有りません。閉ざされた空間の中ではある程度筋力が付きますと停滞期が訪れます。その時に飽きてしまい、行くのが邪魔くさくなつて



川ウォーキングをしているのを思い出しました。体を動かすついでに歩くのもいいなと思ったのです。毎週土曜日朝七時に三条大橋のたもとに集まり賀茂川沿いを北へ歩きます。下鴨神社近辺まで歩いて往復して帰って来ます。およそ4キロのウォーキング。一時間程歩きます。

今年から始めたのですが、初日は朝の寒さをなめていまして軽装で行き寒くてたまりませんでした。耳は冷たく、手も冷たい。それでも丸太町を越え、今出川を越え下鴨神社につく頃には体がほてつてきます。この時期7時頃が日の出の時間でもあり、歩きはじめはうす暗い空から日が差してきま

す。朝の澄んだ空気を吸い、程よく汗をかき、仲間としゃべりながら賀茂川を歩くとのはおもつていた以上に気持ちの良いものです。雨以外の日は続けようと思つていきます。

参加自由です。お待ちしております。

石屋 紀次

実家の掃除

結婚後、実家の我が部屋を放置していたのですが、甥っ子が住むというので片付けることとなりました。振り返っても



そんなに荷物を置いていないわけではないし、簡単に要る物と要らない物と分ければ大丈夫だと思つていました。二十年を過ぎて、改めて自分の部屋に入つてびっくり！自分の荷物よりわけのわからん荷物が一杯。思わず「何で？」とつぶやいてしまいました。自分の荷物

に行き着くまでに色々な物があつてどうすればいいのか：結局要らぬものは捨てることになり、業者に引き取りに来て貰つたのですが、こんなはずではないと思つた。うくらいゴミの山となりました。母も健在で今年白寿を迎えます。昔の人は物を捨てることはなかな

でしようが、貸布団屋かと思うほど大量の布団。誰が着ていた？と思う花嫁衣裳。何時の間に、どこからやってきたのか謎です。でも今回ですっきりしました。

石坂 晴夫



イメチェン

「見た目が野暮つたいからイメチェンしてみたら？」大学の先輩と呑みに行つたときにこう言われました。なので、今年イメチェンの年として、行動して行こうと考えました。まずはメガネと髪型をチェンジしてみました。メガネは友人に選んでもらいまし

ものが一番似合うそうです。また、同じく友人お勧めの美容院に行きました。人生初の美容院で緊張しましたが、担当の方は親切に話してくれ、気持ちよくカットして頂きました。こちらも今流行りのソフトモヒカンっぽくして頂きました。いつもの格好から、がらつと変えたので胆力がいりました

が、変化後の姿は好評でしたので、これを期にリア充の仲間入りができるようがんばりたいと思ひます。

古野 充宏

城崎旅行

先日、一泊二日で城崎温泉へ行ってきました。今回の旅の楽しみはなんといつも蟹。大好きな蟹もなかなか食べる機会がないので、年に一回かに旅行へ行くのを楽しみにしています。到着してまずお刺身定食を頂き、またすぐ旅館で蟹のフルコース。普段はできない旅館での贅沢、最高でした。幸せを噛み締め食後は温泉へ。翌日も一日湯めぐりをしました。平日の混まない時間帯だったので温泉が貸しきり状態でラッキーでした。いろんな旅行プランを考えていましたが、結局食べて温泉へ入るだけの、のんびり



中西 恵梨

体にフィットするソファ

だんだんと春めいてきましたので、少しお部屋に新しい物を取り入れようと思ひ、無印良品の「体にフィットするソファ」を購入してみました。以前の瓦版で書いたアクアイグニスの温泉施設で、お風呂上りの後の休憩所に大きさまざまなビーズクッションが



山本 夕起子