

# 石屋工務店 かわら版

第153号

H28年月日発行

# 石屋工務店

TEL 075 492-1483

京都市北区大宮薬師山東町 47-5 建設業/京都府知事(般-25)第 31625 号 インテリアコーディネーター登録店

## 料理 石屋の多趣味人生

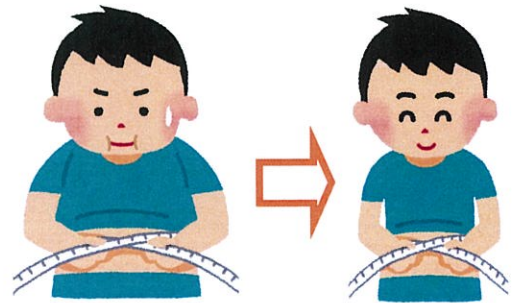
その129

### 断食

久しぶりに「断食」をいたしました。今回は「断食」五回目になります。さすがに要領は身につけているのですが、今回は全くしんどく無かったです。空腹感が襲ってこなかった訳ではありません。空腹感を感じてはありましたが、何か食べたくなって堪らないという事は全くありません。以前までは空腹感を紛らわすため、水分をやたらめったら取っていたのですが、今回はそれも無く一日リットルくらいの水分で収まりました。普段通り仕事もしていましたが、社員には内緒でやっていました。それ以上に、今までなら体がだるくてできるだけじっとして、猫の缶詰を買うのであつたので、急遽他のお茶に切り替えました。十日間お茶だけだと食費も浮きました。全て外食の私は全くお金を使う事が無く、毎日会社の帰りにコンビニへ寄り、ヘルシア一本と猫の缶詰を買うので



今日よく飲んだのは、「ヘルシア」のお茶です。一日二、三本飲んでいました。ある日気になつて説明書を読むと、一日一本が目安と書いてあつたので、急遽他のお茶に切り替えました。十日間お茶だけだと食費も浮きました。全て外食の私は全くお金を使う事が無く、毎日会社の帰りにコンビニへ寄り、ヘルシア一本と猫の缶詰を買うので



ですが、猫の食費の方が高つくつくなと思う日々でした。

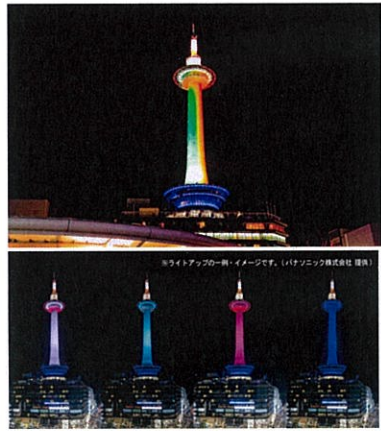
無事十日間、二四〇時間の断食を終えました。体重は約七キロ減。ウエストは二インチ細くなりました。現在はリバウンドで体重は戻りつつあるのですが、今回はウエストは細いままで。真面目にジム通いをしていく成果だと思っております。

石屋 紀次

### 京都タワー

十月から、中一と小三の娘を日曜日以外の毎日、宇治の体操クラブまで送迎しています。前月まで太秦でしたが、移籍する事になって更にロングドライブに・・・復路にいつもライトアップされた京都タワーに目がとまります。最近、

日によって色が違うのです。紫色・桜色・橙色・青色・赤色・緑色・黄色など・・・通常の白色以外は不透明ですが、それぞれ意味がある配色らしく、ピンクリボン運動の日はピンク、ハロウィンは紫、世界糖尿病デーは青、グリーンリボン運動の日は緑、高血圧の日は赤等、なかなか



岩松 美紀

### DESIGN

先日、横浜でローリンヒルやTLCの来日ライブがありました。中学時代によく聴いていたR&B音楽で、世代だったこともあり本当に興奮と感動でいっぱいでした。翌日は、東京ミッドタウンにて『デザインの解剖展』身近なものから世界を見る方法』という企画展があるというところに行きました。身の回りにある馴染みの深い製品を解剖し、視点を変えてみるというコンセプト。きのこの山、おいしい牛乳、ミルクチョコクレート、スーパーカップ。普段、何気なく手に取り購入しています。が、製作者の感性や

### 感謝の気持ち

毎日をゆるゆるな生活です。私には、あまり遠くではない退職後の小遣い稼ぎに何か出来ないかなあ〜と少々模索しております。先日友人と「笑い文字」と言うものを習いに行きました。この笑い文字は、書いて半分、渡して完成というもので、自分で行っているのではなく、自分の気持ちを書いて渡すというものです。これは書くのも楽しいし、渡したとしても喜ばれます。文字の中に笑顔をを入れるのですが、これまたなかなか簡単そうで、思うようには書けません。書いて相手に渡すときに



石坂 千孝

どのような意図でこのデザインを生み出したのか、売れる原点は何なのか、購入者が手にとりたいたいと思うデザイン、文字の色、形、そのような細かい部分に



中島 あゆ美

### 最近の出来事

◎トラックが新しくなりました。エアコンがききます。  
◎自分で発注したわけではないが、ミキサー車五台目です。これでいいです。  
◎ある選挙の予想があたりました。何人かで予想しましたが、私一人当たりでした。  
◎自動販売機で缶コーヒーを買ったら、もう一本当たりました。一度か食べました。  
◎カレーのルーが残っていたのでカレーそうめんにしめました。が、あまりおいしくありませんでした。



高野 圭亮