

人生多趣味の石屋



断食顛末記

3月の9日より思い立って1週間断食を行いました。前々から1度断食を試してみたいとは思っていたのですが、なかなか踏み切りができませんでした。そんな中風邪を引いてしまい、全く食欲が無くなったのを良い事に断食に踏み切りました。何日続けるかも全く未定だったので、体重が見る見る減っていくのに気を良くし、せめて1週間できれば10日行こうかなと考えながら、1週間を終了しました。総括としてしましては、そんなに苦しくなかったと言いたぶん、10日でも余裕でこなせたなと思つています。出だしがかなり行き当たりばつたりだったので、開始してからインターネットで情報を探り、自分なりに日2000Kカロリーまでは栄養分を入れようと決めました。成人男性の一日の摂取カロリーの目安は2000Kカロリーですので、約10分の1の摂取カロリーです。りんごジュース200cc1本が約100

0Kカロリーですので、2本分が1日の食事です。それを朝と夕方2回に分けて取る事としました。同じ物ばかりでは飽きてしまひますので、市販のゼリー状の補助食品も取りました。ただし、2日に2000Kカロリーは守りました。ただ、非常に喉が渇くので、カロリーの無い緑茶を大量に取りました。結果として、体重が6kg減。ウエストが1インチ凹みました。

お腹が空くと、緑茶でこまかしながら続けましたが、お腹が空きすぎて眠れないとかの症状も無く。普段どおり仕事も続けておりました。風邪も一日で治しておりましたので、断食以外は普通の生活です。試しにスポーツジムにも行きエアロバイクを漕いだりして、400Kカロリー程消費しました。Kカロリー程消費しただけで、なんとありません。思った以上に体脂肪を溜め込んでいたんだと我ながら呆れてしまいました。1週間驚いた事は「雲子」が全くでなかった事です。物を食べていないので当然便秘という物を経験した事がない私にとっては未知なる経験でした。

1週間が過ぎ最初の食事はおかゆでした。断食は止めた後の食生活が非常に大

事だと聞ききましたので、徐々に元に戻していく事にして1週間。ようやく普通の生活にもどりました。

6kg体重が減るとさすがに体が軽く感じます。体中の浮腫が全部外に出たみたいで爽快になります。皆さんも一度試される事をお勧めいたします。

石屋 紀次

私の大敵は……? 大宮店には、看板息子の「小鉄」、看板娘の「美依ちゃん」がいます。社長は「猫アレルギーが長らく、社員名簿にも、きちんと載っている。もう二日中、ボカボカ日があたる場所を見つけて、気持ちよさそうに寝ている姿は、仕事の疲れも飛んでいくほど、可愛く癒されます。ただ、実はネコが昔から苦手です。半径1メートル以内にならされると仕事どころで寄られると無理です。当社の面接の際、猫



四国で初体験

先日、久しぶりに遠出をしてみました。別に行かなくても、西に向けて車を走らせて見ました。走りながら「なにをする?」「何処が良い?」等と言いつつ、淡路島のオアシス(大きなサーブエリア)へ。でも、淡路島に目標があるわけでもなく、「そいうだ! うどんを食べに行こう!」と急遽四国のうどん屋を目標に出発。しかし、これまたガイドブックがあるわけでもなし、ナビにも聞けず。有名なお店に入ることなく、津田の松原SAで長蛇の列に釣られてセルフうどんを食べてしまいました。京都ではなかなかないうどん屋さん。初めての体験で、こればかりは隣の人をじっ

お気に入りの灯り

僕はインテリアが大好き。新しい照明が欲しくなるとインテリアショップに行きます。オススメのインテリアショップはFrancisco怒られるので買えません。このインテリアは女性向きなものが多いのでインテリア好きな女性(レクリント)の1722性は度、藤井大丸に店舗が入っているで行ってみてはいいかがでしょうか? 僕はインテリアの中で、この照明は一枚のプラシューティングシートをひとつひとつ手で折りあげてできる美しいフォルムで、柔らかな光と影のコントラストを演出してくれました。シンプルでデザインなので結構どの様なシチュエーションの部屋にもマッチすると思いますので気になる方は一度インテリアショップに見に行ってみてはいいかがでしょうか? 長澤 秀一

デセオ五条店

TEL 075 (322) 3781

五条店より 野球大好き!!

なかなか暖かくなりませんが、先日の休みに高校野球を観戦に行きました。高校野球といくと元気をもらうことも、甲子園球場が開催されています。やっとなぜか甲子園の季節がやってきました。皆さんも小学校のグラウンドや河川敷を覗いてみませんか、元氣な子供が一生懸命ボールを追いかけてる姿をみると元気がでますよ! 豊見山 貴博

私の大敵は……?

大宮店には、看板息子の「小鉄」、看板娘の「美依ちゃん」がいます。社長は「猫アレルギーが長らく、社員名簿にも、きちんと載っている。もう二日中、ボカボカ日があたる場所を見つけて、気持ちよさそうに寝ている姿は、仕事の疲れも飛んでいくほど、可愛く癒されます。ただ、実はネコが昔から苦手です。半径1メートル以内にならされると仕事どころで寄られると無理です。当社の面接の際、猫



横から社長がよく出来てると褒めて下さいます。ありがとうございます。抱いた社長が、ネコの顔に近い!! (汗) よく小鉄や美依ちゃんを使つて、イジられますが、楽しそうな社長を見ると、我慢するしかないです。ネコ嫌いは、まだまだ慣れそうにないですが、社内のアットホームなので問題なしです。笑 小鉄と美依ちゃん、社長とわたし。このネタは永久に続くと思えます。 中島 あゆ美

ワイズパーキング 月極駐車場 契約車 募集

月額 9,450円 (税込)

※詳細は石屋工務店にお問い合せください。 TEL 075(492)1483

野球場より 五条店より

なかなか暖かくなりませんが、先日の休みに高校野球を観戦に行きました。高校野球といくと元気をもらうことも、甲子園球場が開催されています。やっとなぜか甲子園の季節がやってきました。皆さんも小学校のグラウンドや河川敷を覗いてみませんか、元氣な子供が一生懸命ボールを追いかけてる姿をみると元気がでますよ! 豊見山 貴博

モデルハウス 4/2(土)・3(日)公開!!

AM11:00
~PM5:00

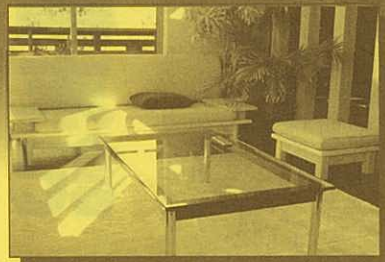
エフエム京都

α STATION
FM KYOTO 89.4

社長石屋が出演中!!
-毎週木曜日 午後6時25分からオンエア-

石屋工務店の技術を集結したモデルハウスを是非ご覧下さい!

これが「檜の八寸」です。
檜の24cm角の柱を10本
使用しました。頑丈な家です。
実際に見ると八寸の柱は
迫力が違います。



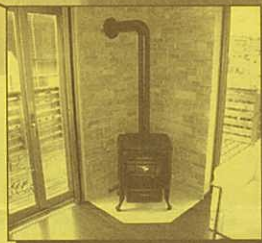
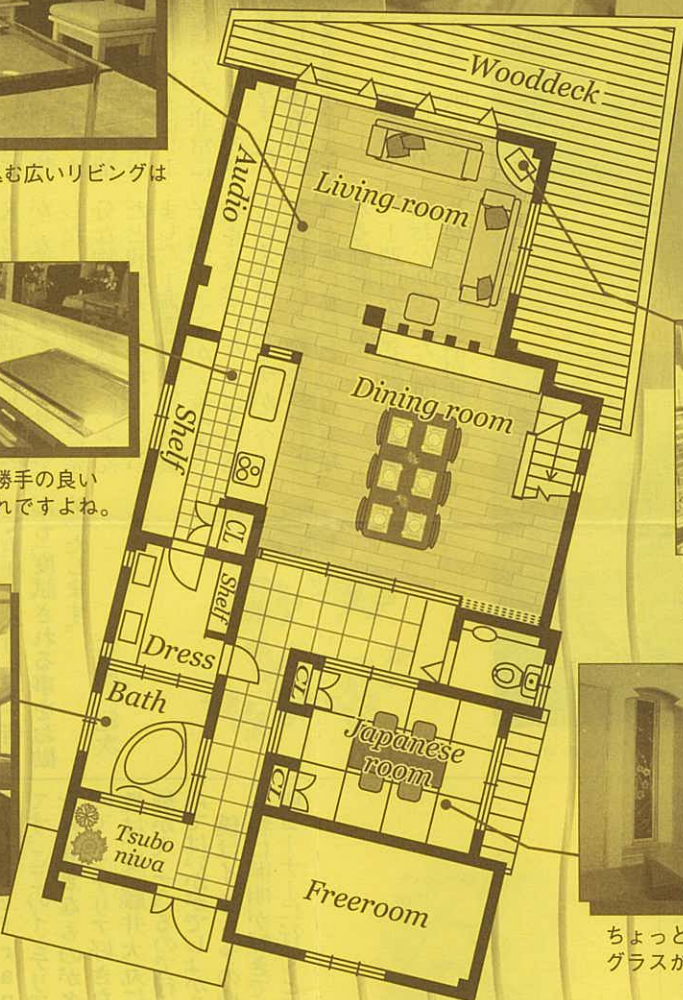
陽がさんさんと射し込む広いリビングは
快適な空間です。



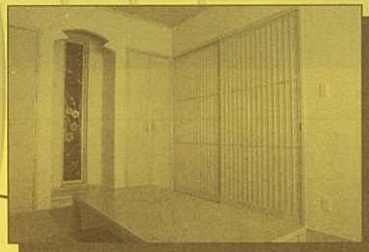
収納たっぷり、使い勝手の良い
キッチンはお様の憧れですよ。



窓や照明、バスタブ・
床にもこだわった
バスルーム。



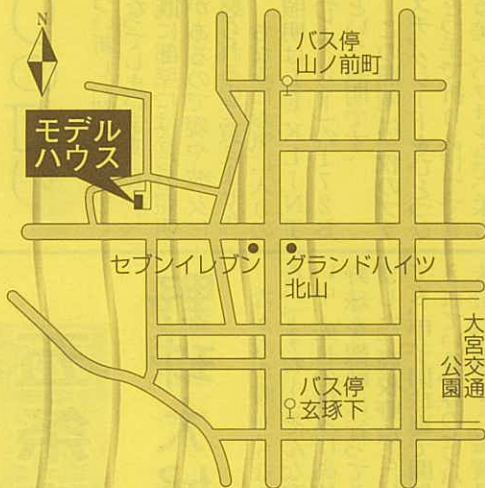
冬の一家団樂をお洒落に
演出する暖炉。



ちょっとモダンな和室はスタンド
グラスがポイントです。

通し柱に檜の八寸角の木材を使用しています。

檜の八寸の家



現地がわからない場合はお気軽にお問い合わせ下さい。

パラゴン
PARAGON による
毎週土・日開催 音楽鑑賞会



「パラゴン」はアメリカJBL社製のスピーカーです。
1957年~1983年、職人により一台ずつ手作りされたもの。
現在のスピーカーとは一味違ういい音を奏でます。
ぜひ一度ご自身の耳でお確かめください。

石屋工務店

075-492-1483

シ ッ ク ニ ャ ン

京都(般-20)第31625号/インテリアコーディネーター登録店
〒603-8474 京都市北区大宮薬師山東町31-1
fax.075-492-1484 <年中無休>

<http://www.kyoto-deseo.co.jp>