

# かわだや かわら版

【挨拶】



かわら版愛読者の皆様、こんにちは。代表の河田です。

梅雨も本格的になり、すっきりしない日が続いている今日この頃ですが、今年は雨が少なく気温が高めという予報に変わりました。これから暑い夏に向けて、体調を崩さないように先ずは冷房を控え、暑さに身体を慣らしつつ今月も元氣出していきましょう。

さて、前号でも触れましたが、最近の若者の活躍には驚かされます。その中でも注目するのが「将棋の藤井棋士」、「高校野球の清宮選手」、そして「陸上1000M走のサニブラウン選手」です。この3人、まだ10代！これから更なる活躍を期待しましょう！



## 【 今に見てろ！ 】



先日、娘にわき腹を掴まれ、「最近サボってるんじゃないの〜」と2日連続で言われました。「そんなことない！！」と反論したいところですが、確かにUSFのペースは落ちているので、その場では「確かにそうかもね〜」と返しておきました。

しかし、心の中では・・・”この前新しくしたヘルスメーターの「身体年齢」では32歳って出てるんだぞ、ちょっとくらいたるんできていからって大目に見てくれたっていいじゃんよ〜”と叫んでいました。

「今にみてろよ〜、夏の間に見返してやる！！」と新たな決意も湧き出し、この記事をお菓子を食べながら書いています。

平成29年7月1日

第81号

旬かわだや 発行

ペンネーム よしろー



娘さんに告げ口しますよ〜(笑)

## 【 おおきな花 】



5〜6月にかけてプロ野球のジャイアンツが13連敗という不名誉な球団記録を作っていました。連敗中は選手たちはもちろん、監督・コーチの皆さんが何をやっても上手くいかなくてとても苦しんだことと思います。

人も組織も良い時ばかりではなく、どうしても上手くいかない時があります。そんな時は「晴れぬ日は下へ下へと根を生やせ、やがて大きな花が咲く」という言葉のようにその時に出来ることを少しずつでも積み重ねていくことが、いつか大きな花を咲かせることに繋がると思います。

いつかキレイで大きな花、咲かせたいですね。

ペンネーム よしろー

## 【 購買意欲 】

運動部に所属している息子はバナナをが大好き。栄養補給にも最適なので、朝・晩はバナナジュースを作り、小腹が空いた時にも食べています。そんな訳で、私は毎日のようにバナナを買っています。たくさん消費するので、なるべく安くて美味しそうなものを選んで買っているのですが、最近はキャッチコピーに惹かれてほんの少し高くても買ってしまふことがよくあります。

「また食べたくなるバナナ」、「朝のしあわせバナナ」・・・購買意欲をそそられます。まんまと企業の戦略にはまっています(^^;)

ペンネーム  
すーぱーまりお



【 万歩計 】



腕に時計のようにつける万歩計を購入しました。この万歩計は寝ているときの睡眠の状態も測ってくれます。そして、携帯のアプリと連動できるので、私の日々の記録がわかりやすく表示されるようになっていました。体重も同じアプリで管理できるようにアプリに対応した体重計も購入しました。

目標毎日一万歩！

と軽い気持ちで目標をたてましたが、1万歩歩くのは意外と大変でした。普段自転車に乗っているためか1日3千歩前後がやっとです。1万歩歩くには近くの高校の外周(1周およそ千歩)を6~7周プラスしないと目標は達成できません(泣)。せめて週の半分は達成できるようにと夕方から外周をウォーキングするようにしています。

睡眠は毎日、6~7時間寝ているのですが、深い睡眠は1時間ちょっとだけと言うことがわかりました。朝起きても寝足りない感じでスッキリせず、疲れもたまるといっぽうなのは年のせいかと諦めていましたが、眠りを改善することで変われるのかなと思いましたが！少しでも多く深い睡眠を取れる様に、寝室の香りや音楽、入浴剤など工夫していこうと思います♪

ペンネーム わかめ



【 異色のベストセラー 】



本屋さんで見かけ、買わずにはいられたかったドリルをご紹介します。

そのドリルの名前は「うんこ漢字ドリル」。ドリル名に娘と2人で驚きのあまりフリーズした後、ドリルの中身を確認し吹き出しました。全例文に「うんこ」が使われていて、大人でも思わずグスッと笑ってしまうドリルです(^\_^♪

~例文①~

台風に備えて ベランダのうんこをひもで固定しよう【備】

~例文②~

武者ぶるいではなく、うんこをもらただけです【武】

ペンネーム

ぐっちゃん



【 夏旅 】



先日、我が家では夏旅の計画をたてようと会議が開かれました。毎年だいたい同じ宿に泊まっているので、空き状況と家族の予定を合わせて、日程だけ決めればオッケー！と会議も終盤になったとき！「あ、！」今年から家族に加わった愛犬も連れていくのですが、その宿がペット不可だということにそこで気づきました。新たな宿探しです。

調べてみると、伊豆や那須高原にペット同伴OKの宿が多いみたいです。今年は新しい夏旅になりそうです(^▽^)/

ペンネーム せつちゃん



外壁塗装・屋根塗装 地域密着の塗装店

神奈川県知事 許可  
(般-21) 第T5619号

彩色 建美 **かわだや**

住所 : 川崎市川崎区渡田山王町7-10

☎ : 044-223-8472

e-mail : info@kawadaya.com

ホームページ :  で検索

<http://www.kawadaya.com/>

**塗ってキレイに 塗って長持ち**

【 パートのつづやき 】

7月になりました。

今年も洗濯物の生乾き臭と戦いの日々です。梅雨明けが待ち遠しいですね。そんな中、ベランダに差し込む雨を利用して網戸を洗いました。洗ったついでに、網戸の修繕。蚊の襲来にむけ、備えバッチリになりました。初めての網戸の張替え、ちょっと癖になりそうです。切れていない網戸も張り替えたい衝動をぐっと抑えているところです。

