

かわだや かわら版

平成29年9月1日

第83号

（かわだや 発行）

【 挨拶 】



かわら版愛読者の皆様、こんにちは。代表の河田です。

今年は雨降る日が多い8月でしたが、いよいよ快適な季節が近づいてきましたね。まだまだ残暑厳しい日もあると思います。が、スポーツ・読書・そして食欲の秋などたくさんのお楽しみを楽しめるよう、体調管理に注意して今月も元気出していきましょう！

さて、いよいよ9か月後に迫ったサッカーのWC最終予選が各地で激戦を繰り広げております。我が国ニッポンもとうとう6大会連続の本選出場を獲得できました！アジア最終予選の初戦に敗れたチームは本選出場確率0%というジレンマを打ち破つての予選突破。このままの勢いで、更なる高みへ突き進んでほしいですね。

がんばれニッポン！



【 折り返し 】



今年の目標の一つに掲げた「USF」。6月7月と体調不良などで数が伸びなかったのですが、ここにきて調子も上向き、やっと折り返しまでたどり着きました。残り4か月を考えるとなかなか厳しい道のりではありますが、目標達成に向けて頑張ります。

また、ここ4・5年身体のメンテナンスでお世話になっているトレーナーの方にアドバイスをもらい、トレーニングを少し改良しました。

U（腕立て）は、お腹を引いた状態で行う。

S（スクワット）は、足を広げつま先を外に向ける。相撲の四股をイメージした感じでお尻を鍛えるように行う。

F（腹筋）は、寝た状態から両足・背中を浮かせ、重さ3キロのメディシンボールを左右に振るひねりを加えたものに変更。

今までのやり方よりきついのですが、より効果の高い方法で目標達成したいと思います。

ちなみに8月末現在

U=5270/10000あと4730回、

S=7760/15000あと7240回、

F=10650/20000あと9350回です。ペンネーム よしろー



【 呼び名 】



いつからか世代によってこんな呼び名ができました。30歳前後をアラサー、40歳前後をアラフォー、そして50歳前後をアラフィフ・・・私もいよいよアラフィフですが、先日ふと「じゃあ60歳前後はなんて言うのだろう？」と。。。サーティーのサー、フォーティーのフォー、そしてフィフティーのフィフと、英語の10の位から取っているということは60=シックスティー、「アラシックス」となるのでしょうか?!なんか”シックス”りこないですね。。。

ペンネーム よしろー

【 一早く 】



我が家に新しい仲間が増えました。時々気が付くと増えているのですが、今回はミキサーです。

スムージーを作って朝食前に飲むと良いということです。さっそく実験台になり試飲の1回目、緑の葉っぱなどはミキサーされきらず、どちらかというところおままごとでその辺の草を取って石などでつぶして作ったものに近い感じでした。味はというと・・・「料理評論家でも表現できないだろう」とだけお伝えしておきます。ただ、2日目からはそれなりにイケるものになりましたが、今朝は何を混ぜたのか「こげ茶色」のドロドロとしたものが透明のグラスになみなみと注がれてました。健康には非常に良いのだと思いますが、一早く「おいしくて身体にいいもの」を探り当ててほしいです。

ペンネーム よしろー



出ました！おやしギャグ（笑）でも、60歳前後は”アラ還”って言うんですよ。アラウンド還暦だそうで～す。

【 ビフォーアフター 】

物置部屋になっていた和室へ、ついにメスを
入れました！窓際に本が山積みで、外から見た
ときにゴミ屋敷だと思われてるのではないかと
ずっと気になっていたのです。お盆休みに主
人が一念発起して、家族で断捨離しました。

一度、和室内にあるものを全て出しました。
こんなに物があつたのかとうんざり。そこから
「要るもの」「要らないもの」と分別するのに
3日近くかかりました。ゴミの日には家族総出
で3往復したほどでした。

中にはまだ捨てるのはもったいないかな？と
思う物もあり、初めてリサイクルショップに
持って行きました。いくらになるかな？とワクワク
しながら1時間ほど待ち、買取金額を聞いて
ビックリです。全額とまでは勿論いきませんが、
大掃除のご褒美にステーキを食べに行くこ
とができました！

もう1つ嬉しいことが。

物置状態だった部屋に新しく本棚と絨毯と照
明を買い、くつろぎの部屋へと変身させるこ
とができました。エアコンが無いので蒸し暑い
のが難点ですが、みんな「この部屋なんか落ち着
くんだよねー」と言って本を読んだり宿題をし
たりゴロゴロしたりと、人が集まる部屋にな
りました。


開運にもなってくれると嬉しいなあと思
いであります♪

ペンネーム
わかめ



【 家族旅行 】

夏休みに長崎ハウステンボスへ行って来まし
た！一度は行きたい所だったので、とても楽し
みにしていましたが・・・。

とくかく暑い中、広大な敷地内を歩いて移動
していたので、旦那さんも子供も私もイライラ。
ケンカばかり(-_-;)。かき氷を食べたり、ビー
ル飲んだり、休憩ばかりしていました(笑)。今
年の旅行は失敗だったかーと思ったりしまし
た。が、ハウステンボスで開催された花火大会が素
晴らしくて感動～！長崎旅行1日目、前半はバ
タバタでしたが素晴らしい花火大会で締めくく
られて良かったです(^_^;) 

ペンネーム ぐっちー

【 秋を感じる風景 】

残暑厳しい8月の終わり、多摩川の河川敷で
「ススキかな？秋が近づいているんだなあ」と
感じたのですが、よく見るとススキのようでス
スキではない植物でした。一体何でしょう
か？！調べてみるとススキに似た植物は「ヨシ
ノアシ」、「オギ」などがあり、葉や穂先、生
え方など少しずつ違うそうです。私の見たもの
は、おそらく「オギ(荻)」。


ひとつ勉強になりました。

ペンネーム
すーぱーまりお



【お知らせ】

秋は台風シーズンとも言われていま
す。お家の周りやベランダなど、
強風で飛ばされそうなものを置か
ないように注意しましょう。

かわだや災害対策本部
からののお知らせでした。 

【パートのつづき】

9月になりました。
雨の多い8月でした。長雨と日照
不足で、野菜や果物の発育に影響が
出てしまい、値段が高騰しています。
早く平年並みになって欲しいです。

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

 **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