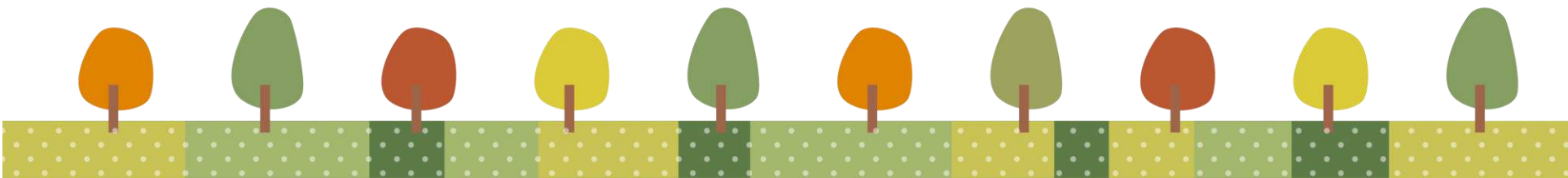
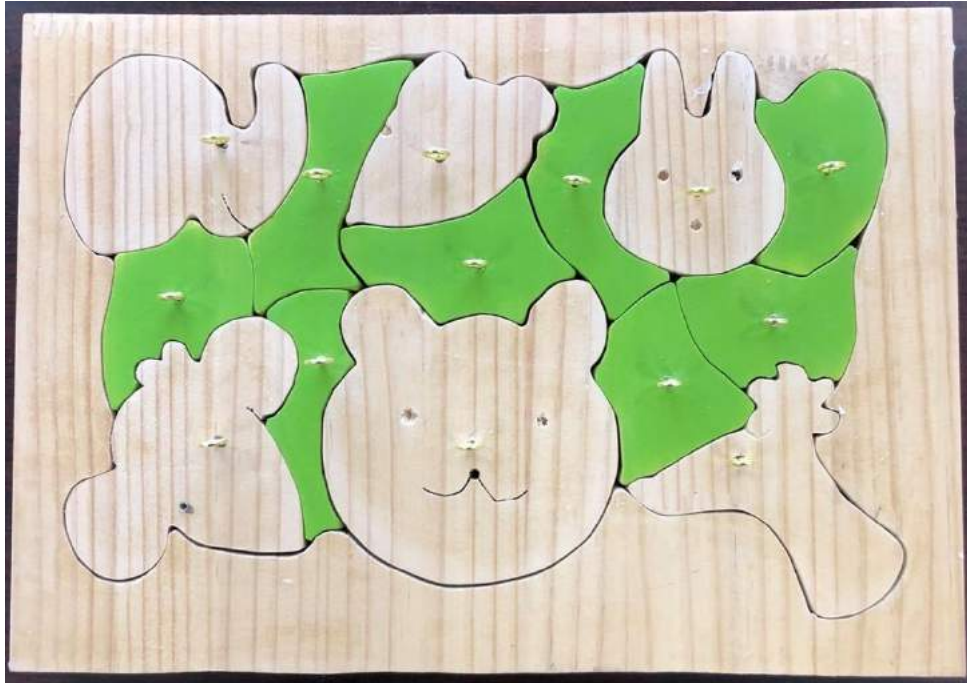


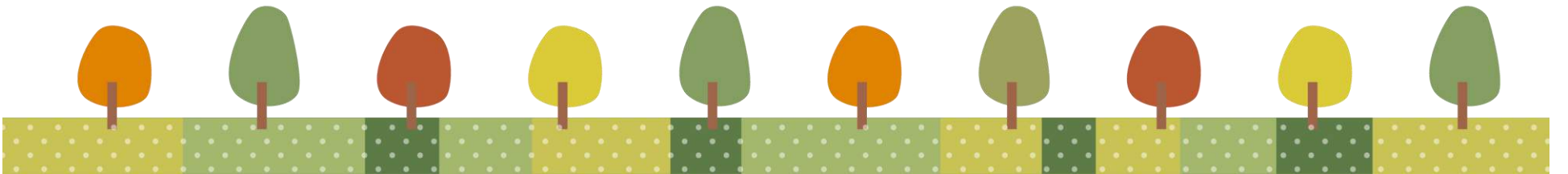
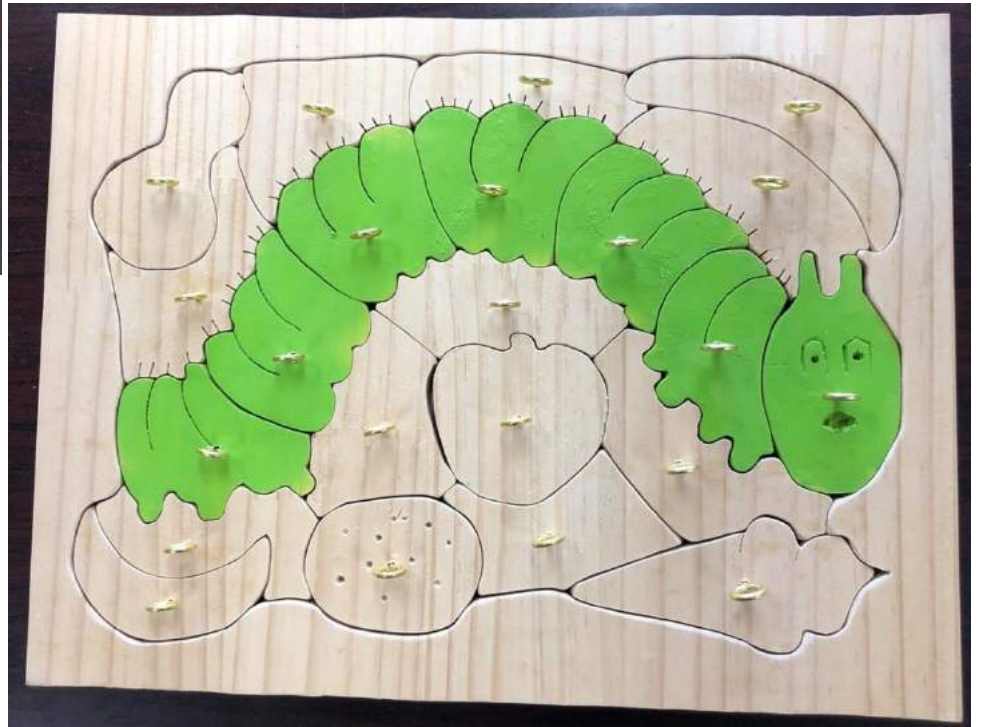


回るハローウィン

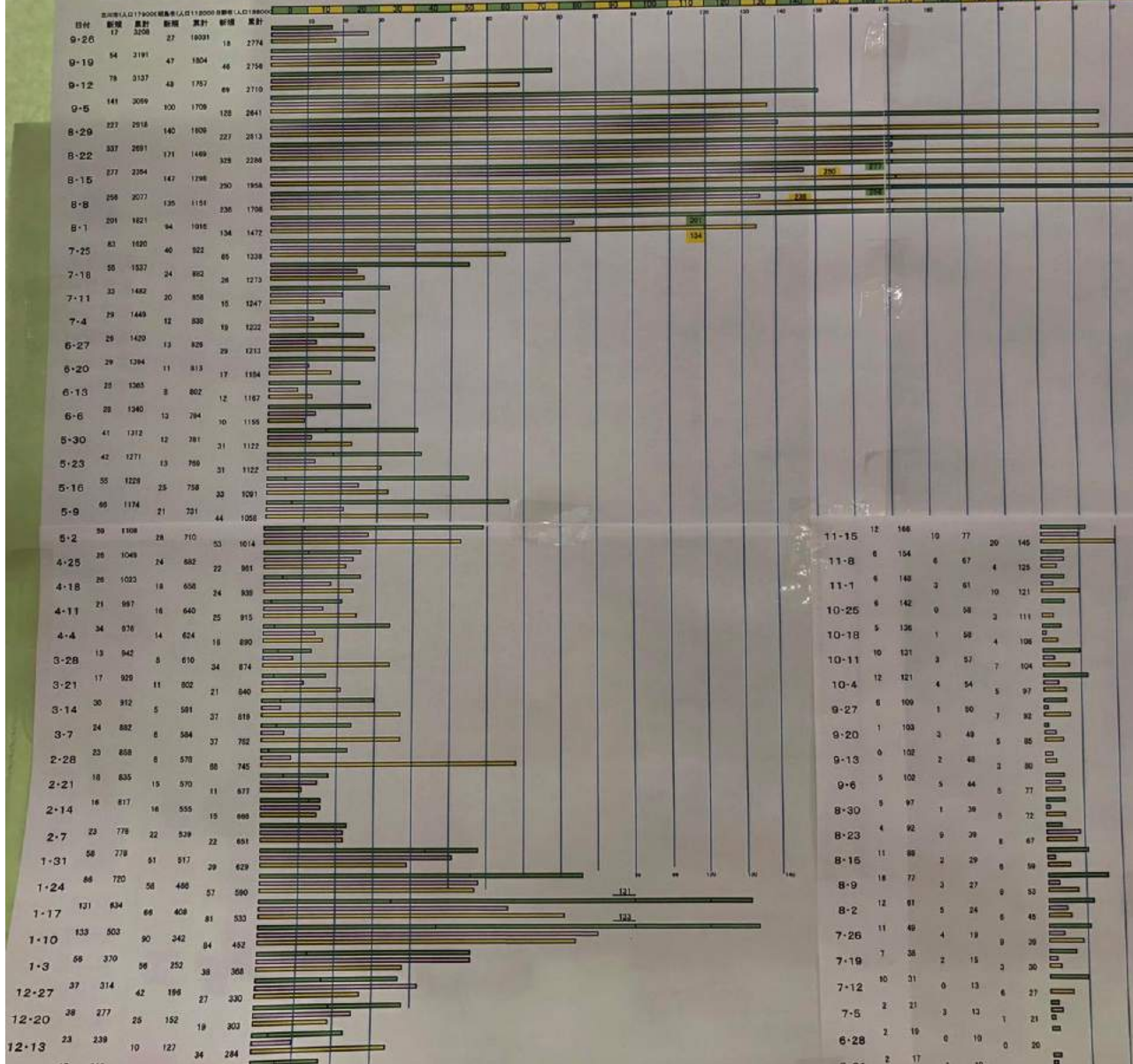




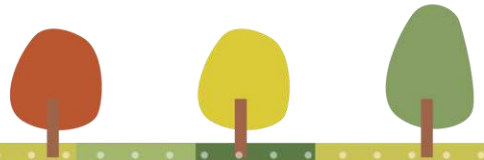
木のパズル



立川市、昭島市、日野市の1週間の新規感染数

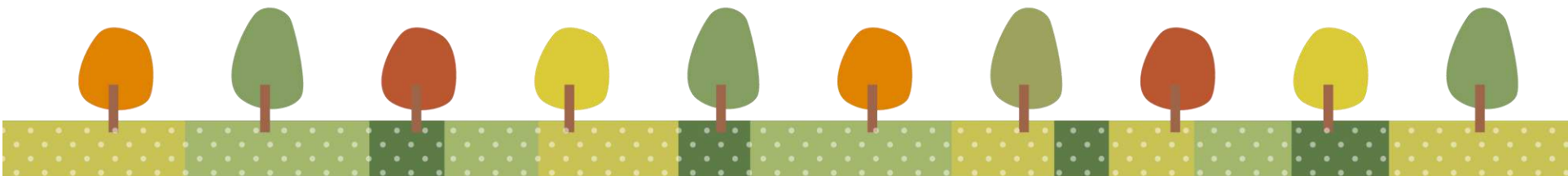


立川・昭島・日野市
コロナ1週間の新規感染者の推移



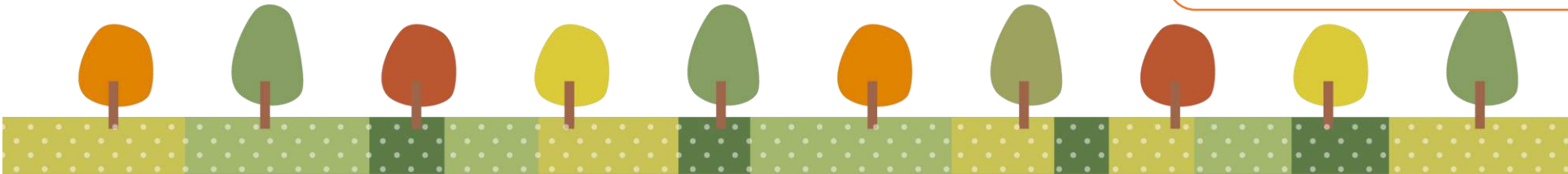


新聞紙が大変身！



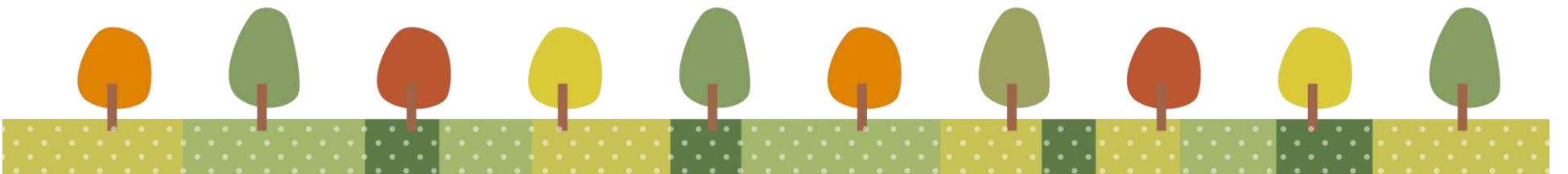


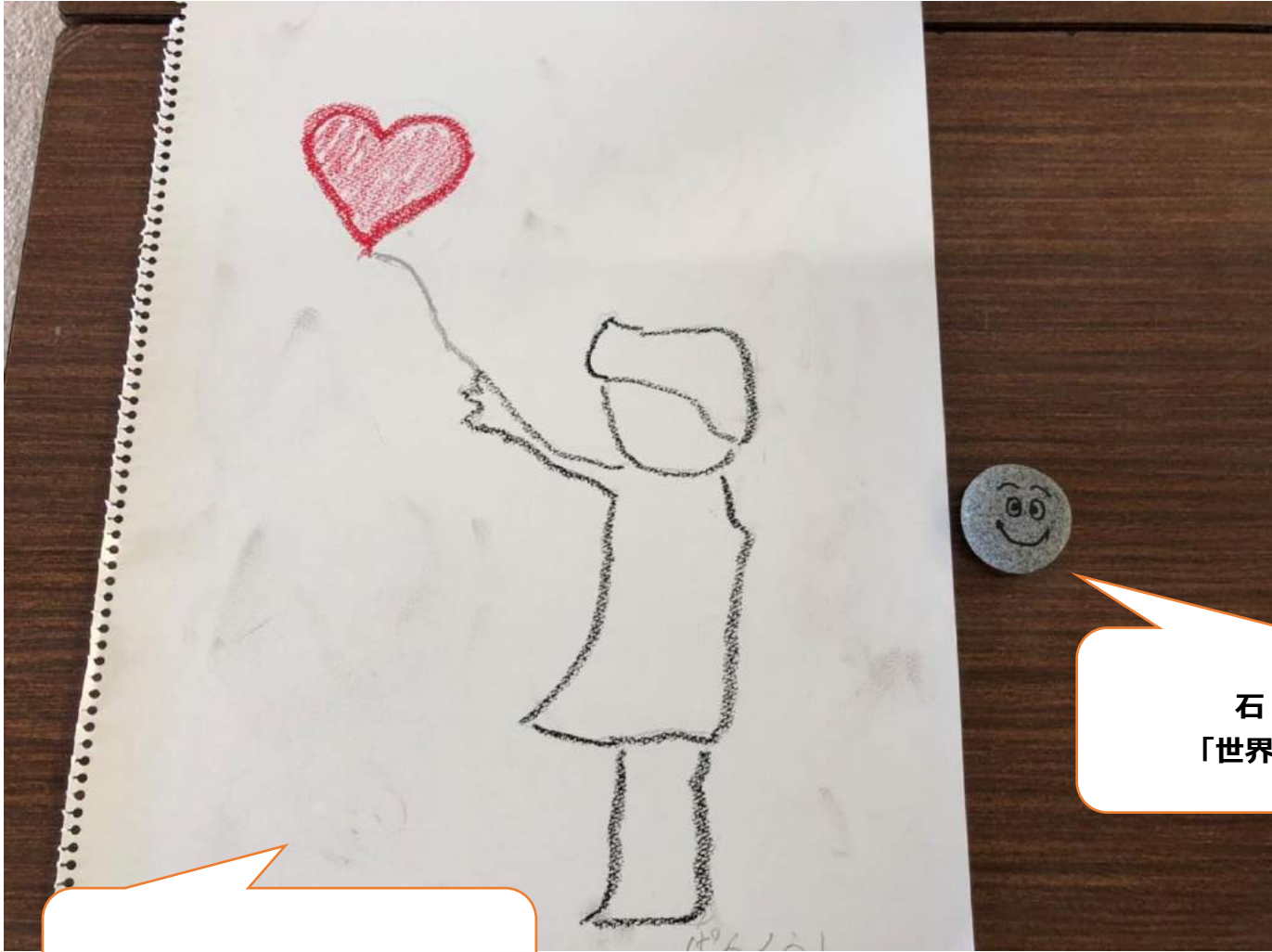
「エーゲ海の休日」





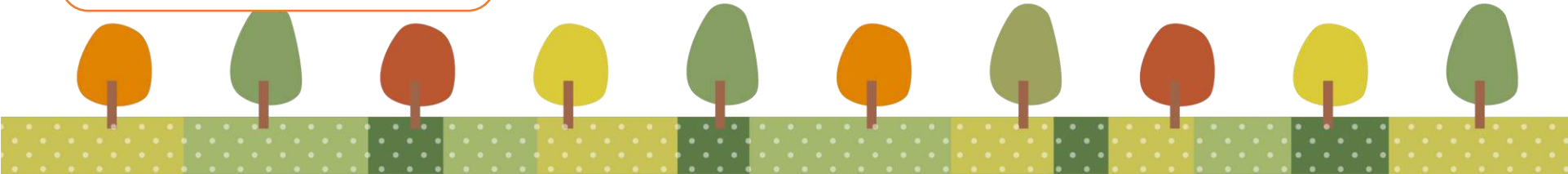
ポーチ

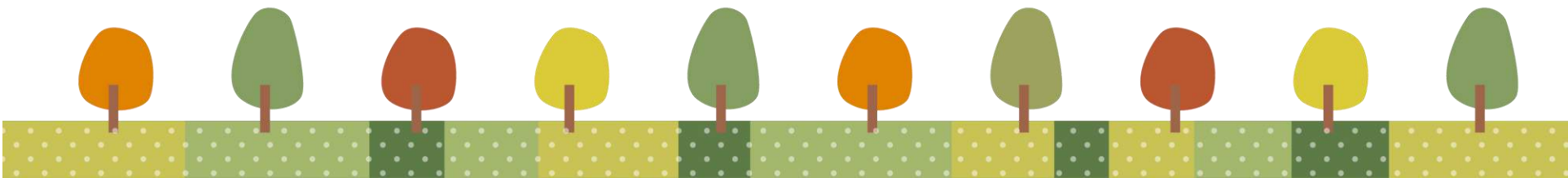


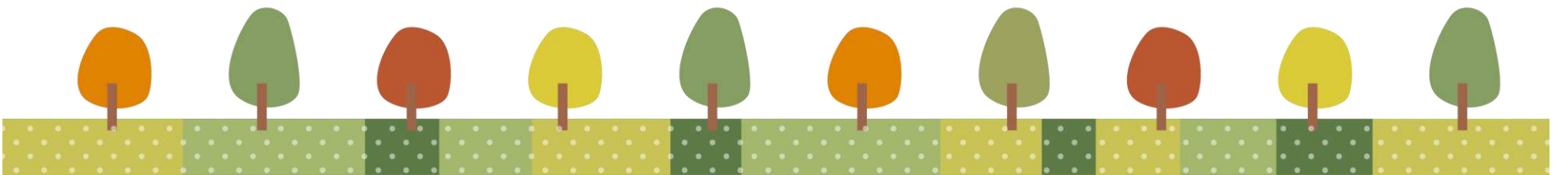


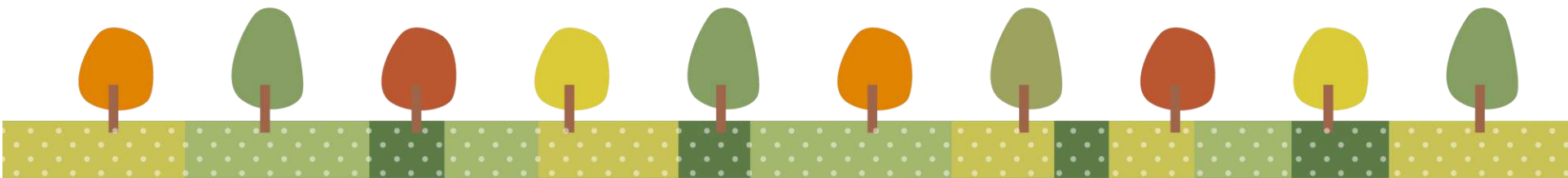
「昭島のパンクシー なぜ！」

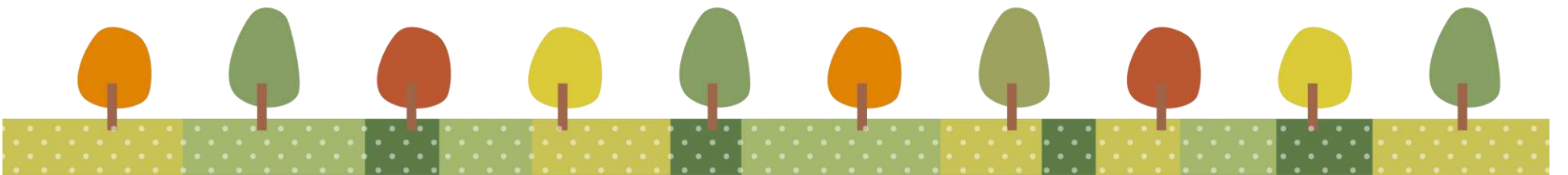
石（人面石）
「世界平和を願って」





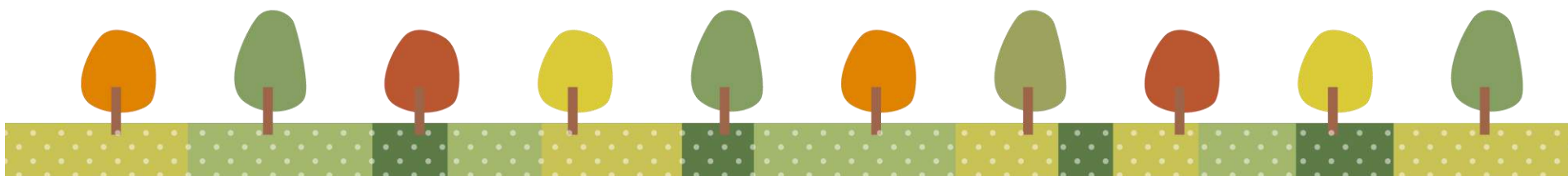






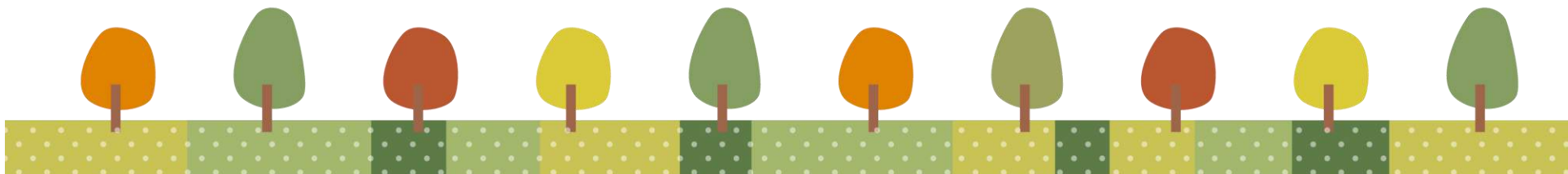
ゴジラ VS キングコング

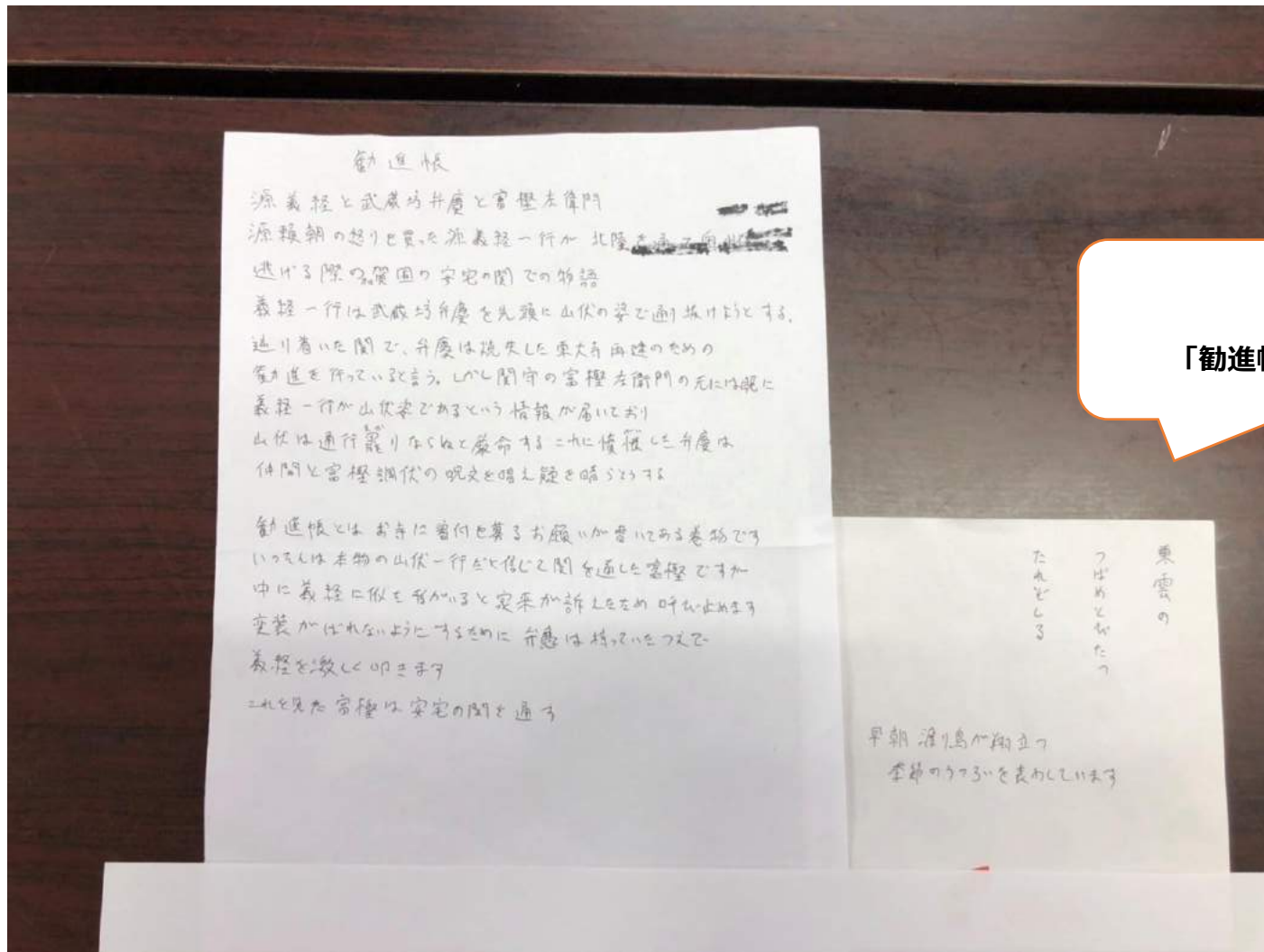
ガチャガチャ





アルミストーブ



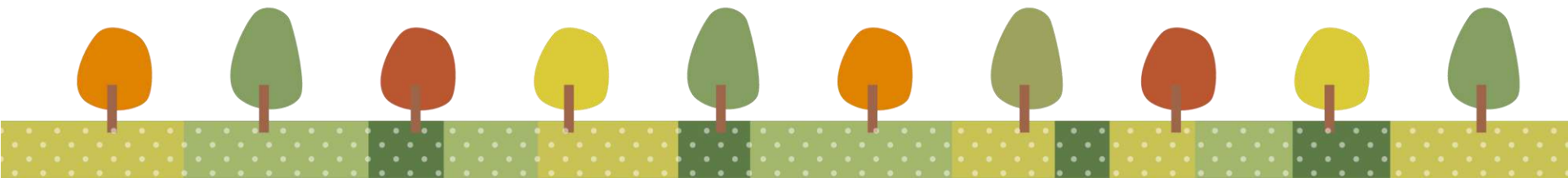


俳句 と
「勸進帳」のまとめ資料

勸進帳
源義経と武蔵坊弁慶と宮裡左衛門
源頼朝の起り世を源義経一行が北陸を通り
逃げる際、関守の安宅の関での物語
義経一行は武蔵坊弁慶を先頭に山伏の姿で通れりとする
通り着いた関で、弁慶は脱走して重文を再建のための
家内道を行っていき、しかし関守の宮裡左衛門の元には既に
義経一行が山伏姿であるという情報が届いており
山伏は通行罷りなると命ある二に懐疑して弁慶は
仲間と宮裡調伏の呪文を唱え疑を晴らす

勸進帳とは お寺に書付と暮るお願いが書いてある巻物です
いっしょに本物の山伏一行と信じて関を通り宮裡まで
中に義経に似てお祈りと実業が訴えを止められお祈り
変装がはれお祈りをするに弁慶は精進のついで
義経を救うお祈り
これを見た宮裡は安宅の関を通す

栗雲の
つばめとたつ
たれどし
早朝 沼り鳥が翔立つ
季節のうつろいを表わしています



50代のダイエットレポート

コロナ太りかな？身体が重い！

健康診断が間近！毎年成人病関連の数値が怖い！

コロナのストレス解消を兼ねて、一念発起。

6/1から9/30で81.2kg→74.7kg、約6.5kgのダイエットに成功しました。

この間にやった事などを書いてみます。

① 運動

GW頃からジムに通い始めました。一時期は週5回、1時間ずつ程度。

20分くらい筋トレして、その後トレッドミルで30分くらい走る。

時間の確保が難しかったですが、最近のジムは24時間開いているのを活用して、

早朝の仕事前にひと汗かきに行っていました。

結果として早寝早起きになり、身体を動かす習慣づけにいいです。

現在は週1-2回に落としましたが、いろいろ考えながらトレーニングするのは面白いですね。

ただし最初運動だけでは1-2kg程度の変化しかありませんでした。

② 食事

6/1から朝食にプロテインなどでタンパク質を増やす様にしたのと、

仕事中の飲み物を無糖のものにしたり、炭水化物を夜取らない様にして、ゆるく糖質制限しました。

これを始めてから、ちょっとずつ体重&体脂肪率が減り始めました。

ずっとだとストレスがたまるので、週に1日はチートデイを作って好きなものを食べる日を作りました。次の日は体重増しますが、頑張ればすぐに戻せます。

※アルコールもチートデイに合わせて週1日にしましたが、今は普通に毎日飲んでいます。

アルコールだけで体重の変化はそんなになかったですよ。

③ 体重計

一番大切なのは体重計に毎日乗ること。一喜一憂することもあるけど、記録を残して数字をしっかりと把握することで、次にやるべきこと・やってはいけないことが明確化されると思います。

最後に

飽きっぽいので途中トレーニングの内容を変えたりしながら結構頑張れたかなと思っています。

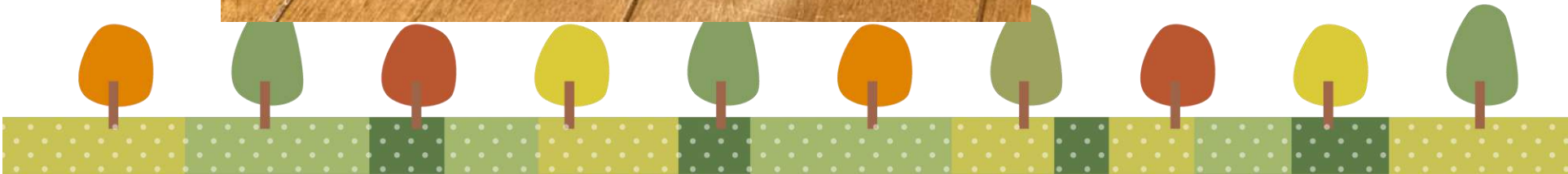
リバウンドは怖いので、今後もゆるく続けるつもりです。

50代のダイエットレポート





「夏の青空@多摩川」



「気分転換は手芸で」

スミレ





プラモデル

