

10月、暑さはまだ盆明けみたいですね(^-^;)

9月も、予想通り、昼間は35度以上、朝晩は25度以上で、24時間エアコンが欠かせない日々が続きました。昨年も、夏は長かったですが、今年のように朝から晩まで猛暑という事はなかったです。というのも、例年だと、2、3日は、暑くて眠れないからエアコンで寝るのですが、今年の夏は、ほぼエアコンで寝ました。そうでもして休んでおかないと昼間の暑さに耐えられません。よくお客様には、「エアコンの中で仕事をしているから、暑さ知らずじゃろー。」って言われますけど、マスクして話しながら、動いて仕事をするのも、汗もかくし、暑いんですよ。(^^; 炎天下で仕事されている人には、威張って言えませんけど。8月の電気代、見てびっくり！！(@—口—@;) !!なんと、9万円台！勿論、過去最高です。(ToT)/~~~

「はーふたいむ」今月からカラーになりました。(*^▽^*)

先月気が付いたんですけど、何故か、カラーの方が安いんです。

写真の掲載、これから増えると思います。(*^▽^*)v

vol.124

9月に入って、状況が一変！W優勝の夢は碎かれました～(^Д^;)

9月に入って、カープは、泥沼の連敗続きで、4位に転落し、CSも難しくなってきました。こうなったら、残り試合、調子づいて勝って....と、思いながら応援していても、止めどなく負け続けるカープ、心が折れました。(T_T) サンフレッヂは、不安的中！過密スケジュールの影響？で、天皇杯、ルヴァンカップともに敗退。好調で連勝中だった事もあって、残念でした。Jリーグに悪い流れを持ち込まなければいいけどと思いましたが、鹿島に2-2のドロー、ACL2初戦に勝利、横浜FMに6-2の勝利、そして、頂上決戦、町田の試合で2-0で勝利し、単独首位に！何とか、悪い流れを断ち切り踏み止まる事が出来ました。やはり、Jリーグ、天皇杯、ルヴァンカップ、ACL2、全て勝ち進むのは、至難の業だと思いました。ケガで離脱する選手が出なかった事、カップ戦2つの敗退は、最も大切なJリーグ優勝目指すためには、良かったと思います。勝ち点1の差で、昨年優勝チームのヴィッセル神戸が、2位に付けています。直接対決はありませんが、磐田、湘南、札幌とJ2降格圏内の必死に向かってくるであろうチームとの試合を残しています。全く油断は出来ません。一試合一試合を全力で戦い、目指せ！残り試合全勝！確実に、最高のビッグタイトルを取りに行きましょう！(*^▽^*)

柔軟性向上、筋力の維持を目標に！

藤原学

最近、胸の筋肉がなくなっていることに気が付きました。学生の時は、かなり鍛えましたが、それからは、特に鍛えなくても、それなりに見栄えは良かったのですが、やっぱり、年齢を重ねると筋力は落ち、筋肉もなくなるものですね。あったものが、なくなるのは寂しいものですね。Tシャツを着ても、カッコ良くないしね。(^-^;) という事で、スポーツクラブでする事が、もう一つ増えました。上半身の筋力アップ、そして維持！筋力は若い時と比べて、落ちやすいので、とにかく、毎日、コツコツと続ける事が大切だと考えます。アスリートではないので、特に重さを重視するのではなく、鍛えたい部分の筋肉を意識してゆっくりと動かし繰り返す事で効果が望めます。この方法ですと、筋肉を傷める可能性も低くなるので安心です。若くないので、傷めると治り遅いし、治らないという事も起きてくるので、頑張る筋トレは、要注意！！柔軟性向上、筋力の維持、簡単そうですが、継続する事が難しいんです。頑張りますよ！(^)/