

今日はね。

vol.19

漫画です。  
エッセイ  
これは





ストレッチとは。

作業根つめた  
でしょー  
ちよつと休憩  
してくださいーい



ありがとうございます  
ございます

作業は基本  
座りっぱなしに  
なりがちです

腰痛・肩こりは  
予防が大切

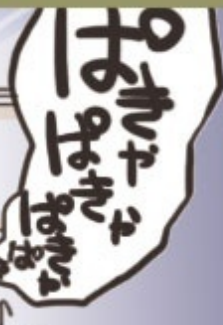
動ける時は  
意識的に  
ストレッチ等を  
行います



そして  
作業再開

作業頂きに  
参りましたー

じゃ次は  
この背景のー



↑  
両足首から  
め、ちや音鳴る。



ストレッチ  
とは…

ストレッチ  
とは!?



むりなものは無理。

以前節約の為牛乳を低脂肪乳に切り替え宣言をしていた私ですが



結果

続きませんでした。

味が薄い感じがしてしまう事

それゆえ満足出来ない事



時にご褒美時に頑張りの為のガソリンであった牛乳が

まったく機能していませんでした。

そしてやって来るネガティブ

何か悲しい...何か辛い...

自分に何の価値も無い気がしてしまう...



この我慢に意味あるのかな?

節約の為? 飲む度に節約できてるの?

結果、至る。

これ...だめなやつだ。

止めよう。



牛乳における節約...

早期終了!

決定!!



酢の物が  
美味しい。

以前は嫌い  
だったけれど  
最近食べる  
様になった  
もの。

それは  
酢の物  
です！



大人になると  
味覚がかわると  
いうのはよくある  
話ですが

本当に美味しく  
感じるもの  
なのだ  
実感してます



最初の一口が  
スーッとになる

ひんやりは  
おかずは  
より美味しい♡

夏こそめん

私が作るのは  
キュウリと  
ちくわ、わかめの  
組み合わせが  
多いです

他だとカニカマ  
とか。



味は好みで  
調節

お酢  
スプーン大3

正油  
スプーン大1

塩  
ひとつまみ

砂糖  
スプーン  
大1/2〜!

わかめ  
ちくわ  
きゅうり

塩もみして  
水きってから  
あえる

いつもの事ですが  
高い食材は  
入りません！  
旬の食材  
安くて  
美味しい！！

最初は  
食べられるか  
不安でちまちま  
作っていましたが

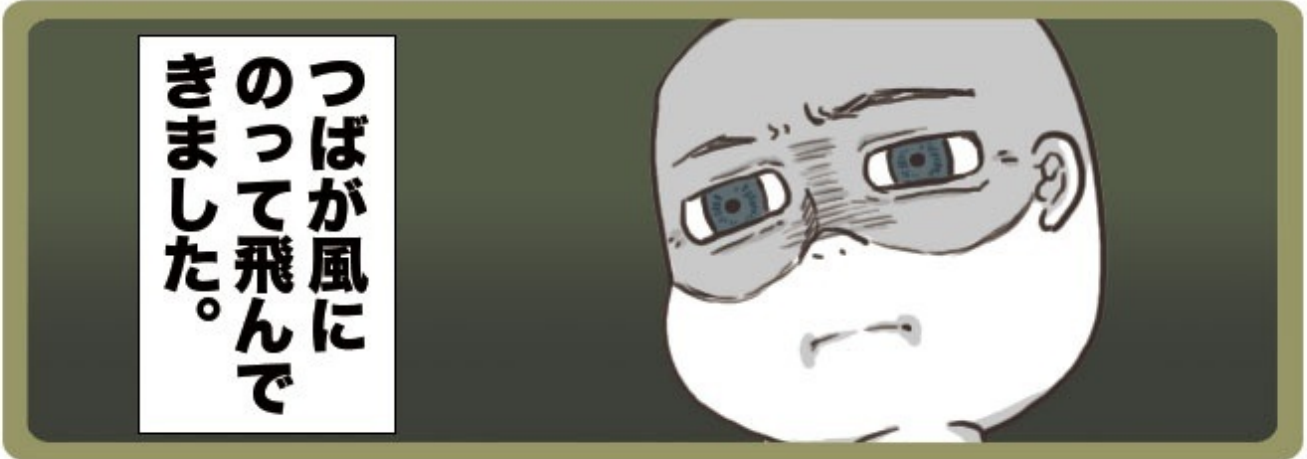
今は余裕で  
山盛り  
作ります♪



スライサー!!  
超便利!!

ホウレンソウは  
キュウリがある  
幸せ♡





正面からでは  
見えぬコト。

お、  
仲いいな〜

かわい〜♡

びっくり!

買い物帰りに  
息子、母親の  
親子らしき  
ペアを見かけ  
ました。

このくらいの  
年齢なら  
男の子もまだ  
お母さんに  
べったりか〜♪

いまのうちに  
甘えておき  
たまえ…

うふふ♪

などと  
思いながら  
すれ違い

その流れのまま  
目で追い  
振り返ると…

!?

かっしり!!

これ  
違うわ!  
騎士だ!  
騎士だ!

既に  
お母さんの  
騎士なんだ!

騎士とかいて  
「ナイト」と読んでえっ!!♡

あわわわわ

こっちは  
僕か!!  
ちゅわん!!







この感動を  
伝えたい。

某メーカーの  
カッター替え刃を  
愛用しているの  
ですが

一つ難点に  
思っていた事が  
あります。



替え刃ケースには  
使用済みで折った刃を  
入れる事が出来るの  
ですが

この使用済みの刃が  
ケース外に出てきて  
しまう事が  
たまにありました。

使用済の刃を  
さし込んで折る。



予防策として  
上からテープはって  
使っていました。

ちょっと  
不便。

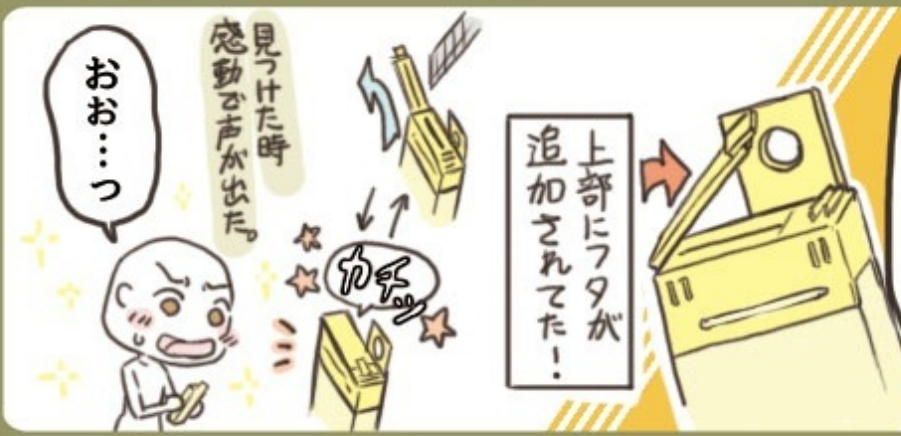
しかし先日  
新しく購入した  
ところ！

なんとその部分が  
改善されて  
いたのです！

上部にフタが  
追加されてた！

おお…っ

見つけた時  
感動の声が出た。



替え刃自体は  
十分な品質  
だったので

ケースの改善は  
半ば諦めて  
おりましたが！

ありがとう！  
メーカーさん！



そんな時の  
ケース改善！

本当に  
うれしかった  
です！





好きだけど  
辛い時もある。

お休みが  
好きです。

いつ起床でも  
大丈夫：  
外出なくて  
いい：  
遅れる心配も  
ない：  
ぽふ、

楽しみよりは  
安心が勝る  
タイプです。

恵まれた  
環境ですが

ネガティブが  
たたりがちの  
思考です

お仕事  
大好きだし

もつと  
働かなきゃ...  
もつと  
頑張ら  
なきゃ...  
新しい  
職場も  
増やさ  
なきゃ

でも怖い  
怖い怖い...

仕事が  
ないと基本休み。

翌日には  
高確率で  
沈んでい  
ます。

布団に入ると過去の嫌な記憶がかけめぐる。

更に沈む。

このままじゃ  
だめだ...

でも前は  
こんな事  
もあつたし...

次はこんな  
事やらかし  
ちゃうかも

どうしよう  
無理だ...

何も上手く  
いきつこ  
ないよ...

過去の記憶を  
材料に暗い未来を  
量産想像。

ひとしきり  
悩んだ後...

：休み  
なんだし...

漫画描こう...  
絵を描こう...

朝まで描いても  
平気なんだし...  
こんなに  
もう何周だって  
いうのさ。  
かり  
かり

この後浮上  
してきます。



今日はね。 vol.19

<http://p.booklog.jp/book/103942>

著者：童

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/hagurumawarashi/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/103942>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/103942>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ