

二の腕体操開始！



いもねえさん

ひまわりの除染は、残念だったけれど。。。

福島でのヒマワリを使っただけの放射線の除染はほとんど効果がない、という政府の発表があった。とてもショック。

私もヒマワリを育てた。満開になった喜び。

ヒマワリの写真コンテストを実施しますとのメールがきたので応募もした。

でも。。。。この政府の発表。。。

息子が、ヒマワリ残念だったね、でもヒマワリきれいだよね、と。

嬉しかったなあ。。その言葉。

私より、プロジェクトをすすめてきた方のショックの方が。。。。

おそるおそるホームページをのぞいた。

元気なホームページにほっとした。

たしかにショックでした、と。

これからもこの運動は続けること、シンボルとして観光振興、雇用、バイオエネルギーとしての活用ということが書かれていた。

雇用、絆、忘れない、がキーワードだそうだ。

そして、9月17日。

プロジェクト独自のヒマワリモニターの計測結果が報告されていた。

数値や、画像も出ていて、ヒマワリ効果は確認と。

これからも研究は続けていくということだった。

里親プロジェクトも続けていくということだった。私の方が勇気づけられた思いだ。

まだ、頭を垂れてヒマワリは倒れかけているけれど、里親の役目を果たしたいな。

秋って寂しいね。

台風がいったから急に寒くなった。

何か秋って寂しいね。

日が暮れるのも早いからかなあ。。。

過ごしやすくなる秋を待っていたというのに。

秋になったらやろうと思っていたのに。

気持ちがどうしてこうソワソワするんだろう、落ち着かないんだろう。

まわりにちょっと聞いてみた。

秋って、どう？寂しくない？

みんながみんな寂しいと言った。

そういえばあったなあ。。。

秋でもないのに人恋しくて、寂しくて、、、という歌。

やっぱり秋は寂しいんだ。

この年になってわかるなんてね。

若い人の堅実さ

光るきのこの観察会に来てくれていた若い男女。

二人してスーパーの袋を持っている。

最近の袋は半透明で中身が何となくわかる。お菓子らしきものがいっぱい。

二人はホテルからの送迎バスを待っていた。

ホテルであんなにお菓子食べるんだろうか、、、けっこうな量だけど。

違った。

素泊まりで泊まるんだって。そのための食料だった。

歩けばコンビニがあるという地ではないしね、そもそもコンビニがない地域。

堅実だなあ。。。

かわいいなあ。。。

観光に来てはしゃぐという風でもない。

はしゃいでいるのは、オッサンとオバチャン、ちゃんと説明聞いているの？

オッサン、盛り上げてくれるのはいいけれど、一言話す度にウェイ！とか言っちゃって。。。

半額への戸惑いなし。

半額、最高！

スーパーで半額コーナーがあったりすると、そこははずさない。

先日はキウイが6個も入っていて100円。3袋も買った。これは訳アリコーナーだ。

ダメなものはたったの1個だけだった。すぐに食べるのには最高！3個とっておいて残りはジャムにした。

半額の物を買って下ごしらえして冷凍すればいいのだから。

先日は台風で船が6日も欠航したものだから、しめじが爆安！

これは、小房に分けてそのまま冷凍。

スーパーだって助かるし、私ももちろん。

昨日は、厚揚げと昆布と大量のしめじで煮物を作った。秋だし、大量のキノコを使うのって何となくリッチな気分。

面白いのは半額コーナーを見ていると、必ずだれか見に来るのね。

私なんか全く戸惑いはない。

最近半額の品物を見る眼も肥えてきたみたい。

ポイント集め

最近ネットの買い物や、トマトジュースのケース買いが続き、何やらポイントがついてくる。

めんどろで会員にならなかつたりすると、何度でもお誘いのメールがくる。

なにやらのメールは、毎日来る。

ポチッとやるだけで2ポイントとか3ポイントとか。

この前みたら私はもう45ポイントぐらいになっていた。

次のお買い物で45円安くなるのね。

チリも積もればナンとやらだ。

息子は10000点以上あると言っていた。やるなー。

ポイント何倍とか、アンケートに答えるとか、いろいろあるらしい。

実は私、楽天のポイントで老眼鏡3つとカップを買ったんだー。

ヤフーのポイントは震災に送った。

自炊

作業所での作業にメモ帖作りがある。

メンバーが表紙を描く。なかなか個性的でいい感じ。

それをメモ帖にして仕上げる。

これまでは、裁断を頼んだり、裁断機を借りたりしていたが、作業が進まないから購入しようということになった。

ネットで探す。

こういうものは普段使いのものではないのでよくわからないが、ある程度しっかりしたものじゃないとね。

レビューは、あんまり信用しないという人もいるけれど、レビューは参考にしたい。

自炊に使います、、、自炊には十分です、、、自炊のために探していました、、、やけに自炊という言葉が出てくる。

自炊？どう考えても大根を切るのにこんな裁断機は使わないでしょ。

自炊に使う人が多いらしいんだけど、どう思う？1万円ぐらいであるけど。自炊って何？
????自炊？・・・知りません、と。

何だかんだで、独自に本らしき物を作ることを自炊というのだということがわかった。
量産するものではないよね。

届いた！大きい！まだ使っていないけれど頑丈そうだ。

裁断機買いましたよ、自炊にも使えますよ、なんて言ってみようかな。

東京は巨大すぎて、、、

上京するというと、買ってきて、と頼まれることがある。

この島には無いものは多い。

キルト用の糸を買ってきて、と頼まれた。

わかった、キルト用の糸ね、とは答えたものの。。。。

いったいどこに行けばいいわけ？

デパートひとつ行くにも時間がかかるし、デパートの中でさえうろつくのに時間がかかる。

私が行こうとする所にそんな店があるとは思えない。

渋谷の東急ハンズへいけばあると思うけれど、なんでわざわざ。

だんだんと請け負ってしまったことに後悔しつつも、キルト用の糸のことが気になる。

結局、途中下車をして目星をつけて手に入れた。この苦勞。。。

あ、ありがとね、で終わり。

もう簡単に請け負うのはやめた。

久しぶりのセシール、オマケに眼が、、、、

突然来たセシールからのチラシ。

最初に眼に入ったのが先着〇千名様にプレゼント、というシリコンスチーマー。

一人分の土鍋ぐらいの大きさにフタつき。

コレ、欲しいなー。

チラシはとっても薄いし小さいし、こういうのならすぐパラパラと見る気になる。

それにシリコンスチーマーが気になる。

選ぶ種類が少ないのも私にとっては手にとりやすい。

ジーンズでないジーンズっぽい伸び伸びパンツ、サイズ多いなあ。。。

実は欲しかったこの伸び伸びパンツ。この夏知人がはいていて、イイヨーといていたものに似ている。

彼女がスマートにも見えた。

あとはピンクのポロシャツ、下着。

値段も手ごろだし、記入もかんたん、すぐにポストへ。

来た来た！

シリコンスチーマー！うーん、いい感じ。初めての一人暮らしっぽい道具だな。

伸び伸びパンツもピッタリ、フィット！

布地も進化するというけれど、こんなに変わったんだー、最近のは。

オマケに弱いなあ私。

オマケに眼がいてなかったら、この郵便物はゴミ箱へ直行だったね。

ジュースについているオマケもすぐに欲しくなる。買う。そして人に見せる。

ジュースについていたオマケの1mのメジャーはもう5年ぐらい愛用している。

先日は、大匙小匙のセットのオマケが欲しくてジュースを買った。何のジュースだったか。。。

昔、グリコのオマケなんか大好きだった。

今でもオマケ好きは変わらないね。

だから私もオマケをあげるの大好き！

二の腕体操開始！

前から気にはなっていた。

二の腕が太いし、ブヨブヨ。

力持ちだったからなあ。。。太くなったんだ。

が、筋肉がなくなり何か揺れるんだよね。

困ったなあ、、、半袖がきついのがある。

しかも大好きな服。もう何年もは着れないかも。

1年のうち半分は半袖が必要な南の離島。

体重は変わっていないのに、何で二の腕が？

もうひきしめるしかないな、とネットで二の腕ダイエットを探した。

多くはサプリメントとか、道具を使用、つまりそれを購入ということのようだ。

いえいえ、毎日の生活の中でひきしめたいの。

1cmだけひきしめたら、好きな服に袖を通せる。

動画でいいのをみつけた。

この中の2種類を組み合わせよう。一つはツボを押すだけ。

二の腕というのは肩の筋肉を動かすことが必要なんだね。

これなら毎日短時間でできる。ちょっと気かければできる体操だ。

1ヶ月で-1cmをめざそう！好きな服に腕が通るように。。。。

老眼鏡はどこへ、、、

私の老眼鏡どう？

ピンクでいいでしょ、こんな老眼鏡はちょっと売ってないでしょ、ネットでね。

ややふざけてる感じはあるけどね、これをかけて歩くわけじゃなし。

目立つ色だから探しやすい！

この前家に帰ったら老眼鏡があちこちに置いてありましたよ。

そう、私も老眼鏡よく探すの。

老眼鏡をかけてるのに老眼鏡探したりしてね。

お母さんにこんな老眼鏡プレゼントするのいいんじゃない？

そうですね30個ぐらい買えばいいでしょうかねー。

もうっ！！

でもいいこと聞いたなあ。

私も、枕元用、持ち歩き用、台所用、パソコン用、とそれぞれに置いておけばいいんだ。

そうすれば探さなくてすむ、つぶさなくてすむ。

これだな。

台風で傘がいっぱいこわれたね。

大震災に続いて台風、また台風と自然が怒ってるのだろうか。。。
これでもかと続く。

映像を見ると強風の中、傘をさしている人が多い。
傘ごと飛ばされそうな人も。
こわれた傘が飛んでいっている。

台風で飛行機が欠航になり帰島できなくて羽田空港近くの東横インに泊まった時のこと。

外は暴風雨。

駅入り口の植え込み付近には大量の壊れたビニール傘が差し込んであったり、飛びまくっていたり。。。。

なんとなく窓からながめていたけれど、傘は次々といっぺいほど捨てられていった。
おそらく、もう使えないし、たためなくなった傘。

あ、あの人捨てるな、捨てたー。

あの二人も捨てるな、捨てたー。

私が暮らす離島というのは風が強く、ほとんど傘は役に立たない。

雨は下から降る、という。

少々の雨に傘はささないのが普通だ。

どうするか。走る。普通に濡れる。スコールだったら止むのを待つ。フードをかぶる。

画像を見ていて、どうしてあの強風に傘をさすのだろうと不思議だ。

それにしても傘、いっぱい壊れたねー。

おはぎが食べたくなくて、、、

おはぎが食べたいなあ。。。

おそらく秋分の日のみ今日しか売っていない。あの甘さ控えめで美味しいおはぎは。

地元のパン屋さんが作るものだ。

時々、市販のおはぎがあるけれど甘すぎてダメだ。

ネットでおはぎの作り方を見て、作ろうかな、、、と思った。作ったものは1個ずつ冷凍すればよいとのことだった。

作ろう！スーパーに行った。例のパン屋さんのおはぎがパックされて積まれている。

すぐにカゴに。え、作るんじゃ？

少し行くと今度は小豆が安売りに。

迷って迷って、小豆もカゴに。

家に帰ってすぐに食べた。美味しかったけれど、こんなのだったっけ？

何か違うような。。。

味覚も変わるんだね。

やっぱり作ることにした。

歯を抜いた。

歯がしみるし、しみたらずっと痛いし。。。

喉や頭も耳まで痛くなる。

痛み止めを飲み続けていてもしかたないよな。

今日は定期的に通っている歯科の日。

しみて痛いということを話した。

斜めに生えている歯が、すっかり斜めになってしまって歯根が出てしまっている、と。しみるはずだ。

噛んで使っている歯でもないし、抜くことにした。

麻酔注射のために風を送っている時が一番しみて痛かった。

麻酔がきいたかどうかたしかめてみますね、痛かったら言ってくださいね。

ハイ、これ噛んで下さい。しばらくして、、、

じゃー終わりです。起こしますね。えっ、終わったんですか？

風邪をひいていたこともあるけれどここ1週間は痛み止めを飲み続けていた。

夏の疲れ？

何とかしないと3週間後に大切なイベントが待っている。

今日は激しい運動をしないようにと注意書きももらった。

麻酔がとれて痛くなる前に、もらった痛み止めを飲んで、寝転んで本を読むことに。

夕方、あっ、しみない。そりゃあそうだ。ふーっと嬉しくなるね。

秋に何したい？

私、スポーツの秋は考えられない。昔から苦手。この頃はスポーツを見ているだけで息苦しくなる。

食欲は1年中ある。

食欲がないということは1-2回はあったかなー。

秋の夜長という言葉が大好きだ。

虫の音を聞きながらゆっくり本を読む、これが最高かな。

秋の夜長に本を読む楽しみをみつけたのは15年ぐらい前だと思う。

つまり老眼鏡を初めてかけはじめた頃だ。

夜は眼を使うのはおっくう、よく見えないんだもの。

新聞の字もぼやけて、いくら遠くに離しても無理になった。

夏休み、ついに老眼鏡を作った。

キャー、こんなに見えるんだ。なんか自分の指もやけに大きくみえるけど。。。。

夜、子供らが寝た後、起き出して食卓で本を読む。

紅茶なんか入れて。気がつけば1時、2時。明日にさしさわる、後は明日のお楽しみ。

以来だな。

秋の夜長がすっかり好きになった。

やらせ

やらせうんぬんっていうけど。。。

これって学校でもあるよ。

授業参観の時とかね。

研究授業とやらに行ったことがある。整然とすすんだ。

家の子供が手を上げた。えっ！

家に帰ってきた子供に聞いた。すると質問することが決まっていたと。

これもやらせじゃない？