

# じゃえりー通信

173号 令和6年6月



二本栗キャンプ場に2.

- 夏はキャンプだ!
- ユミッペのワンポイントヨが講座。
- 富生ちゃんの食事療法。
- こんなお仕事させていただきました!
- あんな話こんな話の待ってまーす!

## ● 夏はキャンプだ!

こんにちは、じゃえりー通信編集長井原一成です。皆様いかがお過ごしでしょうか?このところ腰の調子が良くなってあまり走ってませんが基本的に元気です。

毎月だいたい第3水曜日と木曜日は連休をいただいて遠出をします。この時期はキャンプに行きます。明日の水・木は、徳島の山奥の二本栗キャンプ場に行こうと考えています。

私のキャンプ場の選び方は、林や森の中のキャンプ場が好きです。あまり周りを気にすることなく、おおらかに自然を楽しみたいです。

タープを張る、テントを張る、ロープを結ぶ。キャンプでしなくてはならないこと、一つ一つをじっくり上手になっていくのが、今の楽しみです。ただ、タープを張るのじゃなくて景色を見て、風向きを考えて、テントとタープ、車の配置を考えじっくり、じっくり、ぽっぽ、ぽっぽ、手際よく。これは仕事にもつながってきます。ひとつのタープ、テントを張ってみる。風に弱かった。ああすりゃよかった。ロープはこう結ぼう。設営、運営、撤去。のサイクル。そして改善。最適化。最小の手数で、最大の効果。最初はやり直しの連続。これは仕事も同じ。

食事は地元のスーパーに買いに行きます。お酒も。野外で飲むのが楽しい!味付けホルモンなどを焚火でホットサンドメーカー(バウルー)で挟んで焼いて食べます。バウルーで焼くとなぜかおいしく焼ける不思議な道具です。パンとウィンナーを挟んで焼いてもおいしいです。

## 阿波地どり バウルー

気に入ったキャンプ場は、クッチャロ湖畔キャンプ場、平湯キャンプ場や、足摺岬キャンプ場、知床野営場などです。そう、キャンプにはまったきっかけは初めての北海道旅行で宿代を浮かすためにクッチャロ湖畔キャンプ場に行ったのです。1泊2人で1000円くらいだったかな。

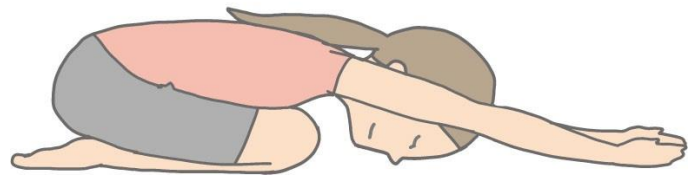


ほんとは1泊だけの予定が、あまりの景色の良さに、湖に沈む太陽の美しさに、おおらかさに、3泊ぐらいしてキャンプは素晴らしいと思ったのがきっかけでした。おすすめのキャンプ場などあれば教えてください。

### ④ ユミッパのワンポイントヨガ講座。フキ不調解消法

こんにちは。「じゅえりー通信・編集長の嫁」の有美です。2年程前から週に4回、ヨガの練習に通い、体と心を整えてきたつもりだったのですが、膝を痛め、左足を地面に着くと「いてて(;-;)」となってしまいました。友人に話すとみんなも口々に「痩せたいから、散歩に行こうと思うけど『膝の調子がイマイチ』…」「朝起きて、洗面所で顔を洗う時に『腰が曲げにくい』…」「自転車にまたがるときに『股関節が変な感じ』…」というフキ不調が発覚。そんな3人のフキ不調対策にヨガの「チャイルドポーズ」をおすすめしました。(イラストのポーズ)私も50代になり、朝一番は「よろよろ」(よぼよぼ?!)していて、3階の寝室から2階のキッチンまでは超低速で移動しています。というわけで、朝は起きてすぐに立ち上がりず、「チャイルドポーズ」を試みませんか。やり方はシン

チャイルドポーズ



パルの床に正座してゆっくりと両手を前方向の床に伸ばし、腰を反らさず丸くして伸びましょう。そのまましばらく呼吸を続けてから一日をスタートすると体に負担が少ないように感じます。もう一つの対策として散歩に出掛けるときは「良い姿勢をキープ」することを心がけています。はじめに姿勢良く立ち、息を吸いながら胸郭を上へ引き上げます。そう！その感じですよ。背筋がすっと伸びて気持ち良いですね。次にゆっくりと息を吐くのですが『できるだけ胸郭は下げない』で良い姿勢を保ちます。次の息を吸うときは『お腹も引っ込めながら』胸郭を上へ引き上げてみましょう。初めは両手の平で肋骨の下に触れながら呼吸すると感じがつかみやすいです。姿勢を整えてから散歩に出掛けましょう、歩く途中にも時々、呼吸と胸郭、姿勢を意識してみましょう。私のフキ不調解消法です。

### ④ 富生ちゃんの食事療法。

火も炊く。 →

今年の7月で77歳になります。歳くってくるとだんだん体力が無くなって来るのをかんじますね。3年前の夜中に小用に立つとき立ち上がれなくなり、手の指もボタンを留められないほど重かくなりました。頸椎後縦溝<sup>けいついしうじんぐい</sup>帯骨化症<sup>おびつちゆう</sup>で首の後ろがおかしくなって神経を圧迫して手足の動きが悪くな



る病気でした。手術、3週間ほどの入院でしたが、今は何とか店にでて仕事もさせてもらってます。

それから1年の幼い頃からの食習慣のせいでしょうか。まあ私は戦後のベビーブームの第一陣ですが、食べる事に意地汚く、ソースや醤油をたくさん使う生活を長年してきたことで、腎臓が弱ってるとのことでした。私自身はしんどいとか怠いとかなんの自覚症状もないのですが、検査の結果、このままにしておくと腎臓透析をしなければならなくなるよ、と脅かされました。これまた大阪赤十字病院で1週間の教育入院。まずい食事と栄養士による食事指導、腎臓悪くなったらどうなるかなど、色々教えていただきました。

それ以来私の食生活はがらりと変わりました。富生ちゃんの食事療法が始まりました。食事に塩分とカリウム、タンパク質が多いと腎臓の働きに良くないということです。目標は塩分1日に6g未満3g以上、タンパク質は1食当たり6g未満、カリウムは1日に1500mg未満です。塩分の6g未満の目標は難しいですね。スーパーでの買い物は私がアシシーとなってほとんど家内と一緒にいきます。買うものは必ず塩分チェックです。100gあたりか15g(大匙1杯)あたりの塩分をチェックします。ソーセージやかまぼこ、さつま揚げの練り物は塩分が多いですね。コンビニのおにぎりやサンドイッチなんかは美味しいのですが、一食分食べるとすぐ塩分オーバーになってしまいます。

ソース、お醤油、ドレッシング、マヨネーズ等は殆ど使わなくなりました。その代わりに生姜酢、玉ねぎ酢、キャベツ酢などをドレッシング代わりに使ってます。でもほんの食べる一口のお味噌汁、ラーメンは凄く美味しく感じます。

生野菜や果物、美味しいですねえ！カリウムの含有量多いんですって。野菜は細かく刻んで水に漬け30分以上置くか、茹でてぼしをして水に溶けやすいカリウムを減らしてから、食べるようにしています。大好きな果物もなるべく缶詰のものを食べるように言われてます。ごはんや



パンはタンパク質が含まれているので、一食当たり百g74を超えないようにしています。大食いの富生ちゃんにとってはひもじくてとても辛いです。食事の全体の量がすくないので、コンニャクで作った麺や、寒天など作ったりして満腹感を出すようにしています。

← ひもじい思いをしている富生ちゃんの今日この頃です。

男前ヒナタくん!!

ありがとうございました。

# こんなお仕事させていただきました～



思ひ出の指輪を  
アスリートにリフォーム  
30866



ダイヤリングを  
変えて新しくリフォーム  
30818,30819,30820



パールをつけて  
ダイヤリングにリフォーム  
30600



仲間と  
カジュアルにリフォーム  
30986



結婚指輪  
サファイアを  
入れてリフォーム  
指輪は人の暮らしに  
30900



ジュエリーの  
技術の  
匠の  
腕を  
活かして  
30873



裏も  
美しい  
ペンダント  
リフォーム  
30608



18金で  
カジュアルな  
デザインに  
リフォーム  
30783



2カラットの  
ペンダント  
リフォーム  
30902



素材を  
変えて  
デザイン  
リフォーム  
30935



4本すかしの  
細い  
リングを  
リフォーム  
30624



18金で  
繊細な  
デザイン  
リフォーム  
30645



## ● あんな話こんな話マッテま〜す!!

お客様の声をお聞かせ下さい。じゅえりー通信を読んだ感想や宝石に関するご質問、こうしたらじゅえりーいはらはもっとよくなるよ、こんなことがあって嬉しかった!!とか、ささいなことが嬉しいのです!

同封の返信用無料ハガキでどなた様にもお気軽にお便りいただけるように工夫しました。切手はいりません。ホントにペン持って書いてポストに入れるだけで〜す。よろしくおねがいしま〜す!

もちろん今までどおりFAXもEメールも、電話も大歓迎です。

24時間受付FAX **06-6721-2538**

24時間受付メール **toiawase@j-ihara.jp**

ホームページ **www.j-ihara.jp**

LINE(ライン)

フェイスブック [www.facebook.com/jewelryihara/](http://www.facebook.com/jewelryihara/)

LINE(ライン)でも受付できるようになりました! マッテマ〜ス。



QRコードでLINEの友だちを追加

## ● 宝石の川柳大募集!!

宝石にまつわる川柳を募集しております。ユーチューブも見てね。お客様の声ハガキに書いてもFAXも、EメールでもOkで〜す。じゅえりー通信に掲載させていただきます〜す。お待ちしております♪



## ● お誕生日をお知らせくださ〜い!

時々「お客様の声ハガキの下にお誕生日を書く欄があるけどなにかあるの?」とお問い合わせをいただきます。そうです!事前にお知らせいただきますといふことがあるんですヨ!ですからお誕生日をご連絡いただけない方がおられましたら、ぜひじゅえりーいはらまでお知らせください。

## ● こちらじゅえりー通信編集部!!

トミオちゃんです。皆さま。夏になりました。夏と言えばライザップ!体重は測っておられますか?

**富生ちゃん**  
(井原富生)  
しし座O型

体重が増えることがあります。週3回は隣のジムで風呂上がり体重を測るのです。おとといアレを食べたから0.3キロ太ってしまった。

**編集長**  
(井原一成)  
みずがめ座A型

僕は今は体重測らない派です。若い時と違って体力の回復が遅くなりました。食べないと体力が回復しません。体重が増えると食べられなくなるので9月までは測らないかもです。

**ユミッペ**  
(井原有美)  
丑年のおうし座A型

私は「体重は朝に計る」派?!です。計ったら毎回カレンダーに記入しています。家族が見たら、抑止になると思うけれど...関係なさそうですね...