



- 夏はキャンプだ！ その2
- ユミッペのワンポイントヨが講座。その2
- 富生ちゃんの自転車での通勤。
- こんなお仕事させていただきました！
- あんな話こんな話。待ってまーす！
- 夏はキャンプだ！ その2

あやみ中

こんにちは。じゃえり〜通信編集長井原一成です。みなさまいかがお過ごしでしょうか？

毎月、第3水木は連休をいただきまして、遊びに行きます。6月19日・20日は奥大山鏡ヶ成^{かみかほる}キャンプ場^{かみかほる}に行って来ました。大山の雄大な大自然の中で気力をチャージしてまいりました。鏡ヶ成^{かみかほる}は大山と蒜山の間にある、とても山深いところにあるキャンプ場で、おそらく穴場のキャンプ場なのかもしれません。行ったのは水曜、木曜。「完全貸し切り」でした。広大なキャンプ場を独り占めして遊んできました。

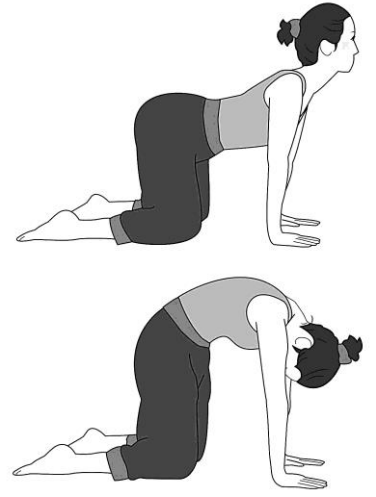
キャンプとは、自然を楽しむ遊び。普段は東大阪の街中で生活しているので、自然に触れる機会はありません。好きなキャンプ場の条件は、芝生である、木がある、静か、人が少ない（いない）、広い、ほったらかしである。何を気にするわけでもなく、何するわけでもなく、自然の中でゆっくりする。キャンプ時の愛読書は雑誌「ベストカー」。料理はしない。焚火のついでに焼いて食べる程度で特別なことは何もしない。酒を飲む。これがよいのです。

今回は貸し切りということで、他のお客さんは誰もいなかったので、持って行ったスピーカーで音楽を聴きながら遅くまで楽しくお酒を飲んでいました。

走りの方はというと、このところ股関節の調子が良くないので、あまり走っていません。スピードを出せないで、朝のジョギングの距離ものびません。日常生活には支障ないので、お医者さんには行きません。あまり走れないので、普段の木曜は、朝10キロゆっくり走り、それから八戸ノ里アリーナで水泳4キロ泳ぎます。プールで泳ぐと、ですね…私は白髪が多くなり、自分でヘアマニキュアで黒く色をつけていました。ところがプールの強力な塩素のせいでしょうか。ふと鏡に映った自分の頭を見たら、捨て犬のような頭になっているではありませんか！
地肌から白髪が見え、染めた髪は脱色されマダラに茶色になっていました。ほんとに捨て犬のようなのです。キャンプ場から帰り、すぐ床屋に行って、髪を短くして黒くし整えました！！

●ユミッパのワンポイントヨガ講座 その2

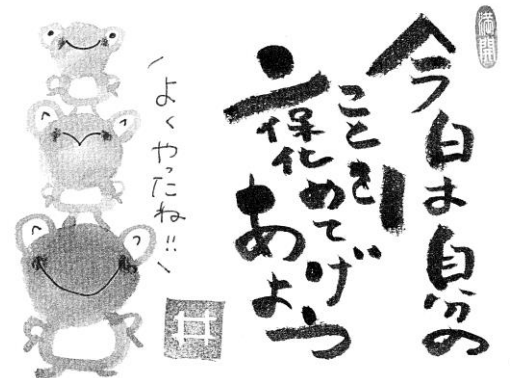
こんにちは。「じゅえりー通信・編集長の嫁」の有美です。2年程前から週に4回、ヨガの練習に通い、体と心を整えてきたつもりだったのですが、先日シューズの底が減っているのに履き続けていたからか、膝を痛め、左足を地面に着くと「いてて(;-;)」となってしまうようになりました。友人に話すとみんなも口々に「痩せたいから、散歩に行こうと思うけど『膝の調子がイマイチ』…」「朝起きて、洗面所で顔を洗う時に『腰が曲げにくい』…」「自転車にまたがるときに『股関節が変な感じ』…」という不調が発覚。そんな3人の不調対策にヨガの「チャイルドポーズ」をおすすめしました。(イラストのポーズ)私も50代になり、朝一番は「よろよろ」(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らず、「チャイルドポーズ」を試してみませんか。やり方はシンプル。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きやすいです。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。私の不調解消法です。



一斉
アイスホームの
森川社長主催
ゆみ105歳の
お誕生日

← M原さんのキ

ゆみ100
おえかき



● 富生ちゃんの自転車での通勤

金曜日か土曜日の夜、あくる日のお天気が良ければ自転車で家に帰ります。自宅は瓢箪山の山の上の方、上六万寺という所にあります。チャリをゆっくり漕いで帰ります。

布施の店から近鉄のガード沿いの道を瓢箪山の駅まで40分位かけてのんびり、のんびり行きます。そのあと自宅まで登り坂を15〜20分くらいかけて電動アシスト自転車で登ります。若い方々なら電動アシストで楽々と登れるみたいなのに、歳を喰ってしまうと思いきり脚に力を入れてペダルを漕がないと坂道の途中で止まってしまいます。家内も4,5年前まで電動アシスト付き自転車で買い物に行きましたが、最近「坂道をよう登り切らん。」と言って自転車で買い物に行くのをやめました。全然使わない自転車が家に置いてあります。あまり乗り込んでいないので捨てるのは勿体ないです。いま私が乗っている自転車が「オシャカ」になったら乗り換えようと思っています。

自転車で通勤するのは楽しいですね。布施の店から家までの小一時間 自転車を漕ぐと結構いい運動になりますね。隣のジム HOS でチャリ漕ぎやプールでの水中ウォーキングしたり、家の近所の山裾の散歩などを組み合わせて日常生活の運動と云うことにしているんです。

たいがい車通勤しているんですが、今のところ自転車だと少しお酒を飲んでも咎められないので、自転車で帰る日は近所の立ち飲み屋さんへ寄って生ビールを一杯いただいてから帰ります。少しほろ酔いでゆっくり自転車で帰るのは楽しいですね。近くお酒をのんで自転車に乗ると罰金を取られる事になると聞きました。気を付けないとね。

お天気の良い土曜日か日曜日の朝、車なんかの交通量が少ないのでのんびり、ゆっくり楽しめます。それに最近、まちの様子が凄く変わって来ているので、その変わり方を感じるのも楽しいですね。昔育った実家の近くを通るのも面白いですね。小さいときよく遊んだ道が「この道はこんなに狭かったのか！」覚えのある風景もずいぶん変わったりしています。車では全然気が付かない変化も自転車で走ると色々な気づきがあって面白いですね。

以上のようにささやかな日常をたのしんでいます。ありがとうございました。

平成6年7月 井原富生

トシの又コ
ヒナ



こんなお仕事させていただきました～



31103.31104

石をアクリルにリフォーム
ダイヤとエタニオン
リフォーム



31129

結婚指輪と石のリングを
合わせたダイヤリングにリフォーム



お父さんの思い出のダイヤを

30998

18金のダイヤ指輪に
リフォーム



31050

ダイヤをスイートリングに
18金のダイヤ指輪にリフォーム



ダイヤを2つに外して

31066

7mmのダイヤをサイド直し



お父さんの思い出のダイヤリングを

31133

18金にリフォーム



31083

金の指輪を溶かしてダイヤと
イヤリングとブレスレットにリフォーム



ダイヤを指輪に

31051

18金にするダイヤにリフォーム



結婚指輪と石を外した結婚指輪を

31019

ダイヤを足してリフォーム



純金

20年ほど前の
ダイヤを18金にリフォーム

31029



3本の指輪をシンプルに

30951

1本にリフォーム



ダイヤを外してこの石を

31191

リカットして石を修理

● あんな話こんな話マッテまーす!!

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ほっとよくなるよ、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/

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ひことがあるんですヨ!ですからお誕生日をご連絡いただいて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。梅雨になりました。傘、何本持ってはりますか?

富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

梅雨はよく雨降りますね。雨の時の傘、何本持ってるか数えたら車に2本、自転車にポロ傘1本備え付けの店に1本、家に1本、都合5本の傘持ちです。ちなみにボールペンは安もんばかり50本は持ってます。

編集長
(井原一成)
みずがめ座
A型

僕はカッパは持ってますけど所有権のある傘は持っていないのかもしれない。店にも家にも傘ありますけど、これって僕のものやろか?これって今流行りのサブスクってやつかな、ちょっと違うかな。

ユミッペ
(井原有美)
丑年のおうし座
A型

レモン柄の長傘と、晴雨両用の折り畳みの2本です。これにモンベルのレインコート上下とワークマンの長靴で雨対策は完璧!ですね。