

葉隠塾長日記

私のトライアスロンの目的は、「美容(ダイエット)と健康」ですので、日々の体重測定は欠かせません。スイムバイクランが「速い・遅い」はあまり気にならず、体重が「重い・軽い」、ウエストが「太い・細い」が重要なのです。そして計測した体重、体脂肪率、体年齢を、「ジヨノート」というSNSアプリに、運動記録と一緒に入力して管理していました。ラン・バイクは、ガーミンというGPS時計で計測し、自動でアプリに記録しているものもありますが、日記のように書けるので日々楽しんで書いていました。ところがその「ジヨノート」が今年の三月末で終了してしまい、過去十年の記録が全て消えてしまいました。こんなところにも不況の影響が…。

そこでまた新たなアプリを探してみました。けれど今一つ。取りあえず、ジヨノートユーザーだったシステムエンジニア市原ランナーさんが個人で制作した「ジヨグのねっとわーく」に記録しています。そんなある日、ふと「今の時代、体重も自動でアプリに入力される体重計があるのでは？」と思い、探してみると、やはりあるんですね。早速購入し計測すると、十種類もの計測値が自動入力され、グラフで表示されるので、管理がすごく楽になりました。さらにいいのは、今まで体脂肪率が「20%前後」だったのが、突然「11%台」になって「標準体型」が「やせ型」となったり笑)、体内年齢は38才！筋肉の質はバッチリ！と褒めてくれたので、トライアスロンは筋質向上にもいいようです。ということを経験した人に話したら、「私の料理のおかげでしょ！」

…はい、おっしゃる通りです。感謝しています。

三浦光広

葉隠塾日々想々

彦坂 訓(ひこさか さとる)

GWくらいから、ジヨキングを始めました。以前はスポーツジムに行っていたが、このご時世、なかなかジムへ行く勇気が出ず、自宅近くの庄内川堤防沿いを、毎日二キロずつ走っています。雨の日や用事がある時は、お休みにしていますが、人通りがほぼない堤防沿いですから、当然マスクなしで快適に走れています。体力や健康が維持できますよう、長く続けたいと思っています。

左藤 史隆(さとう ふみたか)

マスクをいろんな店舗で見えるようになり、買う側にもどんなマスクにしようか選ぶことができるようになってきました。最近暑いな季節向けにヒンヤリする成分を含んだマスクがあったりするので、一枚千円超えだったりするので、結局私は普通の使い捨てマスクを使用しております。あのヒンヤリ成分に虫歯予防で有名なキシリトールが使われているらしく、子供用のマスクだけはキシリトール入り生地を買って製作中です。

今年の夏は、コロナと熱中症のW対策をしないとですね…大変です。

水野 教晶(みずの あきのり)

今年も暑い夏が来るようです。コロナ影響で「マスク」や「部屋の換気」が欠かせなくなっている中、名古屋の暑さは想像しただけで恐ろしいです。

「冷感マスク」だの「窓開け+エアコン強」だの、考えてみればコロナ影響の必要な経費は、これからの暑い夏にも大きな影響が出そうです。

岡 洋次郎(おか ようじろう)

先日、差し入れて草餅を頂きました。食べてみると、今まで食べたことのないような美味しさに衝撃を受けました。あまりにも美味しく、他の人の分も(許可を得て)頂きました。持ち帰って家でも、以降二日間の朝ごはんとして頂くほどです。どこの草餅かと調べてみると、名古屋市港区の「安井屋」さんでした。今度は自分で買いに行きます。

今月もお楽しみいただけましたか？
来月もよろしくお祈りします！



楠精工株式会社

- ・社員数：43名
- ・ご提供できるもの：各種ダイホルダー及び治具・自動化装置 設計製作 (ダイホルダー部品、プレス部品、ハンマー部品、切断刃、中間ビーム他)
- ・スローガン：お客様の喜ぶことをしよう！
- ・住所：名古屋市熱田区三番町4-13
- ・連絡先：電話 052-651-7138 / Fax052-653-0020
- ・URL: <http://www.kusunoki-dieholder.co.jp>