

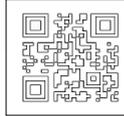
先人の座右の銘

できると思えばできる、  
できないと思えばできない、  
これは絶対的な法則である  
ピカソ



十仁・ベルジュバンス、  
ヘアダイ、ストレートのヘア&フェイスサロン  
**美容室ベル**  
TEL 077-524-0674

〒520-0056 大津市末広町 8 - 13  
http://www.bell-o2.com



2023/4/22発行 36号

行ってききました

びわ湖のパワースポット 竹生島へ

竹生島は、びわ湖八景のひとつに数えられ、周囲約2キロの小さな島ですが1000年以上の歴史と素晴らしいパワースポットがあり、165段の上にいる日本三大弁天の大弁才天を祀る宝蔵寺は伝教大師、弘法大師なども修行されたと伝えられている。四柱の神様を祀る都久須麻神社を有し、「神の棲む島」として信仰を集めている。

国宝や重要文化財のみどころも多く、又西国三十三ヶ所観音霊場の札所としても、知られて



島へのアクセスは彦根港、長浜港、今津港とありますが、彦根港から行くことになり、いつもの様に彦根駅の観光案内所で色々教えてもらう。土日祝は無料シャトルバスがあるが、平日なので無しとのこと、徒歩30分、タクシー8分、タクシーで港へ、1040円でした。

島育ちの私は港の雰囲気胸キュンとなります。既に連絡船は待っています。島までの時間は45分、島での滞在時間は75分、運賃3000円とあり、平日なので、コロナのせいかな？20人ほどの乗船者です。今日は花曇りの為か、対岸の島影が霞み、まるで墨絵の様です。拝観料600円を払って入島、目の前に



階段があり、右手の小道をいけば国宝、唐門、都久夫須麻神社があり重要文化財の船廊の下に出て、はじめて逆廻りに気づく、童神拝所では、若いカップルが熱心にかわらに願いを書いています。私は御守りを買う、都久夫須麻神社は豊臣秀吉が寄進した伏見桃山城の東力使殿を移転したもの、又船廊下は豊臣秀吉が朝鮮出兵に使用した

新聞に載っていたお惣菜を作ってみました

～ブロッコリーと豚こま肉団子の梅肉和え～

材料  
ブロッコリー半株、豚こま切れ肉200グラム、塩、コショウ少々、片栗粉さじ2、梅干し(粗みじん切り)1個、みりん子さじ1、醤油子さじ1、ゴマ油子さじ半分  
作り方  
・ボウルに豚肉、塩、胡椒、片栗粉を入れて混ぜ、軽く水で濡らした手で一口大に丸める。  
・ブロッコリーは小房に分けて縦半分に切り、茎はかたい皮をあつめにむいて薄切りにする。  
・耐熱皿に豚肉を並べラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。  
・そこへブロッコリーをのせ、もう一度ラップをかけ2分加熱する。  
・よく混ぜ合わせた(梅干し、味醂、醤油、ごま油)で和える。



御座船日本丸船櫓の材料で建られた。又唐門は京都東山の豊国廊の正門、極楽門を移築したと言われ、桃山様式を色濃く残している。この度色彩調査を行い、その彩色を復元したとあります。これが門ですか？と、問いたい華やかさです。桃山時代に想いを馳せ、権力者の圧倒的な力にまいりました。唐門を出れば階段が在りこの上に宝蔵寺本堂がある。

165段、登れば降りなければならぬ。若い人達は駆け登っていきます。10段ほど上り、残りの時間を思い、迷いに迷って断念しました。次回は先に、165段を登ろうと思いました。流石に歳を感じました。

【デジモノ講座】35. アプリでトレーニング管理1 腹筋ローラー

昨年11月頃の話だが、知人が腹筋ローラーで筋トレしているというお腹を触らせてもらった。すごい固い！一方自分のお腹はというと、サイズが合わずスーツを新調してしまったり、じわじわ膨張し続けている上、ぶにぶにと柔らかい。有酸素運動(ランニング等)でやせる事も必要だけど、やせた暁には割れた腹筋が見えるほどには鍛えておきたい。運動不足で筋力が落ちている自覚もあり、私も腹筋ローラーでトレーニングする事を決心したのだった。間違ったり方で腰痛になったりしないように、まずはネットの情報や動画で正しい方法をしっかり押さえてからトレーニングを開始した。さて継続するには工夫が必要だと感じているので、スマホアプリを活用する事にした。



30日間で1つの習慣だけに集中するアプリ「継続する技術」というのも魅力的だったが、私が選択したのはその名も「腹筋ローラーカウント」。毎日の腹筋ローラーの回数を記録するだけだ。一定期間のグラフ化もできる。腹筋ローラー初心者なので膝を床につけて行う「膝コロ」を、始めた当初は1日5回やると翌日腹筋が痛～くなっていたところ、現在では回数を伸ばして45回まで出来るようになった。今回腹筋ローラー以外にもいくつか組み合わせて筋トレを継続している。このような感じで5ヶ月ほど経つのだが、、、トレーニングの効果は出てくるのかこないのか・・・続く。



編集後記  
コナも中にならなくなり電車も満員です。東京から来たと言つた人連れの中年女性、沖繩から来たと言つた夫婦連れと同船でした。この運動手さん！今日マスクをしていました。驚いた事に帰りのタクシーでこの露みが黄砂？驚きました。屋内で仕事をしているのだから、え？ませんでした。中国もロシアもアメリカも台湾も沖繩も一連託生で