

先人の座右の銘

空の星になれないなら、
せめて家庭の灯りになりなさい

ジョージ・エリオット

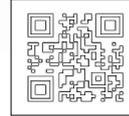


十人・ベルジュバンス、
ヘアダイ、ストレートのヘア&フェイスサロン

美容室ベル

TEL 077-524-0674

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



2023/9/16発行 37号

行ってきました

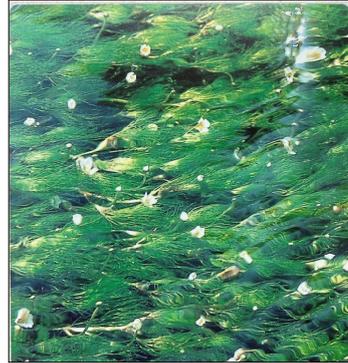
醒井 名水の里へ

米原で乗り替えて一つ目が醒井です。なぜか人が少ないなーと思いながら、駅のすぐ横にある醒井水の宿駅に寄ると、なんとお休みとのこと、此処で観光情報を貰うつもりでしたが、残念です。

大正期の洋風建物を活用しているとのこと、昭和48年まで郵便局として使われていた。国登録文化財の建物で、醒井宿に残る古文書や絵図など、貴重な資料を展示しています。

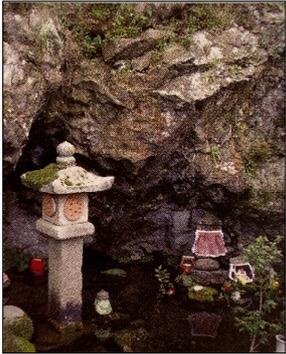
橋を渡れば地蔵川であり清らかな水がサラサラと流れ、照りつける太陽の暑さを忘れさせてくれます。残念ながら、梅花藻の花はわずかに残っているだけです。人も少なく店も閉まって居て、少し寂しい散策です。

平成の名水百選にも選ばれた美しい湧き水が流れる地蔵川には、いくつもの湧き水があり、清浄な湧き水地でのみ生息する淡水魚、ハリヨや梅の花に似た水中花、梅花藻も見ることが出来る。バイカモとは水温が14度前後の清流だけに生育するキンポウゲ科の水性多年草で6月から9月の始めまで、可憐な花を咲かせるそうです。



名水スポットとして不思議な伝説が残る「西行水」

西行法師に一目ぼれした湧水のそばの茶店の娘が、法師の残した茶の泡を飲む



新聞に載っていたお惣菜を作ってみました ～ツナニンジン～

材料
ニンジン 1本、ツナ缶 小

作り方
皮をむかずに5ミリの斜め切りにする。フライパンにニンジンの花のように並べ、ツナ缶を油ごとのせ、酒・水各大きじ3杯を入れる。ふたをして中火で7～8分焦がさないように蒸し煮にし、汁けがなくなったら、塩、コシヨウを少々ふる。

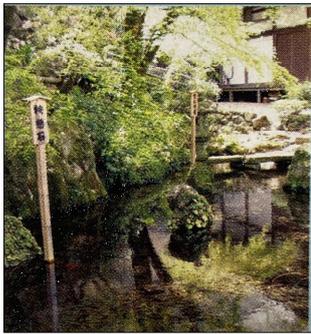
と身ごもったという言い伝えから「子授かり水」ともいわれている。

平成の名水百選のひとつ 「居醒の清水」

古事記や日本書記にも登場する加茂神社に湧き出る名水、伊吹山の神との戦いで熱病に倒れたヤマトタケルノミコトの熱を冷ましたと言つ伝説がある。流沿いに昔の旅人気分で旧中山道を歩いて見ました。やはり店が開き人で賑やかな街道がお薦めです。

お休み

は不定期休とのこと、お出かけの時は確認してください。



【デジモノ講座】36. アプリでトレーニング管理2 プランク

前回の話からすでに半年が経過したが何とか筋トレを続けており、腹筋ローラーは一日最低60回は実施している。腹筋ローラーだけでは腰を痛めてしまうという情報を得ていたため、当初からプランクにも取り組んでいた。プランクとは、うつ伏せになった状態で前腕・肘・つま先を地面につき、その姿勢をキープする体幹トレーニングだ。プランクは腹筋と背筋を同時に鍛えられるので腰痛予防も期待できる。

プランクについては、最初は左図の「30日プランクチャレンジ」というアプリを使って習慣化した。これは毎日一回立ち上げて「秒しましょう」といわれてその通りにするだけのアプリだ。1日目25秒が、30日後には375秒になるので、まじめに取り組めば無理なく鍛えられていく。

これで習慣化して物足りなくなったので右図の「プランクチャレンジ&プランクワークアウト」というアプリを使うようになった。プランクにも種類があるのでお腹周りの色々な筋肉を鍛えられるようだ。自分にあったプランを初級～上級から選び30日間継続を目指す。

筋トレをせっかくやるならとプロテインも飲んだりしているが、割れた腹筋は脂肪に隠れてなかなか見えて来ない

(苦笑) 脂肪燃焼するには有酸素運動が必要なので、筋トレ休みの日に(時々休まない)と筋肉が回復する日が無い(らしい)、室内でその場で走るように足踏みする「もも上げ」という運動をしている。毎日少しずつなので結果はなかなか見えて来ないが、運動不足解消と言いつけて・・・続く？



編集後記
今年の暑さは特別ですね、若い頃は夏は大好きな季節でしたが、今年の暑さには、負けました。6月7月8月と家にとじこもって居ました。目的は、徒歩10分とあると、迷わずタクシに乗らないと言、梅花藻を見に行つて来ました。残念ながら花は終わってしまいました。来年は是非見たいと思います。