

石屋工務店 かわら版

第 118 号

H27年4月7日発行



休日の過ごし方

六十歳を超えると体力も有るよう、無いようになります。今まで休みになると海や山や川へと遊びに行つたものですが、どうも最近は億劫になつてきています。朝ゆつくり寝て、ご寄る年波と言うこ

飯を食べて一息つくと昼ご飯。食べてお馴染みの鑑定団の番組を観て、つて思つているとそのまま昼寝してしまいます。家にいでもあれしたい、これしたいつて思つて、いるのですがなかなか動けない。休みの日はゆっくりするのが一番だと思います。しかも、やん、疲れてるんやから。写真は愛犬の昼寝。自分じや見苦しい(笑)

石屋工務店

京都市北区大宮薬師山東町 47-5

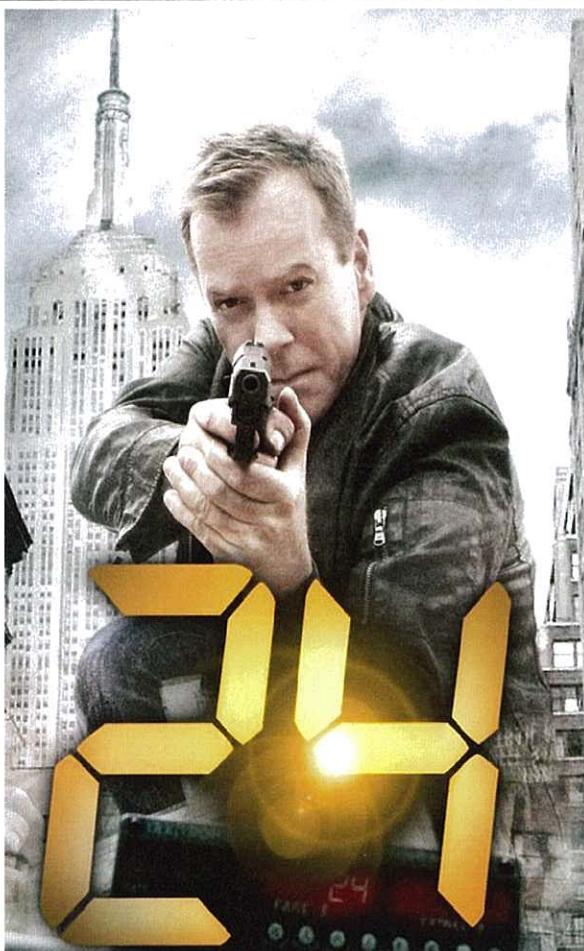
建設業／京都府知事(般-25)第 31625 号 インテリアコーディネーター登録店

シックニ

イシヤサン

TEL 075 492-1483

特集 石屋の多趣味人生 その94



本や音楽オーディオ、バイクの話題はよく取り上げるのですが、あまり話さない私の趣味に「映画」があります。若い頃は休みの度に映画館へ足を運びましたが、ビデオが出て、その後DVDの時代になつてからはほとんど映画館に行くこ

とが無くなりました。一番樂なのは寝室で寝転がつて観ること。つまらない物だとついウトウトしてきます。

最近は面白い映画が少なくなつてきたように思います。そんな中で見逃せないのが「24」シリーズ。前回で完結か?と言われていましたが、また新シリーズが出てきました。ネタバ

DVDのコレクションは多数あるのですが、最近はもっぱらDVDのコレクションは多いです。アメリカのテレビシリーズ物としては一番長いのではと思ひます。

近は配信も充実してきました。これから主流が配信サービスになるのは時代の流れだと感じます。ただ、サービスは良くなつても観たい物が少なくなつていて心配しています。

わざわざ映画館に観に行つていた時のワクワク感はもうありませんね。

石坂 紀次

香川県にある直島と言ふ所に作品があり、それを見るだけでも楽しめます。今は、ベネッセハウスと言う安藤忠雄さんがデザインのホテルに行きました。

宿泊してきました。ベネットセハウスの近くにも地中美術館と言う美術館があり、この旅で一泊二日の旅行に行きました。



石坂 晴夫



あの頃の私たち

先日、高校の吹奏楽部の同級生二十人ほどで久しぶりに集まりました。久しぶりなのに会つていなかつた時間を感じない、そんな仲間との空間はやつぱり落ち着きます。卒業して二年、部活で必死だったあの頃の話や近況報告、たくさん話をしました。

あの頃は、平日はもちらんのこと、土日は一日練習、年に数日しか休みがありませんでした。

この三年間はいつもになつても私の宝物です。この思い出と仲間にこれからも大切にしたいです。束の間でしたら、楽しい時間で過ごせました。

最初に先生に姿勢チェックをして頂いたところ、私の背骨が医者にかかるないと、チエックをしています。最初に先生に姿勢

写真の中中国拳法みたいなものは、力キラと呼ばれるエクササイズ・メソッド(体操の型)です。主に骨を動かすことによることができるそうですが、レッスン終了後ちょっとだけ背筋がよくなつたようです。また、前屈をしたときに手が足先に届かなかつたのが、レッスン後は余裕で手が届きました。

まだ隠れた効果がありそうです。力キラはゆつくりとした動きで進むので誰でも無理なくできると思います。呼吸によつて動作した後、呼吸によつて肋骨や間接を動かすイメージです。しかしながら、数日すると背筋も体の硬さ元に戻つてしましました。こうい

うのは定期的に行うのが大切ですね。



古野 充宏



山本 夕起子