



どうも Funky です。
初夏が近いので僕の好きなブラックミュージックから今回はレゲエミュージック（ルーツレゲエ）を紹介したいと思います。
レゲエミュージックは、ジャマイカで生まれました。ルーツレゲエと呼ばれるものは、初期に生まれたもので、単純なリズムでボンゴやジャンベといった民族楽器でアクセントがついています。穏やかなリズム感で、ゆったりとしたノリの楽曲が多いのも特徴の一つと言えるでしょう。

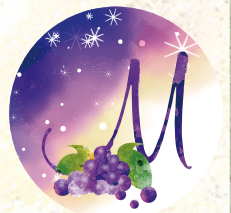
こんなレゲエにはこのような代表曲があります

- Bob marley 「no woman no cry」
- Jimmy Cliff 「Many Rivers To Cross」
- UB40 「can't help falling in love」
- 2.T.O.K. 「I believe」
- Aqua 「CartoonHeroes」

ゆったりとした音楽は心が本当に癒されます。
今の状況が終息したらレゲエを聞きながらドライブに行きたいものです。



私のスキなシリーズ!



【第一弾はおやつ (^^)♪】 M

初めまして! 毎日電卓を叩きまくっている M です。
今回はだ〜いスキなおやつをご紹介します。

〜*せとか*〜

愛媛県産の柑橘で、2月頃から〇協やスーパーにお目見えします。大きさは大小あり、パッと見、みかん?と思うものもあるけれど

- ① 味は濃厚でジューシー
- ② 手で簡単に剥ける
- ③ 内側の白い袋ごと食べられる



と、いつものみかんでは物足りなくなるくらい
美味しい!!! 特に2〜3月のせとかは食べる時に果汁が多すぎてこぼれるのでもったいない
怠け者の私は、普通のみかんも内袋?を剥かず食べる人が多いけど、後に残ることが多々あります。旬のせとかは逆に剥くのが難しいほど薄くて口の中に残りません。一度お試しあれ (#^_^#)

〜*カカオ 70%チョコ*〜

チョコを食べるとき、いつも思うことがあります。
“何で会社で休憩中にコーヒーと食べるチョコは美味しいのだろうか?” 自宅で一箱アツという間に食べてしまうチョコより、会社で一つだけ食べるチョコの方が数倍もオイシくて癒される…不思議。
カカオ70%ってほどよい苦さと甘みがあって、しかも健康効果もあるとか\(^o^)/
昔の甘〜いチョコよりも
苦みの良さを知って大人になりました!



もよばなし

皐月：菖蒲の間

ニュースを見ては不安になる日々ですが、#stayhomeから生まれる新しいライフスタイルや人の繋がりを感じて少し暖かい気持ちになります。好きなことで心を癒し、できた時間で新しいことを始める みんなでこの非常事態を乗り越えましょう!

週末は、外出自粛!! ここ最近では運動不足。

週末は、コロナ対策として、外出を自粛してる、その上、スポーツジムも行っていないので、運動不足気味ということで、自宅でトレを開始。

手始めに、ダンベルを使っての筋トレ。

本格的なことは出来ないけれど、少しでもカラダを動かすことは、ストレス解消&リフレッシュになるので、しばらくは続けていこうと思ってる。

利用してるジムも、6月まで休会届けの手続きをした。

コロナが終息した後に、体重が増えてないようにするために、これから、休みの日の自主トレは続く予定!!



コロナ感染自己診断

情報共有です、
新型コロナウイルスは、感染されても何日も症状が出ない場合があります。では、自身が感染されたかどうか、どう分かるのでしょうか。咳と熱の症状が出て、病院に行った時は大体50%は肺が繊維化されていると考えられます。即ち、症状が出て受診すると遅れるケースが多いのです。

台湾の専門家は、毎朝、自身でチェックできる簡単な診察を提示しています。

深く息を吸って、10秒我慢する。咳が出たり、息切れる等、すぐく不都合なことがなければ、肺が繊維化状態になってない、即ち、感染されてないということです。(注:新型コロナウイルスで悪化すると、肺胞の組織が繊維化して硬くなっていくようです。)

現在、既に大変な事態になっているので、毎朝、良い空気を吸いながら、自己診断してみてください。
また、日本のお医者さんは、とても有効なアドバイスをしてくれています。皆んな、常に、口と喉を濡らして、絶対に乾燥した状態におかないこと。15分毎に水を一口飲むのが良いそうです。ウィルスが口に入ったとしても、水とか他の飲み物によって、食道から胃に入ってしまうと、胃酸によりウィルスは死んでしまう。水分をよく取らない場合、ウィルスが気管支から肺に侵入してしまうので、とても危ないのです。

②
お友達から帰ってきました。
出ただけ沢山の人に拡散して下さい。
↓
日赤医療センタードクターから

友達から LINE が来ました。コロナ感染自己診断の方法です。日赤医療センターのドクターからなので、参考になります。友人に情報を拡散させましょう。

#STAY HOME 大変な時代です。

休日に外食に出かけられないので、妻の指導の元、料理作りに励んでいます。料理を簡単に考えていたけれど、なかなか難しいです。

下準備は勿論、調味料や出汁の量、火加減など難しい事ばかりです。今までは食べる事専門だったのでよく解らなかったけれど、栄養の事も考え、毎日3食いろいろ違うメニューを考えなければならないのは、とても大変な事だと分かり、今まで以上に尊敬しています。これは最近作ったパエリアです。とても美味しく、満足感も味わいました。

