



紅梅の
雪すこし
紅をうるほす

下腹部 トレーニング

Let's



おが

Lower abdominal training

前回、長月(露草の間)でお酢ダイエットの挑戦を宣言しました。3ヶ月継続しましたが体重的には横ばい。急激に体重が減るわけではなく、痩せやすい体をつくるとはあったものの……。そして、年末年始を迎え…… **+1.8!!?** げげげっ! なので、お酢は引き続き継続して、新たに下っ腹に効果的な「ドローイング」というトレーニングを取り入れることにしました。



仰向けで行なうドローイング

1. 仰向けに寝て膝を立てる
 2. 何回か腹式呼吸をしてお腹を動かす
 3. ゆっくりと息を吐きながら、お腹をへこませていく
 4. お腹をへこませた状態で10~30秒キープ。息は止めず、浅い呼吸を続ける
 5. 脱力する
- ★2セットを目安に行なう

立って行なうドローイング

1. 足は肩幅くらいに開き、胸を張って背筋を伸ばす
 2. ゆっくりと口から息を吐きながら、下腹部からお腹をへこませていく
 3. お腹をへこませた状態で10~30秒キープ。息は止めず、浅い呼吸を続ける
 4. 脱力する
- ★5~10セットを目安に行なう(慣れたら回数を増やしていく)

その外にもレッグレイズやニーレイズ、バイシクルクランチなど効果的なトレーニングがあるので、少しずつメニューを増やしながらか、今年目標は「痩せる!」と断言したので、めげずに頑張ります! 目標、正月太りは戻したので-3kg継続で!!



ローカルなとこへ…

巡る巡り巡るめぐりあい

怖いし危険もありますが、楽しみのひとつでもあり…



なかまに なりたそうに こちらをみている!

巡る巡り巡るめぐり愛の~



オオ~

さびしように さっていった!



平田



よもやまばなし

如月:金盞花の間

コロナウイルス感染症「第6波」突入で愛知県も3000人を超える感染者数となってしまいました。withコロナ時代はまだまだ続きそうですが、自分自身のこだわりを貫きつつ、こんな時代にだからこそ生まれてきた新しいことを取り入れながら、前向きにもうひと踏ん張りしましょう!

みなっすうわ〜ん! キャッシュレスしてますかあ〜!! おじさんねー、コロナ年半ほど、ほとんど現金つかってません。でも、「ペーパー」とか、「あつぷるペー」とか、スーパーハイテックの(おじさん登録とかポイントとかペーパーのめんど〜〜〜〜〜さくて敵いへん!) じゃなくて、「通帳記帳とかチャージとかが、全部アプリでできちゃうアプリペイド方式のデビットカード」での使ってます。カードだと、ほぼほぼどこでも使えるし、一本化したので、正確な残高が確認し易いし、あれこれと散らからなくていいんだよね。とは言え、現金持っていないと意外と困る時もあるから大変だよ。やっぱり日本ってペーパーの遅れてるのかなあ。

ところで、皆さんは、コンビニなどでチョコイ買った時、レジレシートってちゃんと受け取ってますか? 実はこないだね、某所SガンIガンでチョコイ買してレジへ行ったわけよ。そしたらレジ前のパネルでお支払い方法を自分で選ぶやつだったので、クレジットを選んで、決済したわけね。ほんでもって「レシートをお受取りください。」ってレジマシンのがたまうもんだから、いつもなら取らないんだけど、たまたまその日は取ったわけさ。して、袋にレシートと商品入れて外に出んだけど、150mぐらい歩いた頃かなー、後ろから店員さんが「お客さ〜ん! 待って下さ〜い! 決済ちゃんと終わりましたか〜?」って大声あげて追っかけてきたのよ。びっくりしたってペーよりも、まるでおじさん万引犯みたいいに周りに聞こえるんじゃないかと思うと恥ずかしかったわー。なんでもそんなこと云うのか聞いてみると、おじさんが決済した後、「機械がうまく動作しなくなったもんだから。」だって!? 知らんがな!(怒)のそんで、ちゃんと決済した証拠にさっき受け取ったレシートを突きつけてやった訳さ! 「終わってますねエ…。」(小さい声で「すみません」の一言も無し) もー二度と某所SガンIガンなんかについてやるもんかと思っただぜい!(っていいながら今も行ってますけどね。テヘハ…)でもレシート取っというてよかったわあ〜! みんなも一応家に帰るまでは持ってた方がいいかもよって話です。

ところで最初に戻るけど、直接現金取引ならこんな疑い掛けられなかったんだろーなー。複雑…。

