



おすすめ

いきなり  
キャンプのイベント  
行ってみた

はじめまして、新参者のおすぎです。どうぞよろしくお願いいたします。  
日頃なんでもやってみよう精神なので、何番煎じか分かりませんが「やってみた話」をしようと思います。



キャンプをした事はありませんが、キャンプのイベントに行きました。色々なキャンプブランドのブースが出展していて、主にキャンパーさんが集まるイベントです。もちろん私は、キャンプのことが何一つ分かりません。とりあえず参加することに意義があります。



おしゃれなテントや道具に興奮しました。今の流行りのテントや、この道具はすごく持ちが良くて使いやすいんだよ～、とか色々教えて貰いました。(結構お金かかるかもしれん…) 色々なブースの中で「珈琲の焙煎体験」があり、参加してみました。めちゃくちゃに楽しい! 煎るとだんだん生豆が色付いてピチピチ言います。自分で焙煎して挽いた珈琲は大変美味しかったです。隣の方の豆がポーターに燃えて炭になっていました。今後キャンプを行うかは要検討します。でも気分が味わえて大変楽しかったです。キャンプはやってみていませんが、イベントには行ってみた話でした。ではまたです。



今回の学び キャンプの初期費用は賃貸並。でも絶対楽しい。

やせメンタル  
VS  
でぶメンタル



Diet switch

おが

前回、如月(金盞花の間)で痩せる為に「ドローイング」というトレーニングを取り入れましたが、続かなかった…。途中コロナになり正月太りの+1.8kgはペイできました。食欲不振が続いたことがあり、人間スूपとゼリーだけの生活が4日続くことと3キロ痩せることがわかりました。←不健康…… トレーニングは仕事をして19時に帰ってきて子供達の宿題をチェックして、食事の支度をする～みたいな生活の私にはハードルが高かった……お風呂でたら睡魔が…(言い訳ね、わかってる)

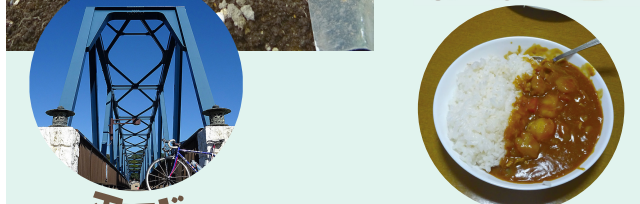
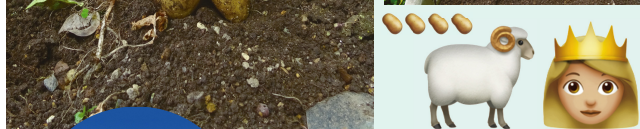
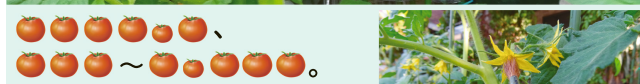
反省しないと色々ネットを見あさったんです。メンタリストDaiGo氏がダイエットを一大イベントにしないって言うた、「習慣」にすることだって。小さな努力の積み重ねだ。ごめんなさい(泣)

激辛スタイルのテキー村上氏は「真の敵はお菓子でもラーメンでもなく、お前の心の中にある」って(;o;)彼の書く記事を読んで、己のデブに向き合わない自分のでぶメンタル具合に、心打ちのめされました。記事を読み進めれば進めるほど、「ごめんなさ———い!!」ってなります。ちなみに、甘い考えは捨てる。捨てたくないならダイエットは諦めるとのことです…。そんなテキー流ダイエット↓

BMI&体形別、テキー流式ダイエットの方法  
—BMI21以上の小デブの場合—

- プロテイン置き換え+有酸素運動に加えて…
  - 糖質摂取量を一日80g以下にする
  - 米は玄米、パンはブランパンに変える
  - タンパク質を一日体重×1.5g摂る(体重50kgなら75g)
  - BCAA、コーヒーを運動前に飲む
  - 有酸素運動の時間を減らす(一回30分くらいまで)
  - 筋トレをする
  - 結構多いけどこの6つを意識するリストに加える。
- あと100個くらいあるらしいけど6個に厳選されてるらしい。(怖)

誰も強制しない、選ぶのは自分次第だって…泣



五子  
よもやまばなし

文月：朝顔の間

一年の折り返し!後半戦がstartしました。今月をwaitせず梅雨がfinishしてしまいました。梅雨期間13日という短さ!夏に収穫できる野菜は体温を下げてくれるので、省エネにつながります。積極的に摂取です!最近きゅうりパックするドラマのお姉さん見ませんね…。

七夕物語の内容って何となくしか覚えてないよって人多いんじゃない? ザックリあらすじを語るから思い出しながら読んでね。昔々、天の神様に美しい娘「織姫」がいました。彼女は天界の神様達の着る物を一年に引き受ける凄腕の機織師。しかもビョ〜テキな働き者。ゆえに一日も休まず機織しまくっちゃっておったそーな。

ある日天神様、織姫の体を心配して、「ちよつとは休んだらどーお?」って聞いてみた。すると織姫、「機織楽しいからだいじょ〜ぶだし!」てんでちよつとも休もうとしない。「そんなんじゃないやそのうち体壊しちゃうじゃん」と思った天神様、一考えが閃いた。「そーだ!織姫に相応しい、働き者の男子紹介しちやお〜と」てきなノリで、天の川のほとりを捜索してると、理想バッチリの牛飼いの男子「彦星」を「め〜っけ♡」て事で、さっそく織姫に紹介した。するとたちまちお互い一目惚れ!熱愛の末めでたく結婚つー運びに。

ところが、あんまりにもラガ<sup>2</sup>のイチャ<sup>2</sup>で、兩人ともちよつとも働かなくなっちゃった。困り果てた天神様がいくら注意しても上の空、ゆ〜とまったく聞きゃしない。そんなふーだから、みんなの着物も着古しのポロポロ、牛もほったらかしでビョーキにさせるお、牧場は草ぼーぼーだおつー惨状!そいでと〜と神様キレちゃって、「二度と逢う事まかりならん!!」てんで天の川の東と西に二人を引き離して逢えなくした。「これでちよつとは働かなくなったぞうぜ!!」と天神様思ったんだけど、まったくの逆効果。当の織姫は毎日泣いてばかりで、な〜んにも手につかない有様。

これではさすがの神様も「かわいそーに」(つって半分以上あんたのせーだろ〜が!)と思って、「一生懸命前のように働くんなら、年に一度七夕の日に逢わせてやってもいーよ」てことにした。すると二人とも七夕に逢えるのを励みにまた働き者に戻ってくれた。で、それから二人は七夕の日の夜空の再会を喜んでるんだとさ。めでたい、めでたい。…ってゆー話です。若いなんによ諸君!ラガ<sup>2</sup>なのは結構だけど、ぼどぼどにねー。

