2017 年 04 月（12 編）

2017年4月3日のアーカイブ

フラダンスの夕べ

おととい、

いつもの人たちが淡路にやって来て、食べて呑んだ。

メインイベント、KT 女史のフラダンスに酔った。

2017 年 4 月 3 日 カテゴリー：人ありて 投稿者：yuyu-sha

2017年4月4日のアーカイブ

ノルディックウオーキング・「しあわせの村001」

「しあわせの村」ノルディックウオーキング・コースの最長コースに初挑戦。

起伏に富んだ「8km コース」。

ペースがつかめず、少しバテた。

スタート地点の高度229m、丘陵頂上部高度291m。

-

2017 年 4 月 4 日 カテゴリー：エクササイズ 投稿者：yuyu-sha

2017年4月5日のアーカイブ

N・W しあわせの村 002

8km コースをワイフと歩いた。

歩く道すがら、春の草花が私たちを歓迎してくれた。

園内に某住宅メーカー新入社員 の声が弾けている。

オリエンテーションか?

バス10台ほどを連ねての研修。

バスに書かれた地域名は全国にまたがる。

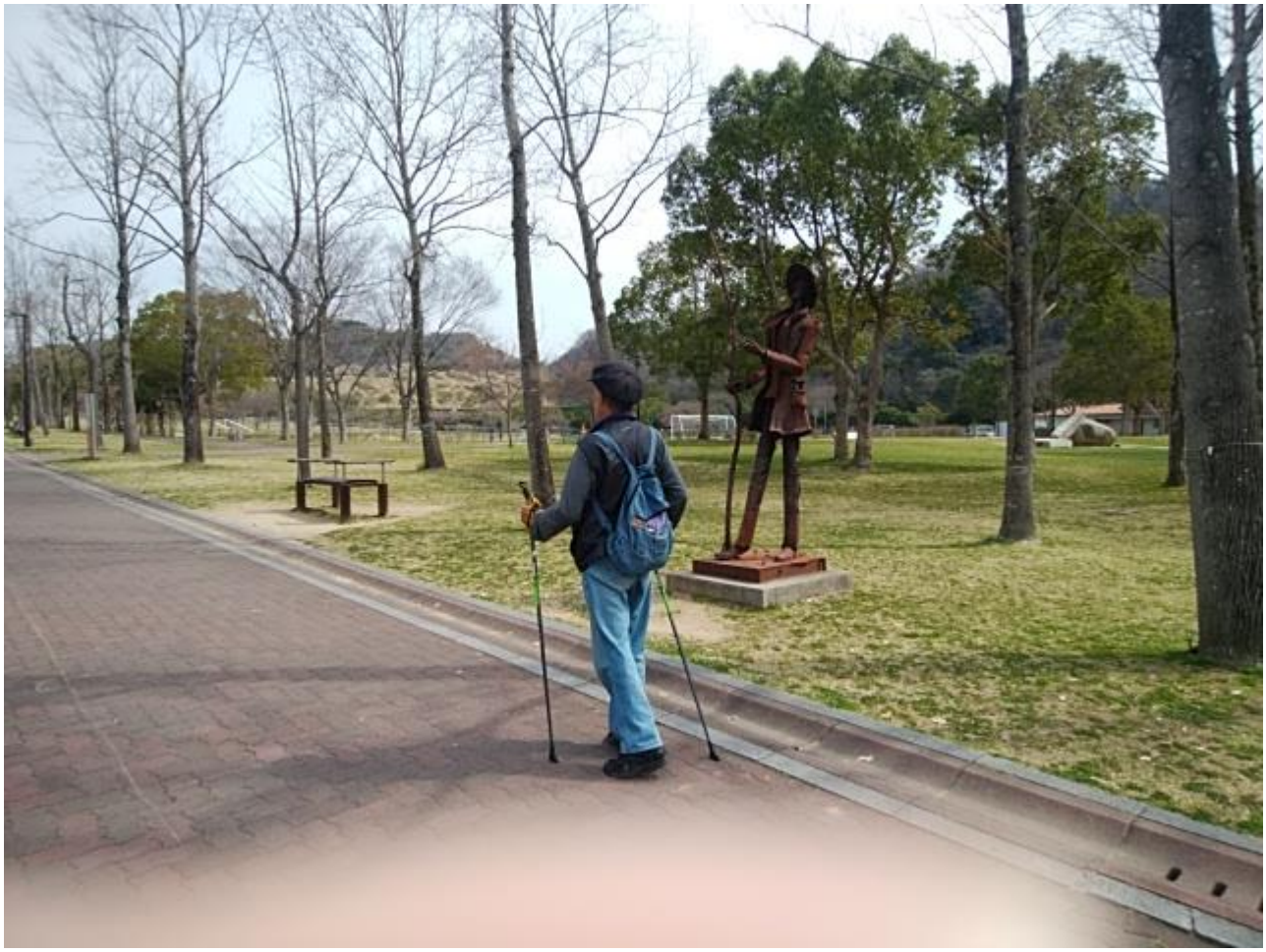
最近の新入社員研修の一端を垣間見る。

ウオーキング後、レストラン「カサブランカに」にてランチ。

入浴後、帰宅。

-

-
カサブランカ
Casablanca レストラン
トイレ



2017 年 4 月 5 日 カテゴリー：エクササイズ 投稿者：yuyu-sha

2017年4月7日のアーカイブ

カインズにノルディックウオーキング用具

「しあわせの村」近くのホームセンター・カインズにノルディックウオーキング用具のコーナーが設けられている。

この種目も世間の衆目を浴び始めたか。

ウォーキングをラクに楽しく！
ボールを使用すると…
①全身の筋肉の約 90% を動かすので
普通のウォーキングよりも効果的！
安心安全の
マーク取得品
CAINZ
¥598
¥398
¥258
¥1980
¥1280
CAPTAIN STAG
KEEP ON
Running Bottle Porch
反射マジック
反射バンド

続きを読む →

2017 年 4 月 7 日 カテゴリー：エクササイズ 投稿者：yuyu-sha

2017年4月9日のアーカイブ

もし、終電に乗り遅れたら･･･（俳優座劇場ﾌﾟﾛﾃﾞｭｰｽ）

「嘘も方便」、時と場合によって嘘も必要な場合がある。
「嘘から出たまこと」。
戦後ソ連の凍てつく大地に生きる市井の人々の思いを、新しい価値観の芽生える「ソビエト連邦」に照らしている。

2017 年 4 月 9 日 カテゴリー： アート 投稿者 : yuyu-sha

2017年4月10日のアーカイブ

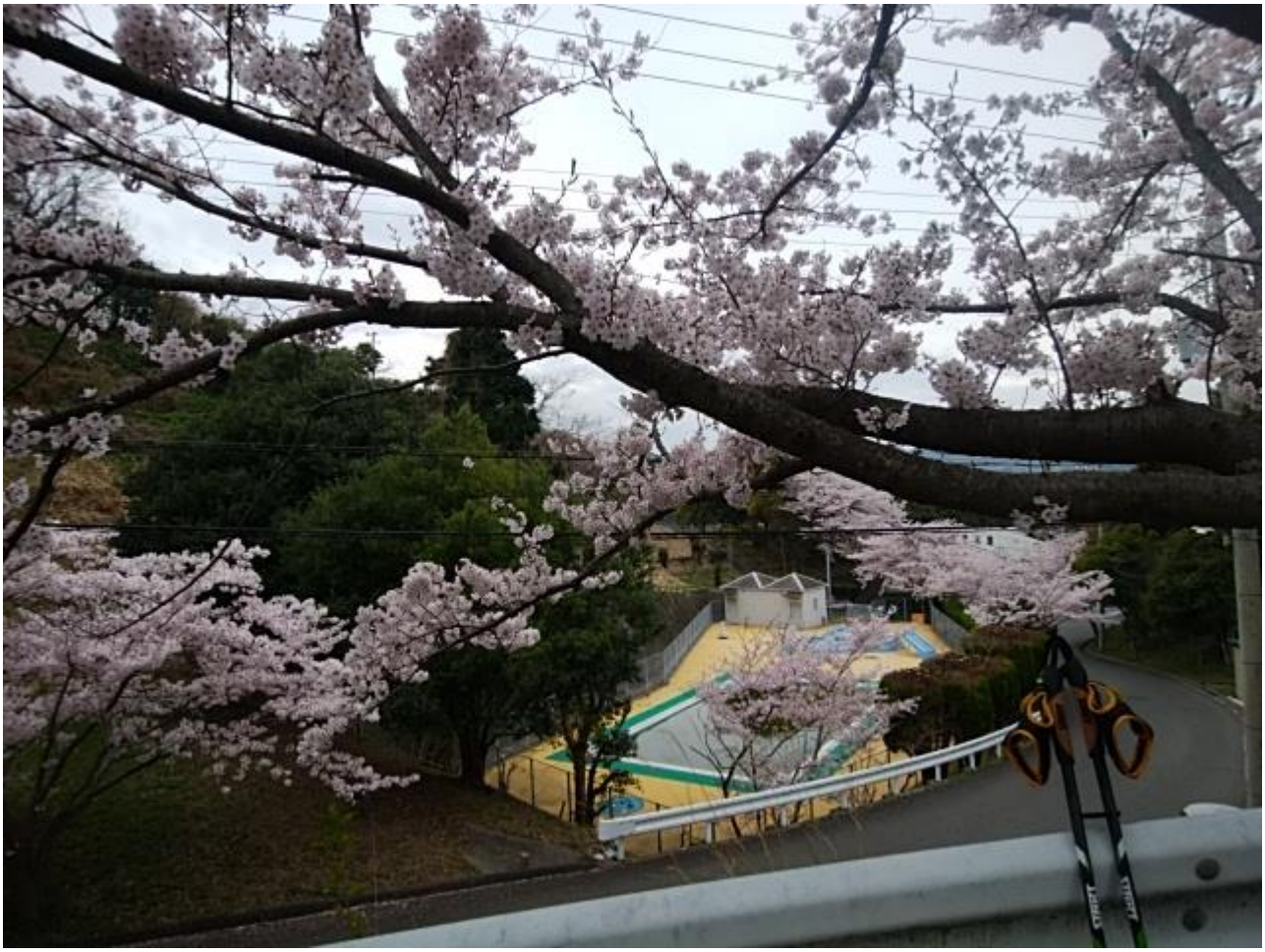
巡り来るサクラ

今年もサクラの季節がめぐって来た。
ここ数年サクラを追って各地を旅したが、
今年はいろいろあって、そのゆとりがなかった。

我が団地に咲くサクラを N・W がてらめでた。

午前中卓球に勤しんで、午後から団地の外周を N・W。

途中、パチリ、パチリ。



2017 年 4 月 10 日 カテゴリー：エクササイズ 投稿者 : yuyu-sha

会下山(えげやま)公園の桜

映画を観たあと、小高い丘の上にある会下山公園に上った。

映画館の上の湊川公園を突き抜け、東山市場の横を通り、川崎病院から会下山公園へ。

満開の桜を愛でた。

奇蹟がくれた数式
4/10(月)▸20(木)
上映中
みかんの丘
出会うことがない。
上映中
入口は左すぐ

2017 年 4 月 12 日 カテゴリー： ぶらっと神戸 投稿者 : yuyu-sha

2017年4月13日のアーカイブ

淡路の水仙と桜

神戸からの帰路、淡路で水仙と桜見物。
西浦の多賀にある「水仙の丘」。
盛りは過ぎたが黄色いラッパ水仙が大きな花を咲かせていた。

「水仙の丘」近くに、「香りの公園」がある。ここの桜は今が盛り。

匂い立つ淡路島の春本番。

オウバイ(黄梅)
科目:モクセイ科
別名:ウィーチージャスミン(英名)迎春花(中国)
花ことば:思恵、優美
上の花先に花木あり、

2017 年 4 月 13 日 カテゴリー： あちこち淡路島 投稿者 : yuyu-sha

2017年4月14日のアーカイブ

「歩き旅（秩父札所めぐり）・１」

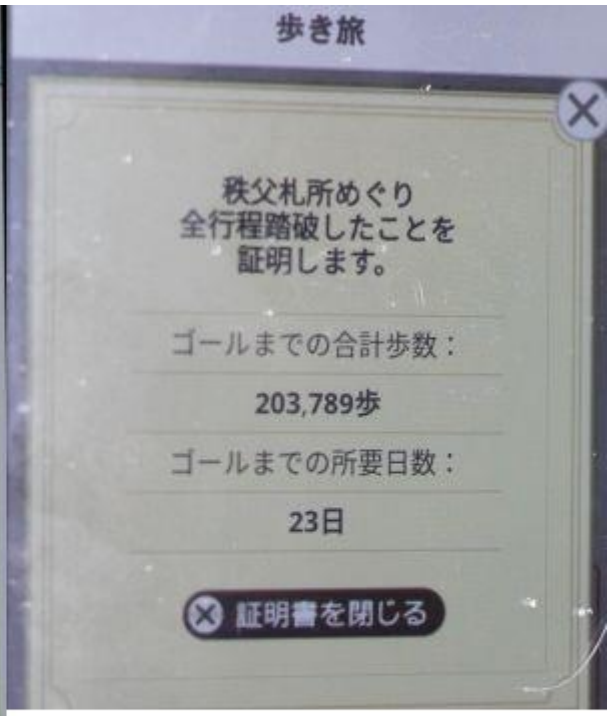
今まで歩数にこだわって「バーチャル歩き旅」をこなしてきた。

今回、ﾉﾙﾃﾞｨｯｸｳｵｰｷﾝｸﾞを交え、それなりに歩数を増やすことが出来た。

今からはﾉﾙﾃﾞｨｯｸｳｵｰｷﾝｸﾞがらみのｳｵｰｷﾝｸﾞになる。

それで量よりも質、中心のｳｵｰｷﾝｸﾞになる。

それでも目標がいるので「バーチャル歩き旅」を続けて行こうと思う。



203,789/23=8860

8860歩／日

2017 年 4 月 14 日 カテゴリー：エクササイズ 投稿者 : yuyu-sha

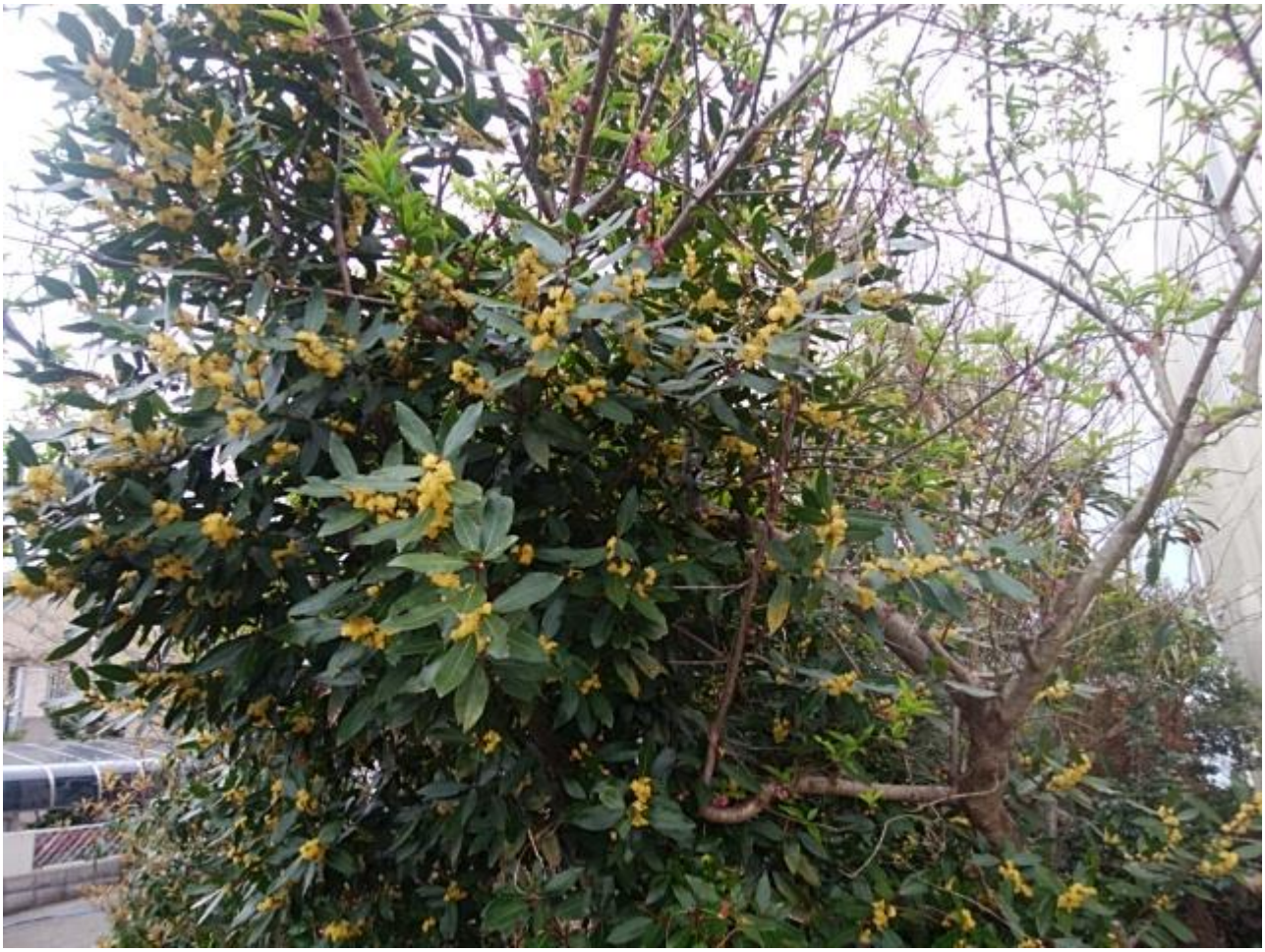
2017年4月18日のアーカイブ

卯月の月桂樹

我が家の前庭に立つ月桂樹に花がなった。

月桂樹よこの桃の花は散ってしまった。

昨夜、移りゆく季節の境目に「春の嵐」が襲った。



2017 年 4 月 18 日 カテゴリー： 丸太小屋の四季 投稿者 ：yuyu-sha

「あべのハルカス」近影

知人を見舞いに大阪市立大学付属病院へ。

大学病院の近くにかの超高層ビル・「あべのハルカス」が聳え立つ。

60階から成る地上300メートルを近くで見上げれば、ビルの先が青い空と雲にめり込む。

2017 年 4 月 25 日 カテゴリー： 物見遊山･旅 投稿者 : yuyu-sha

2017年4月27日のアーカイブ

夕景・4/27

丸太小屋前からの落日

2017 年 4 月 27 日 カテゴリー： 丸太小屋の四季 投稿者 : yuyu-sha