

健康は何と言っても 色気がきっかけだよね

最近, TVCMで話題沸騰中のパナソニック

『体幹トレーニングマシン』

カタログには、「お部屋で座って運動が出来、特別頑張らなくても、食事も平常通りの量で、3週間続けるとウエストが平均8cm減る」「カラダのたるみや姿勢が気になる方にお勧め！」とある。ライザップの運動より楽そうだ。

ふーんって感じ… 下腹のたるみなんか殆どの者が気になってるわな。

展示会で初めてみた感じは、正直「30万も出してまで、あれは売れないだろう」とタカをくくって傍観していたところ、インストラクターのお姉さんの素敵な笑顔とスタイルに少し惹かれ、誘われるままについ体験に参加してしまった。馬鹿だね？ 結局「これは良い。買った！」娘や山本洋子さんにも無理に勧めて体験してもらい、いい感じやね、との声にホッとした次第。フカミスタッフ全員がお世話になるつもりなので、みんなスリムになること間違いなし！

気楽に試して頂けるようにお店に置いてありますので、どうぞお乗りください。みんなで痩せましょうよ。



やってる やってる



写真の赤とブラウンの2色 可愛くて場所取らないよ

H29年6月
フカミ です！

電化生活のお話やら当店の楽しい情報を、勝手にお届けします。お気づきの点やご感想など、是非お聞かせ下さい。

毎日、元気に明るくやろうよ！



パナット フカミ
上富田町岩田1533-1
電話47-2004 FAX47-2994
fukami@panat.jp
営業時間 朝 8:30~夜 7:30
定休日 正月・5月GW・盆

スタッフ
近況

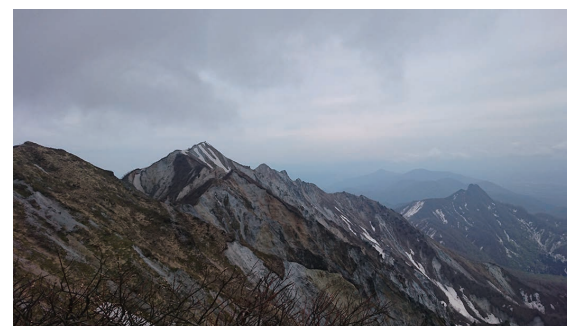
山にハマってます！

神園 元気

登山初体験は2年前、西日本で一番高い石鎚山へ地元の有志の方と登頂したのが始まりでした。それから山に魅了されて、去年は大峰山を17キロ制覇して、今年のゴールデンウィーク(GW)は登山をしたいと思い立って、学生時代の友人と鳥取県大山を登山することにしました。「東の富士山、西の大山」と言われるように、そびえ立つ姿は堂々たるもの。ホームページにも「初心者～中級者向き」と書いてることもあり、初心者の集まりでも何とか登ることになったのですが、それはそれは手ごわい山でした。平均斜度は8.1度(ずーっと見上げるような坂道)、そして1合目からの登山で標高差約900m 0.5合ずつ休憩して、この日なら食べても罪悪感を感じないから手持ちの「かりんとう」をバクバク食べてしまいます。



西日本の富士山といわれています



山頂の山並みはお見事！もあり大勢の方とすれ違いますが、中でも、ミニ柴と散歩している人やトレーニングの為に3往復しているおいやんは中々特異な光景でした。歩くこと3時間弱、山頂へ到着！標高1700メートルの爽快な景色をごちそうに、手持ちのバーナーでカップラーメンを食べたり、お肉焼いたり、コーヒー飲むのが最高の贅沢♪そして、山の麓では日帰り温泉、手作り豆腐と手打ちソバに舌鼓。結構キツかったけど、総合的に大満足でした。フルマラソンよりもハマりそう！



春の珍客 飛び込む！

春の嵐が大暴れした翌日、家内が「これ見て！」と小箱を開くと青い小鳥が横たわっている。店の正面ガラスに突撃して落ちていたというので、たぶんチョウゲンボウ(タカの仲間によく見かける)に追われて必死に逃げた上での災難かと思う。



温かいのでそっと置いてたら、数時間後立ちあがっている。鳥かごに移すとやや落ち着いてる姿にホッと、元気になるまで飼ってやることにしようかと勝手に判断。珍客の正体は秘境の鳥「オオルリ」で、青と白の見事に優美な姿だ。春の嵐に乗って大陸から渡ってきたのだろうか。以前に、3年間程飼った経験から、餌もすぐに食べるようになり数日かごにも慣れた様子だったので、このまま飼うことも考えたが、試しにインターネットで調べてみるとオオルリは今は準絶滅危惧種に指定されており、飼育は厳重に規制され最悪逮捕されると書いており、仕方なく天気の良い日に放鳥。もったいなかった！

ひまつぶしのはずが？

5月初め、泉水がバシャバシャと騒がしいので慌てて覗くと、どうやら鯉の産卵が始まったようで、激しい追い込みが行われている。数年に一度、産むが、いつもはそのまま鯉たちが食べるままに放っておいたが、久しぶりに少しだけ孵化させてみようかと興味半分挑戦することになった。過去一度だけ挑んだ経験があるが、その時は多すぎて、後から後へとどっさり孵化する稚魚を古い風呂釜やらタライやらいくつもの容器に分けて大騒ぎの末、10匹ほどが残った程度で惨敗 😞



白い棒状の稚魚たち

取りかかる。餌になるプランクトンの卵を孵化させる機材やら、不発の場合の第二、第三の微粉餌も二種類買って来たが？ 仕事も気になり、業界の総会やらが差し迫り、それどころや無いんだが 困った困ったコマドリ姉妹だわ…

今回は、落ち着いて気楽にやってみようと思分に言い聞かせ、孵化を待つこと5日目、数匹の稚魚が動いているのを発見。はてはてどうなることやら？ 落ち着け！ (5/11)

えらいこっちゃ！ どうみても千匹以上ある。ウジャウジャ状態だ。(5/15) 前回は慌てて後手になりエサの与え方が分からないまま、ほぼ全滅状態だったので、今回はとにかく落ち着いて準備に

面倒な入浴が 少し楽しくなった

私同様、風呂が嫌いだという友人が結構いる。入るまでが面倒なんですね。そして入浴中も、身体を洗うだけで精いっぱい。他に何もすることが無いので、冬でも湯船につからず飛び出てしまう。お湯につかって唄でもうなる、なんてことはめっそうもない。家内とは、風呂に入る、入らんで機嫌を損ねることもしょっちゅう。



大体のお客様がそうであるように、うちも電器製品を買うのは嫁任せですが最近自分で衝動的に買ったのが、風呂でも映る10型テレビ。シャワーが掛かっても安心の防滴仕様、何よりも充電式で電源要らず、無線式でTVの配線が要らないので、洗い場の棚にチョンと置くだけ。ニュースを見ながらとか、ドラマの続きをずっと見られ、私の生活リズムが多少変化しました。ほんまにエエでえ。庭に持って出ても映るから色々使えそう。おーい！ 風呂嫌いの仲間たちよ 時代はここまで来てるぜ！ 入浴中でも臨時ニュースが伝わるから、ミサイル発射もすぐわかるってか？ これで42,000円(税込) どうよ！



ドキドキワクワクやね

こんなの戴きました。大きさにびっくり！ 数にびっくり！ 「ナガレコ採るついでに、ようけあったから拾ってきたんや。こんなん食べるかい？」にびっくり！

その方は、素潜り漁が生業で、主はイセエビだと言う。以前も冬の大型イズスミを貰いホクホク！ その時も「うちの地区ではこ

んなもん誰も食べへん。こっちは食べてくれると聞いたんで…」一万円するでさて、半分程度をご近所におすそ分けし、教えてもらったようにサザエの身抜きに挑戦。包丁とスプーンを用意。指を挟まれそうになったり、爪がめくれたりと大変やっかいな作業の末、皿に並んだのはほんの一握り。げんなりしつつ、先ずは刺身と口にすると、これは固くてとても食えない。あとは家内に任せてバター炒めで美味しく頂くことになった。採るのが面白いだらうと尋ねると、5m以上は潜らないと仕事にならんと言われ言葉を失った。大切に調理しないとね？