

こんにちは、めがねファクトリーです！

見えるCafe

カフェ

通信

ちよつとひととき



発行：めがねファクトリー 〒826-0042 田川市川宮1656-1 04ビルⅡ TEL 0947-49-1166

わたしの独り言

「糖質制限ダイエット」

いつもの夏とは違った天気が続き体調管理が難しい季節ですが、皆様いかがお過ごしですか？

早いもので、今年も半年間があつという間に過ぎ、暑い夏の季節がやってきました！

さて私、今年の1月より始めた新たなダイエット法「糖質制限ダイエット」の効果が少しずつ感じられるようになりました。（喜）

そのひとつが花粉症。約20年近く苦しめられたアレルギー性鼻炎が不思議なことに今年は全く出なかつたことにはびっくりでした。ダイエットとの因果関係がどうなのかは全く分かりませんが、とにかくとりとめもなく出てくる鼻水と風邪をひいた時のような頭痛から解放されたことには、ガッツポーズです。本当にうれしかったです！

糖質制限のおかげで体調も良く、血圧も正常で、先日健康診断では数値的には、問題無しのなかなかよい結果が出ていました。

しかし大目標のもつとも大切な体重はどこかのコマースヤルのフレーズのように「何も足さない・何も引かない」（古）というように完全に変化なしです！（笑）

「夏は腹いっぱい食べないと乗り越えられんばい！」を合言葉にしてきた私ですが、今年の夏は少しおさえて秋号のニューズレターでは念願のBOOKSを大幅に切った報告ができるように頑張りたいと思います。（汗）少し自分に呆れています（笑）



ちよつとよい話

このコーナーは日常生活の中でちよつと感動した出来事や、心癒された詩や風景などを紹介します

「幸せ」

小さな幸せを数えだしたら大きな安心が手に入った

手があつて幸せ

足があつて幸せ

今日があつて幸せ

自分がないものを数えると不幸になります

自分にあるものを数えると心が豊かになつて幸せになります

命があつて幸せ

家族があつて幸せ

友達がいて幸せ

ごはんが食べられて幸せ

ほら、これだけで幸せになつた

出典元（斉藤一人 幸せの名言集）



おススメランチ日記

おすすめランチのご紹介コーナーです

今回ご紹介するのは、田川市役所の近くにある「レストラン・トリオ」さんのインドカツカレー（大盛）です。

トリオさんのインドカツカレーは、ご飯がなんと！ドライカレーになっているのです。なかなか珍しい組み合わせです。ここがとても重要ですよ（笑）。白いご飯にカレーのルーもいいのですが、香ばしい風味とピリッとスパイスのきいたドライカレーにコクのあるカレールーのコンビネーションがたまりません。そして大きめのとんかつがパーンとお皿の真ん中に堂々と鎮座している姿は圧巻です。ドライカレーとカレールー・秘伝の油で揚げた風味豊かなとんかつ、それぞれの個性がひとつにまとまって、口に入れたとたんに最高です！

以前は、大盛もベロツと平らげていましたが、最近嬉しいやら悲しいやら少し家内に助けてもらわないと完食が難しくなってきました。年齢的なもの（笑）。ボリウムと味どれをとっても大満足間違いなしの一品です。ぜひカレー好きの方食べてみてください。

「レストラン・トリオ」

住所 田川市栄町2-1
TEL 0947-42-4095
定休日 毎週日曜日・祝日
営業時間
AM10:00 ~ PM8:00



まゆみの子育て日記

長女23才・次女22才・長男19才の3人の子育て奮闘記です

3番目の息子が1歳半の時、オートキャンプをはじめました。それから約20年。キャンプは太田家恒例イベントとなりました。

きっかけは次女が幼い頃皮膚が弱く、海水がアトピーに効くという話を聞き、週末度に福間の海岸に出掛けました。子供達を遊ばせながら、イスやテーブルを用意して過ごす時間が楽しくて、テントに泊まってみたいねとキャンプをはじめました。

目的地に着くと、テント設営、食事の用意、BBQ、たき火を囲んでの夜食、寝袋での睡眠、お外でごっこ遊びしている様なものです。三愛高原では阿蘇の山々を眺めながらのんびり過ごします。最初のキャンプでは夜泣きでぐずっていた息子も中学を卒業するころには、私より力持ちになりました。メインの食事は主人が作り、私と娘達は食事の片づけ、テーブルを囲んではいしゃいだり、ふざけたり、家族5人がぐっと近く感じられるひと時です。大雨で全身びしょぬれや強風でテントから車に避難したこともありましたが、みんなで同じ体験をすることが出来たのが良い思い出です。娘たちが就職して、スケジュール調整が難問ですが、今回の計画を楽しみにしています。



マイブーム

このコーナーはめがねファクトリーのスタッフが、今夢中になっている食べ物や便利グッズなどをご紹介します

井上 陽水「氷の世界」

最近、井上陽水さんが、私の中でマイブームになっています。小学生の頃、従兄のお兄ちゃんがよくレコードを聴いていたのを一緒に聴いていていつの間にかファンになっていました。最近、1972年代のアルバム「氷の世界」がリマスターされてあらたにDVD付きで発売されたという情報を仕入れて早速聞いてみました。やっぱりいいですねー 約40年前の作品ですが今聞いても新鮮で素晴らしいですね。付属のDVDで当時の収録時代の思い出話や裏話をきけるのも楽しかったです。

(太田夕)

井上陽水
氷の世界
40th Anniversary
Special Edition
CD & DVD



おススメランチ日記

春号に続き、原田様の川柳のご紹介です。
「ウォーキング川柳」

朝が来る今日も元気にウォーキング公園が手招きしてるウォーキングウォーキング笑顔ですと福が来るウォーキング続けることが金メダル飽きることに知らない不思議ウォーキング

田川市糯 原田 祥二郎 様
ありがとうございます。元気な原田様のウォーキングしている姿が目につかびます。