

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 OAビルⅡ TEL 0947-49-1166

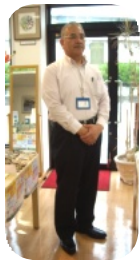
## わたしの独り言

気合を入れてダイエット再スタート！

いよいよ本格的に暑い季節となりましたが、皆様いかが過ごしていますか？

久しぶりにダイエットネタです。2011年の6月からスタート（当時115kg）して早いもので、今年の6月でちょうど2年の月日が経ってしまいました。年末からダイエットの意識がかなり遠ざかり、いつもの食事のパターンになりかけていましたが、正月が明けて体重計に乗ってみるとダイエット前の体重に肉薄するような勢いで110kgになっていました。そこで「これではいかん！」と自身自身にハツパをかけ、6月20日時点でダイエットをスタートしての自己最高記録の102kgまでになりました。ヤッター嬉しい！あともう一步で、第一目標の90kgの体重に手が届きそうなのところまで来ました。しかし意志の弱い私には、ここからが正念場です。暑い夏が来ると、焼き肉やビールなど美味しいものが更に美味しく感じる季節です。更に自分との戦いを試されま

す。この夏を乗り越えて、秋には95kg台のLLサイズを目指して頑張っていきたいと思えます。  
最近会った高校時代の友人から「ダイエットは順調に進んでいる？」と聞かれ、自慢げに「何とか102kgまでできたばい」と答えると、「まだ102kgもあると？」といわれ、まだまだ標準のサイズまでは道のりが長いと感じました（笑）



現在



2年前

## 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」

人を「笑わせよう」としている人は、日々どうすれば人が笑えるかを考えている。だから自分が「楽しい」「おもしろい」と感じるものに意識を向けている。

人を「幸せにしよう」としている人は、日々どうすれば人が幸せになれるかを考えている。だから、自分が「幸せだ」と感じるものに意識を向けている。

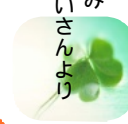
人を「困らせよう」としている人は、日々どうすれば人が困るかを考えている。だから、自分が「困る」と感じることに意識を向けている。

人を「悲しませよう」としている人は、日々どうすれば人が悲しむのかを考えている。だから、自分が「悲しい」と感じることに意識を向けている。

人を「痛い目にあわせよう」としている人は、日々、どうすれば人が苦悩するかを考えている。だから、自分が「つらい」と感じることに意識を向けている。

同じ世界に住んでいても、人が見ている世界は別のものだ。だから、ほら、あなたの「思っている世界が、そこに「そのまま」あるじゃないか

出典元「あの世に聞いたこの世の仕組み サンマーク出版」/facebook涙が止まらないさんより



# お客様コーナー

お客様の趣味の作品を店内に展示し、ご紹介するコーナーです

昨年秋にも登場していただきました谷氏の作品のご紹介です。今回の絵画は、西日本新聞生活面にて毎週火曜日連載コラムの挿絵で



掲載された原画を飾らせていただきます。ほのぼのとした親子の様子が微笑ましいですね。(8月末まで展示しています。)

【画家】谷新(TANI ARATA)氏  
1965年田川市生まれ。福岡市在住。1993年からフリーのイラストレーターとして雑誌広告などで活躍。住友VISAカード広報誌表紙ゴルフ読売カップポスターイラストなど他多数。また、器のシリーズ「COLUMN」のデザインや、アパレルメーカーにデザイン提供。画家として個展も開催。西日本新聞生活面にて毎週火曜日連載のコラムの挿絵掲載中。

## まゆみの子育て日記

長女22才・次女21才・長男18才の3人の子育て奮闘記です

長女が3歳で幼稚園に入園しました。引込み思案で、入園式の日はいくく泣きながら1日を過ごしました。翌日からの通園も毎日大変でした。園での様子も1日担任の先生におんぶされたり、手をひかれて過ごしている様子でした。数カ月が過ぎるころにやっと笑顔で通園するようになりましたが、長女ということもあり、私自信も

不安に感じてしまっていたのだと思います。

私が幼い頃、やはり同じように毎日保育園の玄関で泣いて困らせたものです。窓辺に座ってお遊戯もせず、お迎えが来るのを待っていた時期がありました。けなげに頑張っている娘の姿が愛おしかったですね。幼稚園でのおとなしい様子の娘が家に帰ると安心するのか、元気に活発に大きな声で歌い、お遊戯をする姿を見せてくれるのです。心のバランスをとっていたのでしょうか。私もその姿が嬉しくて、沢山のビデオを撮りました。甘えん坊の娘が成長し親元を離れ4年目。社会人になって数カ月過ぎましたが、楽しく心たくましく毎日頑張っている様子です。



幼稚園での不安な様子と  
自宅での元気いっぱい様子



## お好み焼き美代日記

おすすめランチのご紹介コーナーです

今回ご紹介するお店は、ご存知の方も沢山いらっしゃると思いますが、平成筑豊鉄道・赤池駅に併設している「お好み焼き美代」さんです。

味の方でも当然有名ですが、それ以上に店主のおばちゃんのカラクターが超有名です(笑)私の地元にあるお店で、私が小学生の頃オーブンしました。週末に友達と自転車でお好み焼きを食べに行くのが楽しみでした。

店内には壁一面のこれでもかというメニューの多さ。私が注文するのは、「肉・スルメ(イカ天)・タマゴ入りの大きめ」です。出来上がったお好み焼きを見て他のお客様がびっくりするほど巨大です。そして、おばちゃん秘伝のソースが最高です。

無性に食べたくなる子供のころから慣れ親しんだ味とおばちゃんのキャラクターに逢いたくありません。

若い頃焼きそばの麺3玉に挑戦しましたが完食出来ず持ち帰りにしてもらったことも。

いつまでもこの味が食べられる様に、おばちゃん元気で頑張ってください。(太田夕)



「お好み焼き 美代」  
田川郡福智町赤池  
TEL : 0947-28-3494