

地域密着 松本市大手にある顔が見える不動産屋さん(^_^)不動産の購入&売却のご相談はお気軽に～



ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第17号>

2022年8月

TEL:0263-31-3950

HP:松本市 ひまわり不動産で検索



HIMAWARI

【車イスでのお出掛け】

こんにちは！松本市大手1丁目にある不動産会社『ひまわり不動産』代表の増澤京子です。

『ひまわり通信 第17号』をお送りいたします。どうぞよろしく願いいたします。

最近、実家の母がデイサービスに通うようになりました。そこで送迎用に車イスを新調しました～

可愛い色合いで小ぶりの車輪だからコンパクトな印象です。歩きにくくなると外出がままならなくなります。

実際出来なくなったことも多いけれど、出来ることを一緒に楽しまなくちゃ！逆に車イスのほうが行動しやすいかも！そこで所さんの『はじめてのおつかい』じゃないけれど『はじめての車イスでお出掛け』に挑戦しました～。目的地は実家から一番近いお蕎麦屋さん。前もって車イスで伺う予約をして、松本城近くのお蕎麦屋さんへレッツゴー。何気なく歩いている歩道も、少しの段差でつまづいてしまいます。傾斜があるとまっすぐ進むのも大変。なんとって車イスに乗る母も車イスを押す私も初心者の2人ですから。。

無事にお店に到着してホッ。母の好物の鴨南蛮と一緒に食べました～。母も喜んで完食、私としてはチョットした達成感もあって特別に美味しかったです。食後は松本城の周囲を少しお散歩して帰路に付きました。

久しぶりに外出した母も外の空気を吸ってリフレッシュ出来たかかしら。車イスを初めて押した感想は・・・周囲の方々の優しい思いやりでした。お蕎麦さんの対応や横断歩道でオタオタした私に対するドライバーさんの優しい空気。本当に有難かったです。『初めての車イスでお出掛け』は大成功！次回はもう少し先のお蕎麦さんが目標です。それから介護タクシーも視野に入れて行動範囲を広げてみようと思っています。目の前のニンジン大切ですから～



【健康ダイエット日記】

今年の梅雨明けは早く、しかも暑い毎日ですね。夏バテしないように『睡眠』『栄養』『運動』の三本柱を心掛けています。で、朝食に大きな梅干を毎日ひとつ食べています。これはお義母さん手作りの梅干しで、氷砂糖を使っているから酸っぱいけど甘くて美味しいの。旦那さんは氷砂糖抜きの酸っぱい梅干を顔をしわくちやにしながら食べています。こちらもお義母さんの手作り。昔から健康に良いと言われている梅干し。

クエン酸は疲労回復に、また整腸作用もあるらしい。眼にも良いつて本で読んだけど本当かしら？

毎日一粒の梅干しで夏バテ予防&健康増進～

【発行者プロフィール】

名前:ひまわり不動産(株)

代表取締役 増澤京子(旧姓:小林)

誕生日:1964年6月1日 松本市生まれ

血液型:O型

出身校:田川小学校・丸ノ内中学校・

蟻ヶ崎高校・大妻女子大学短大卒業

尊敬する人:両親

自分の性格:真面目、天然と言われる

趣味:早朝ウォーキング

旦那さんとの晩酌タイム

座右の銘:「早寝・早起き・朝ごはん」

「貯金より貯筋」

「希望に起き・努力に生き・感謝に眠る」 増澤 京子

