

地域密着 松本市大手1丁目にある顔が見える不動産屋さん(^_^)



ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第4号>

2021年7月

TEL: 0263-31-3950

HP: 松本市 ひまわり不動産で検索



HIMAWARI

【新緑の上高地へ】

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4号』をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

我が家恒例のイベント『上高地トレッキング』に行ってきました。上高地は日本が誇る山岳リゾートですが意外と地元・信州の方々は行く機会が少ないのではないのでしょうか？私が毎年行くようになったきっかけは、上高地でお仕事をされているお客様の影響です。『上高地のお奨めは新緑』と聞いてから新緑の頃に行くようになりました。

さて、当日は3時30分起床！お弁当作っていざ上高地へ。上高地は通年マイカー規制なので、沢渡(さわんど)でシャトルバスに乗り換えます。今年は大正池で下車して～河童橋～明神池～河童橋の約10キロのコースです。早朝の上高地で聞こえてくるのは小鳥のさえずりと梓川のせせらぎだけ。別世界に心も身体もリラックス～。ひんやり澄んだ空気、新緑の若葉、全てが美しく神秘的。私が大好きなスポットは『明神池』で、絶対に美しい世界。きっとすぐ近くに神様がいます。



今年もコロナの影響で人はまばら、インバウンドの頃と比べると雲泥の差で複雑な気持ちになりました。さて、河童橋まで戻って梓川沿いのベンチでランチタイムです。爽やかな風が吹き、梓川のせせらぎを聞きながら、目の前は河童橋の絶景です。簡単なおかずとおにぎりだけでも、これが超絶美味しい！

今年も大満足の新緑の上高地でした。

やっぱり信州大好き！雄大な自然に心から感謝！！

【健康ダイエット日記】

私のモーニングルーティンにスクワットがあります。これは諏訪中央病院の鎌田先生の著書『鎌田式スクワットとかかと落とし』を読んで始めました。かれこれ1年以上になるのでしょうか。はじめは笑っちゃうくらい出来なくて筋力の無さを痛感。今はワイドスクワットも出来るようになり、下半身の筋力が付いた事を実感しています。練習もしていないゴルフの飛距離が大幅に伸びたのはスクワットしか考えられません。スクワットは場所も取らず道具もいらないシンプルな運動ですが、効率の良い運動です。だまされたと思って1回やってみてください。私の座右の銘『貯金より貯筋』は鎌田先生の言葉です。

【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

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: 母

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

