



HIMAWARI

ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第30号>

2023年9月

TEL: 0263-31-3950

HP: [松本市 ひまわり不動産](#)で検索



【山下達郎ライブ in 金沢】

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30号』をお送りいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

先日、『山下達郎ライブ 2023』に行ってきました～！達郎さんのチケットは競争率が高くてなかなか手に入りません。今年何とか取れたチケットは石川県は金沢市。1泊の旅行も兼ねてイザ出陣～。

若かりし高校1年の時に聴いて痺れた『ライド・オン・タイム』あれからかれこれ約40年。時の流れは早いものです。名曲の『クリスマス・イブ』をはじめ、懐かしいけれど新しく生まれ変わったステキな名曲に酔いしれました～。それにしても達郎さん現役バリバリの70歳！アカペラも健在で素晴らしい！！

来年もチケット取れるかしら～。毎日を清く正しく生活して神様に応援してもらおうと。

ところで会場は金沢。海ナシ県・松本在住の私としては美味しいお魚を食べないと。初日のランチは回転寿司屋さんで地魚を堪能。夜は居酒屋さんでお魚づくし。日本海の美味しいお魚をたらふく食べました。

もちろん地酒とセットは言うまでもありません。

帰りは魚屋さんへ寄ってクーラーボックスいっぱいにお魚を買ってきました～。

今が旬の『のどぐろ』と『赤イカ』はサイズ大きめでお高かったけど思い切ってゲット！

のどぐろ1匹はお刺身でもう1匹は焼いて。いや～美味しかった！品の良い脂が

のっついて冷酒がすすむ君です。赤イカはお刺身にしてお塩&レモンを搾ってパクリ。

甘くて柔らかくて美味しかった！おまけのゲソの天ぷらは絶品でした！

やっぱり旅行は楽しいなあ。次はどこへ行こうかしら～。



【健康ダイエット日記】

毎朝、冷凍ブルーベリーと季節のフルーツにヨーグルトをかけて食べています。トッピングは『クルミ』！

毎日ひとつかみの『クルミ』は健康に良いそうですね。しかも美味しいから一石二鳥～。

脳みそのようなあの形、単純に脳に良いと信じてる私です。ググって見たところ、病気のリスクを軽減したり、アンチエイジング効果が見込めたり、睡眠の質を上げたりと良いことがいっぱい。

毎日の事なので、なるべく無添加で無塩の生クルミを買うようにしています。

あ、クルミは冷凍保存できますよ～。

【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 or ジョギング

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

