



すういーとだより

二んには、大井交番となりの
スイートにしおかです。

夕暮れが少し早くなり、朝夕が
涼しくなってきましたが、皆さん
お変わり御座いませんか？大雨に
よる洪水・突風・火山の噴火など、
大変な所も有るようですが、この地域
は何事も無く、有難いことですね。

ニューズなどを見てると、「長年
住んでいるがこんな事は初めて・・・」
「思ってもみなかった事が・・・」って、
ほとんどの方が話していました。

という事は、どこでも起こり得る
事なのですね。

（例えば、この地域でも・・・）
そこで今回は、備えあれば・・・
という事で、2つ3つ便利グッズを
紹介させて頂きます。

まずは第一にあかり、災害が起
こるのは昼間とは限
りません。枕元に、
行燈代わりのLEDランタン

そして、単1、単2、
単3、単4、どれでも一本
あれば使える懐中電灯。

次に電池が無くても
太陽の光で充電出来る
ソーラーライト

そして、情報収集に
欠かせない、ラジオ。

もちろん電池が無くても
手回しで充電、
ライトとしても使えます。



😊 スーパームーン 😊

先日(九月二八日)の月、
ましたか？ 中秋の名月は、
(二七日)の月だそうですが、二八日の
月が満月で、今年一番大き
く見えたそうです。写真で
は分かりにくいですが・・・。

来年は、十一月十四日に、
今年より大きく見えるらしいですよ。

中秋の名月が過ぎれば、
いよいよ秋本番。秋といえば、
スポーツの秋、読書の秋、
行楽の秋、といろいろ
有りますが、やっぱり、
食欲の秋！って

方が多いでしょうか？
スポーツの後の一杯。お茶
とお菓子をかたわらに読書。

グルメ情報片手に観光・・・。
やっぱり食欲は切り離せませんねえ。
そこで、気になるのが、お腹回り。

(私だけですかねえ)
おまけに年齢のせい、膝が少し痛む
時があったりするので、少し運動を・・・。
で、スポーツの秋に挑戦！

でも、**散歩するだけですけどね**
これを付けて歩く事で、
筋肉がより鍛えられる
そうです。久留米大
学とパナソニック
のコラボによって出来た**新製品、ひざ
トレーナー**と言って、
ひざ周りの筋
肉を鍛えるトレーニン
グ機器です。

今年より大きく見えるらしいですよ。

写真の物は数日お借りした物で、散歩
は入荷してから、という事で・・・。
またいつか、結果報告出来るとうい
ですが・・・。

秋の夜長に読書・・・。(読書の秋)
まずは本の準備から、という
事で本屋さんへ柏原のへ、
散歩がてらに出かけたので
すが、柏原駅の辺で、歩い
て来た事に後悔しました。

「駅の直ぐ近所だと思ったのに・・・」
「帰りも歩かなあかんのかなあ・・・」
なんて、思いながら歩いて、何とか・・・
でも、疲れました。本を数冊買ったの
帰りは・・・。電話をして、車で迎え
に来てもらいました。おかげで、帰
りは五分程でした。その時の本は今、枕
元に有り、2つ3つペー
ジ読むと睡魔に襲われ、
いつの間にかグーグー。
立派に睡眠薬の代わりを
果たしてくれています。

筋肉がより鍛えられる
そうです。久留米大
学とパナソニック
のコラボによって出来た**新製品、ひざ
トレーナー**と言って、
ひざ周りの筋
肉を鍛えるトレーニン
グ機器です。

今年より大きく見えるらしいですよ。

写真の物は数日お借りした物で、散歩
は入荷してから、という事で・・・。
またいつか、結果報告出来るとうい
ですが・・・。

秋の夜長に読書・・・。(読書の秋)
まずは本の準備から、という
事で本屋さんへ柏原のへ、
散歩がてらに出かけたので
すが、柏原駅の辺で、歩い
て来た事に後悔しました。

「駅の直ぐ近所だと思ったのに・・・」
「帰りも歩かなあかんのかなあ・・・」
なんて、思いながら歩いて、何とか・・・
でも、疲れました。本を数冊買ったの
帰りは・・・。電話をして、車で迎え
に来てもらいました。おかげで、帰
りは五分程でした。その時の本は今、枕
元に有り、2つ3つペー
ジ読むと睡魔に襲われ、
いつの間にかグーグー。
立派に睡眠薬の代わりを
果たしてくれています。

