

# TEA TIME FOR US !

akochan のブログ

月: 2024年8月

2024年8月22日

## 今日のお食事記録



今日は気心の知れた楽しい友人なのにどこのだれか名前と電話番号以外の個人情報を一切知らない「ランチ友達」からお誘いがあったってお付き合いしてきました。伊勢丹相模大野店がなくなって、「レリアン」がポーノ3階にできたのは知っていましたが、甘末処の「ぎんざ若松」がポーノ1階にあるって知らなかった！！

やはりお客は女性が断然多いですが、さほど混み合った感じもなくゆっくりと甘末セットをいただきました。おにぎりの具は選択できてます。おしゃべりも楽しく、ランチも美味しくいただきましたが、、、



宇治金時は抜群！最高に美味しかった！

右の器の中は白玉で、氷の中には練乳と粒あんがかくれていました。

ちなみにうちの朝食は毎朝、夫が珈琲を入れてくれて、サラダを作ってくれるのですが、主食のパンは、小麦粉にこだわって夜のうちに彼が仕込んで朝焼きあがるようにセットしてくれています。



ヨーグルトと牛乳は私が準備します。。。。。。<m( )m>

タンパク質が足りないとよく言われますが、、、、



これはお夕食です。70代老夫婦のお食事らしく、健康に良さそうなメニューでしょ？

お食事と運動には気を付けているのですが、ダイエットには全く縁がないらしいです。お腹の脂肪が気になってスリムになりたいのはやまやまなのですが、検診の数値に気を付けながら、スタイルよりも健康に勝るものはありませんね？ ところがこの年になりますとこれらのメニューが結構おいしくいただけるので不思議です。体が要求するので素直に従います。

でも甘いものは、たまにはですね？

おかげさまで、今日もお食事・おしゃべり・お買い物も楽しく過ごすことができました。

9月の同好会の予定は、9月30日（月）「和カフェyusoshi町田」でランチすることになりました。現在のところ参加者3名。

楽しみにしています。

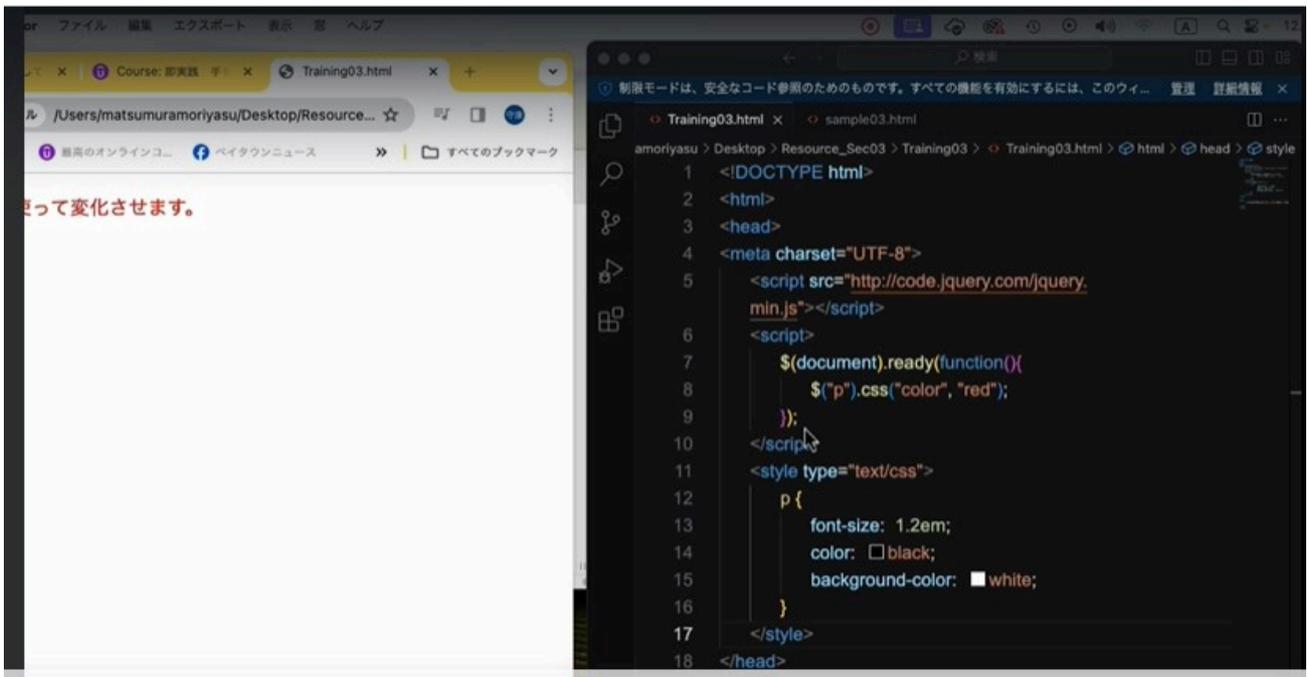
追記します！



2019年9月21日、ベルギーブルッセルで食べたベルギーワッフル！美味しかった～！！

2024年8月18日

**誰でも受けられるオンライン講座**



オンライン講座はインターネットのある場所では誰でもどこでも受けられる便利な学習方法ですね？この画像は一例ですがUdemyのプログラミング講座です。

jQuery というスクリプトのプログラミング講座なのですが、ホームページを作成するときに、HTML/CSSと同時に必要なJavaScript の一種です。静止画像に加えてスライドショーなどの、動作を加えて表示させるためのプログラムです。

動画を使ってマイペースで繰り返し学習可能となっています。オンライン講座は、数万円、数百万円かかる講座から無料の講座まで様々ですが、コンピューターサイエンスをはじめ、デザイン、書道、ネイル、俳句、料理、健康、科学、宗教などの様々なカテゴリーがあります。

9月はまだどうなるか予定が立ちませんが、今度の同好会の時にまたお話し聞いてください。

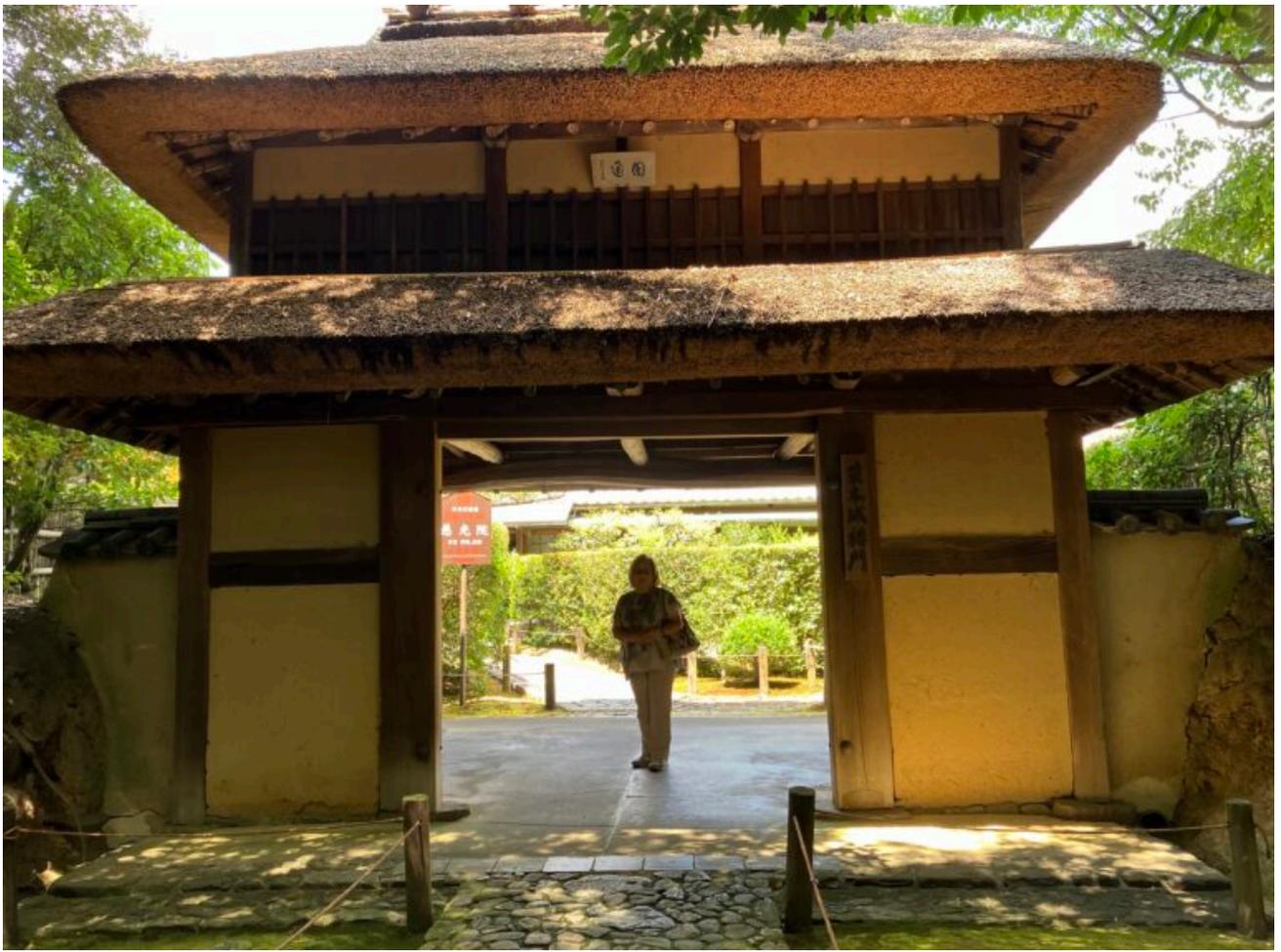
2024年8月12日

**奈良県大和郡山の慈光院**



炎天下の中では車での移動はとても助かります！今回は夫の受診の為に大阪まで車できたのですが、ついでに大和平群の温泉ホテルに宿をとり、かねてより行ってみたかった、大和郡山の慈光院を訪れました！

かなり細い田舎道の坂の上にある350年前に建設された由緒あるお寺です！















茹だるような炎天下の暑い日でしたが、立地条件良くて見晴らしも風通しもいいので、縁側の向こうに見える山なみと生垣が描く風景が素晴らしく、畳に座っていると背中を心地いい風が通って行きます !

時間が止まってしまったような空間と、美味しいお抹茶をいただきながら、気さくな和尚様のお話も楽しく聞かせていただきました !!

2024年8月10日

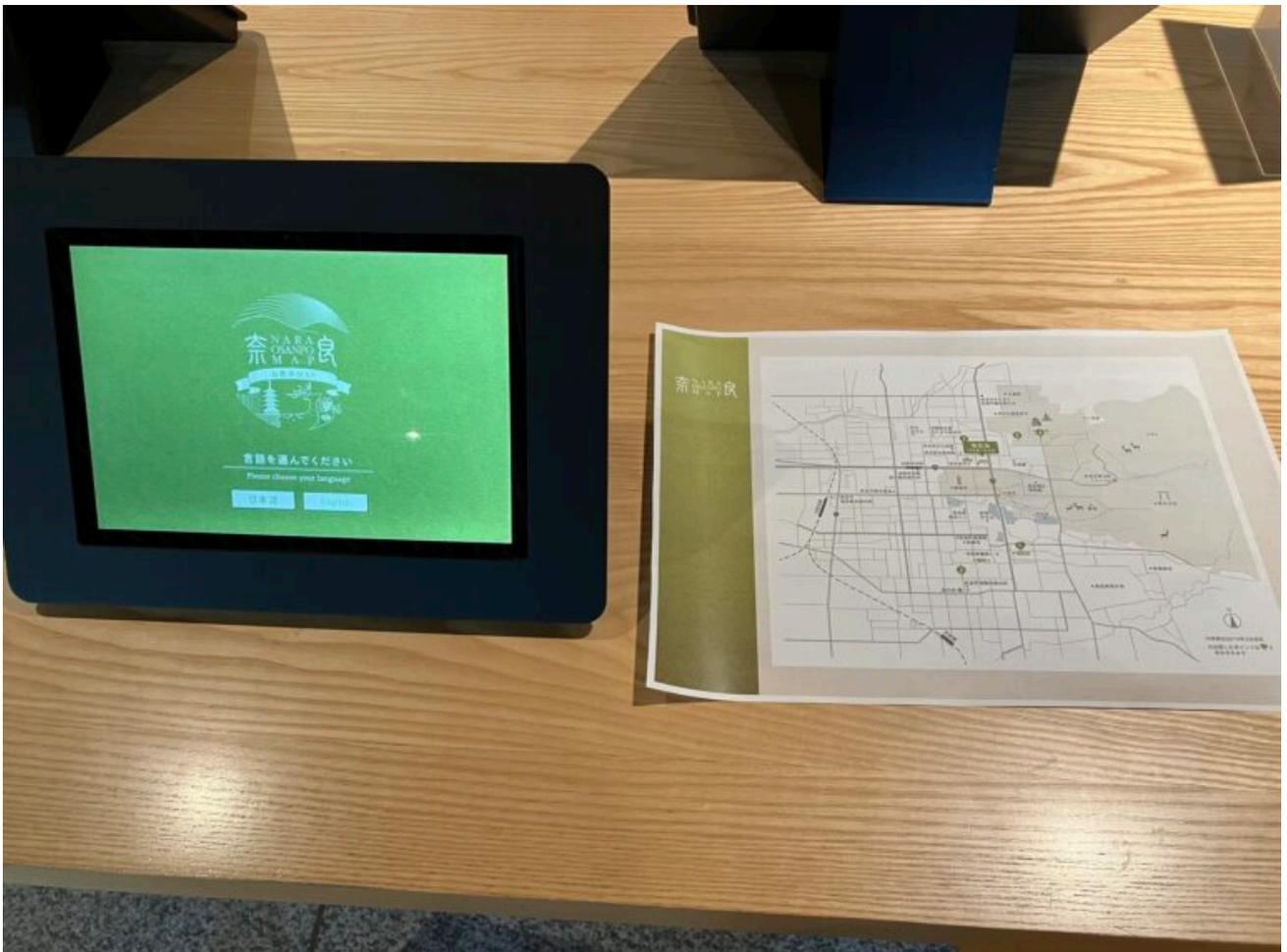
## 奈良交通バスターミナルの旅行案内所



昨夜は関東地方に大きな地震があり、交通機関が止まったり、ニュースを見て心配しましたが、連絡取れてみんな無事だったようなのでほっとしました。今回は夫と大阪の病院へ行くためのドライブ旅行ですが、昨夜は京都泊、今日・明日は奈良泊の予定です。

奈良市庁舎地下駐車場へ車を止めて、国立博物館へと向かいました。駐車場から奈良交通のバスターミナルビルを抜けていくと1階に広いスペースの旅行案内休憩所があります。

静かなフロアの中に椅子やテーブルや、展示場があり、ゆっくりとみられるようになっています。その中のテーブルにモニターとプリンターが設置してあり、自由にモニターから観光案内がみられるようになっています。



日本語・英語の選択からはじまり、寺社情報、庭・建造物、遊ぶ、などのカテゴリ別に選択すると、観光情報が出てまいります。一つ一つ選択して情報を登録して、4つ・5つ・6つほどまではいりましょうか、その後「印刷」を押すと脇にあるプリンターからA3サイズほどの地図と情報が両面印刷されて出てまいります。



半分の折ると冊子のようになります。ここの裏が地図になっています。



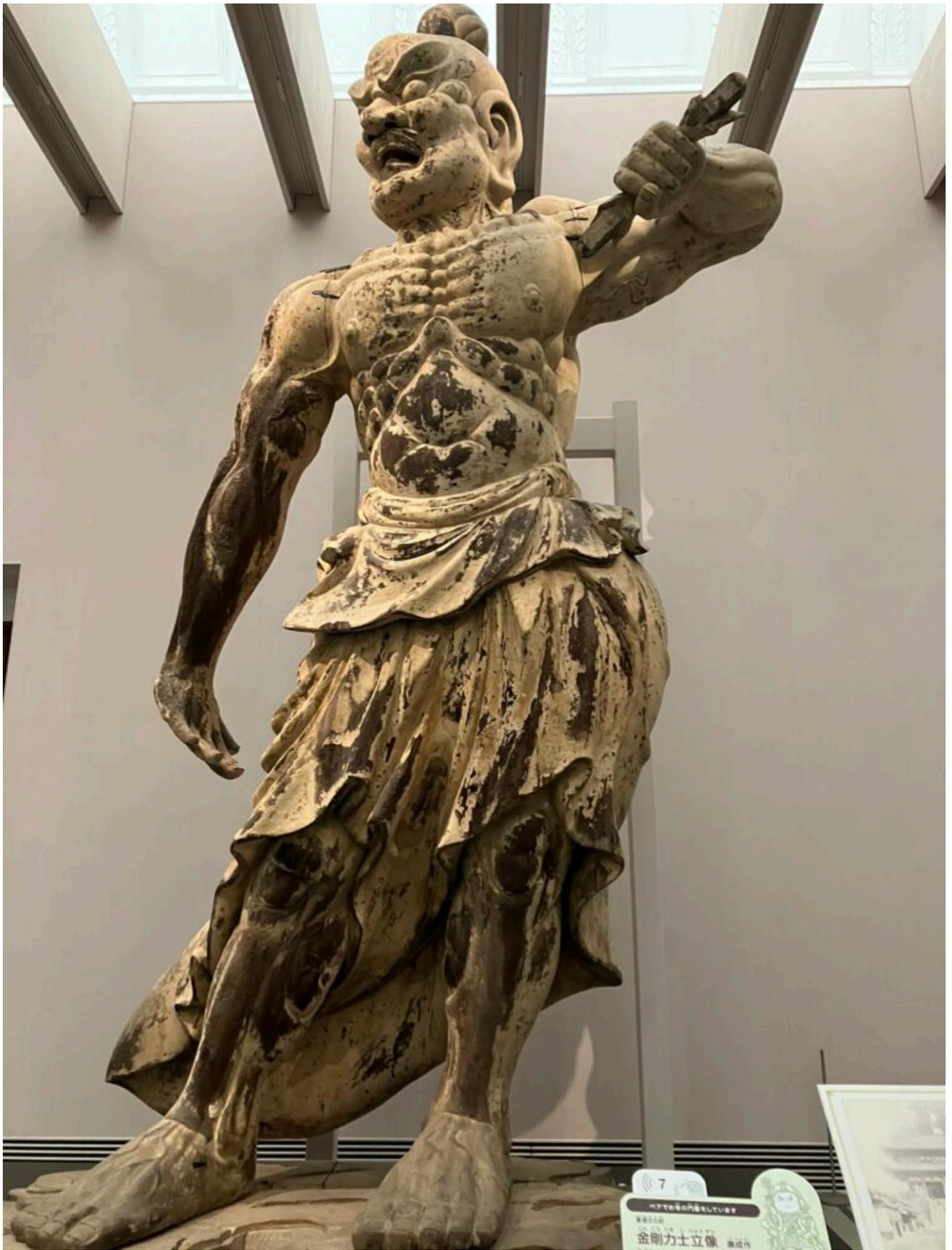
スマホのスキャンアプリで撮ったのでちょっと光が入ってしまいました！

表面で登録した観光場所の番号が裏面の地図に反映しています。

こんなシステムを考えた方はすごいですね～！！

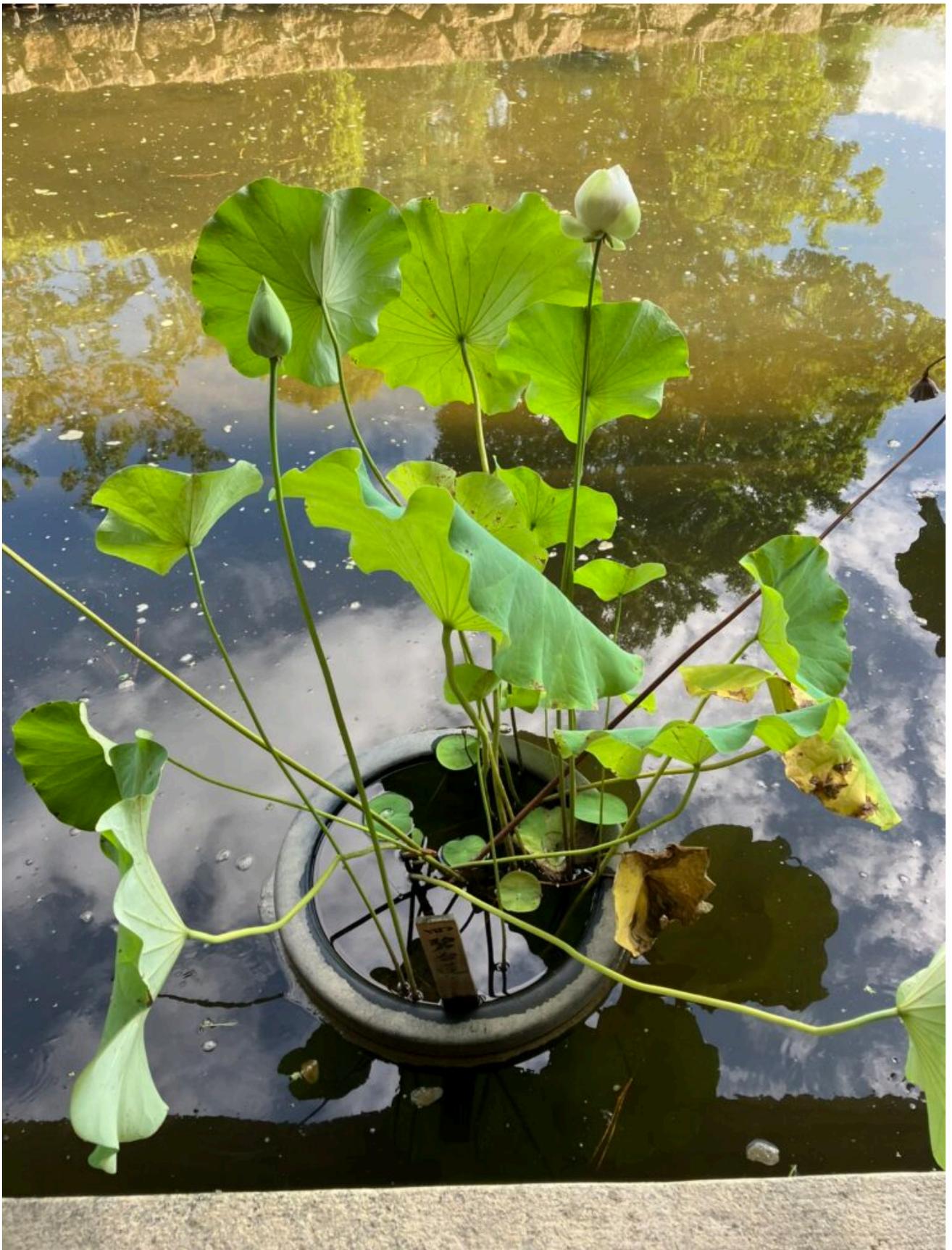
奈良国立博物館は新館も旧館も70歳以上無料で入れました。休憩所からのお庭の景色も良かったです。





7  
ヘアで有名な門番もしている  
金剛力士立像 徳川将軍







国立博物館新館入口の売店でを見つけました。奈良赤膚山元窯のお皿で、ふっくらと温かみのある素敵なお皿でかわいらしい絵付けが入っています。車で来ているのでつい購入しました。

正倉院展のハンカチも素敵です。



これ、琵琶が入って仏教がかった絵柄ですが、無宗教の自分用なのです。。。。