

TEA TIME FOR US !

akochan のブログ

月: 2024年12月

2024年12月30日

良いお年をお迎え下さい



2024年令和6年もあとわずかとなりました!

今年心に感じたことは、病気で処方されるお薬効果は別として、日頃の健康に大切なのは、食生活と運動習慣、それに睡眠の大切さを実感しました ✨

歳を重ねるごとに同年代の芸能人が亡くなる事が多くなり、一緒に遠出で歩いてくれる友人が体調不良で少なくなりましたが、皆さんそれぞれ体調に気を付けて、元気で良いお年をお迎え下さいねm(_ _)m

2024年12月26日

Google Pixel 8a の編集機能を使って



秋にiPhone からPixel に機種変更して、画像データをサーバーごとお引越しも無事に終わり、画像の編集を楽しんでいます。

上の写真は下のクリスマスのディズニーランドの写真から背景の人達のみを消してみました。

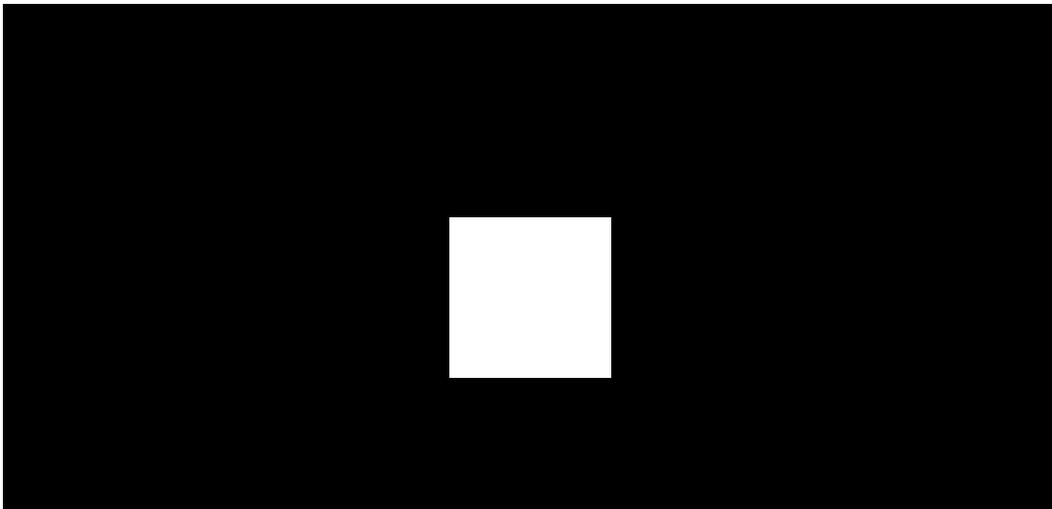


2024年12月20日

今年は二人で静かなクリスマス



孫のたかねたちがディズニーランド泊なので今年は静かなクリスマスイヴを過ごしております。昨夜思い立ってメリークリスマス動画を作ってみました。



00:00

00:36

2024年12月19日

尾根街道ぶらり



師走も半ば過ぎてあわただしい季節になりました。70代もだいぶ進んでくる昨今ですが、同好会と称していつも一緒に歩いてくれているお仲間の皆さん体調不良でなかなか思うように散策できない。。。一人で散策行こうかとおもいきや、今日は夫の気が向いて一緒に歩くこととなりました。

町田から橋本経由、多摩境駅で降りて都立小山内裏公園から尾根街道へ入りました。



12月も後半だということにまだ紅葉が残っています。♪♪ラッキー！！



尾根街道は多摩境から淵野辺まで約10km続いています。途中横道に逸れて南大沢駅近くのアウトレットモールへ立ち寄ってみました。



ラザニアを平らげて物足りず、フレンチトーストを追加注文して



星野オリジナル珈琲が香ばしく美味しかった！

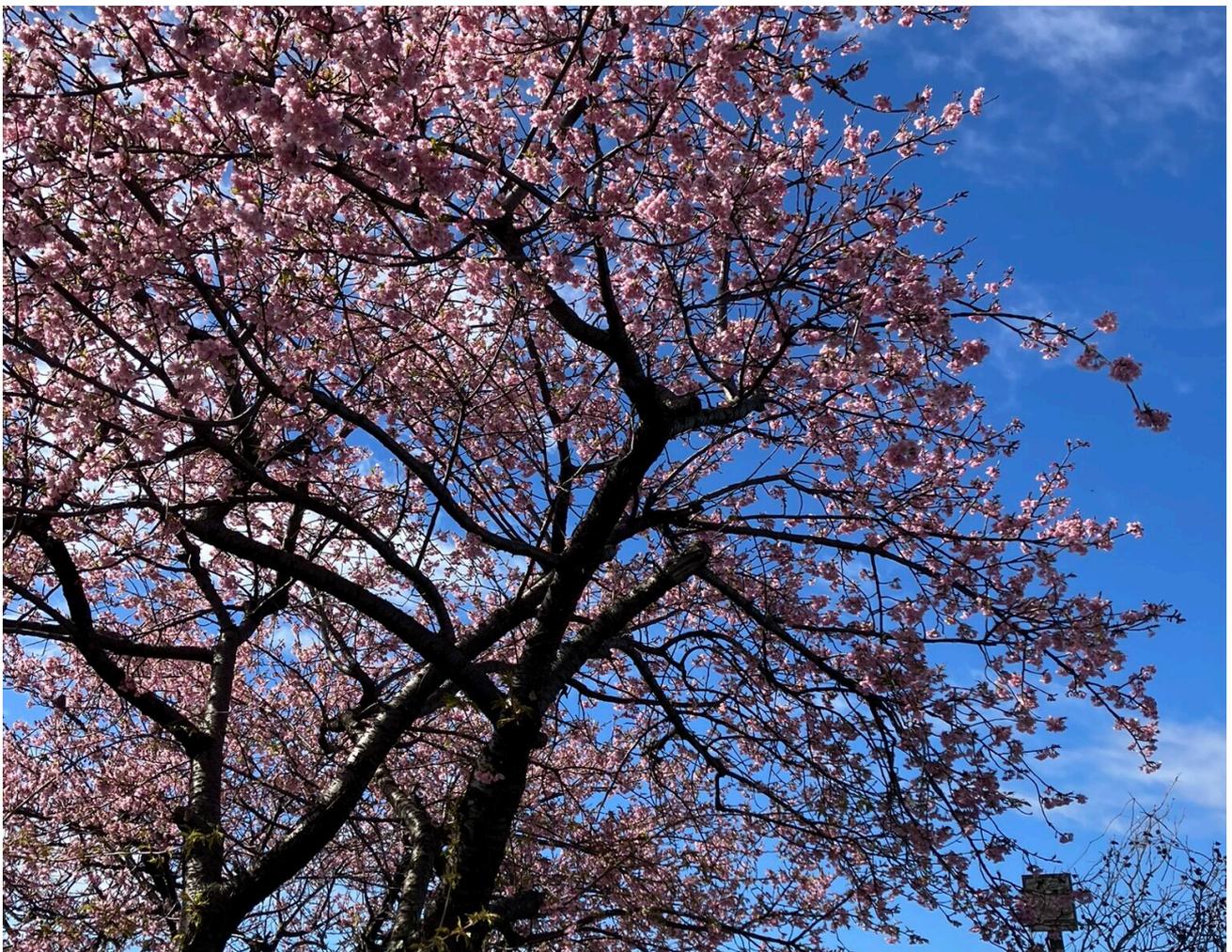
といいながらも毎朝夫が入れてくれる珈琲が一番美味しいとは思いますが、専門店の珈琲としてはやはり帝京大溝口病院脇にある「珈琲の詩」というカフェのオリジナル珈琲が一番かな～、、、、失礼しました<m(__)m>

アウトレットで夫のスニーカーとクリスマスリースを購入して帰路に着きました。

本日の歩数は約18000歩で、距離にすると約10kmあまり歩いたようです。(^-)-☆

2024年12月19日

高齢者にこそ必要なインターネット



高齢者の毎日の生活を快適にしていく為には、もちろん健康第一で食生活と運動習慣は言うまでもありませんが、それに加えてインターネットは必需品だと思います

総務省が実施する「通信利用動向調査」では、令和3年の時点で65歳以上のインターネット利用率は53.4%という結果なのです。もちろん60代70代80年代により、または男女による差はありますが、まだまだ数字が上がりません。

例えば毎日のお買い物もネットスーパーを利用すれば近くのスーパーで販売しているものを同価格で指定時間帯に配達してくれる。もちろん歩くのは健康の為必要ですから、両手を自由に振って元気よく歩くことは大切。でも荷物があるとせっかくのウォーキングが思うようにはできません。

自分の欲しいものが購入できるお店がなかなか見つからない時も検索サイトから検索すれば販売しているサイトで購入可能です。楽天・Amazon・ヨドバシなど、ものにもよりますが、当日中、あるいは翌日配達もあります。

既定の金額以上になると配達料が無料になるなど、サイトにより配達時間やシステムは多少の差がありますが、常時カスタマーサービス向上のための情報収集をおこなっており、私自身も高齢者の一員として毎日の生活にとても活用して助かっています。

2024年12月10日

山口産の岸根栗で栗ご飯



栗は大好きですが、むくのが大変でなかなかできませんでしたが、届いてすぐの新しいまま冷凍室へ入れて1日以上。使うときに熱湯へ入れて約10分間ほどおきますと皮が向きやすくなります。





上の写真のようにお尻の部分を切り落とすと手でクリッと向けます。あとは甘皮を取ります。



上の写真は塩ゆでにした栗でおいしくいただけますが、栗ご飯はゆでないでそのままお米と一緒に炊き込みます。今回は栗だけでなく干し椎茸・昆布・人参なども加えて味付けしたおこわに挑戦しました。



まず、昆布と干しシイタケを水につけて戻しながら、米2合・もち米1合を合わせて研ぎ、ざるにあけてしばらく置いておきます。その間に栗の皮をむきます。



調味料（醤油・酒・みりん・を大1）戻し汁と出汁の素と一緒にもどした干し椎茸・昆布・人参を汁ごと入れます。水加減を通常通り3合より少なめに。



通常どおり炊飯器で炊き上げ、炊けたら料理酒を少々振りかけて蒸します。



ごま塩をふりかけてめしあがれ！

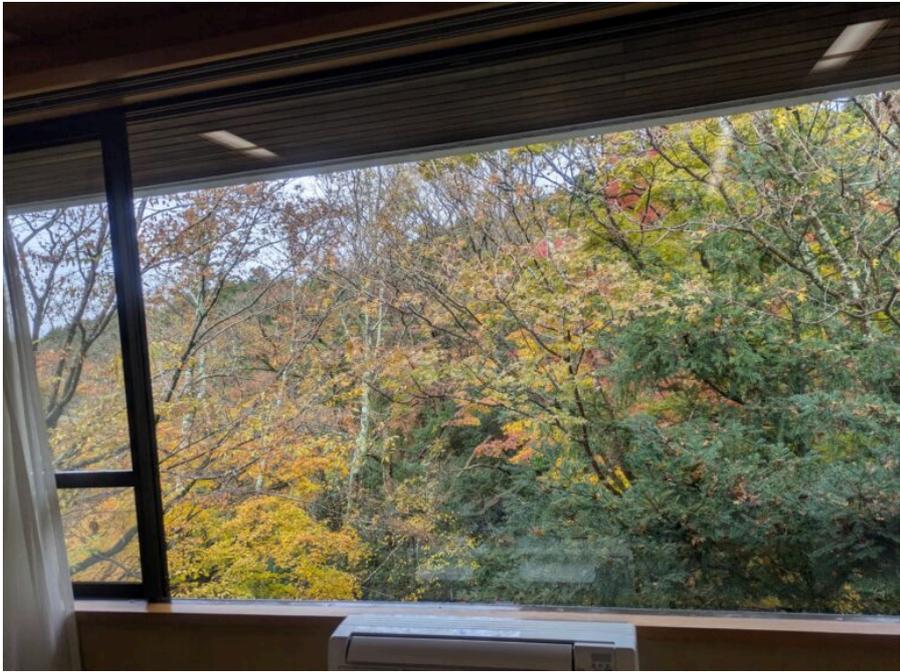
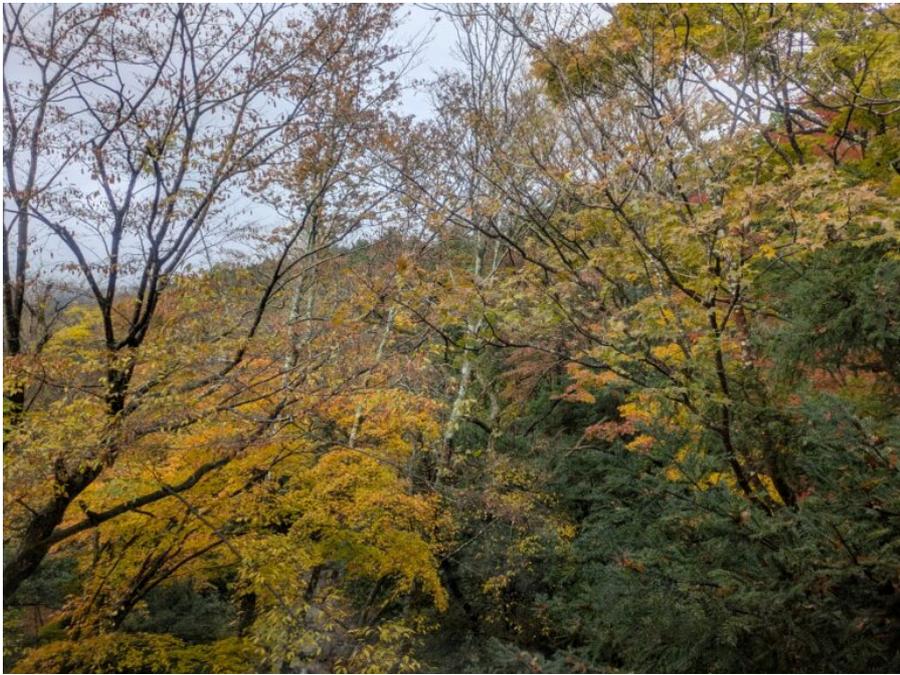
2024年12月9日

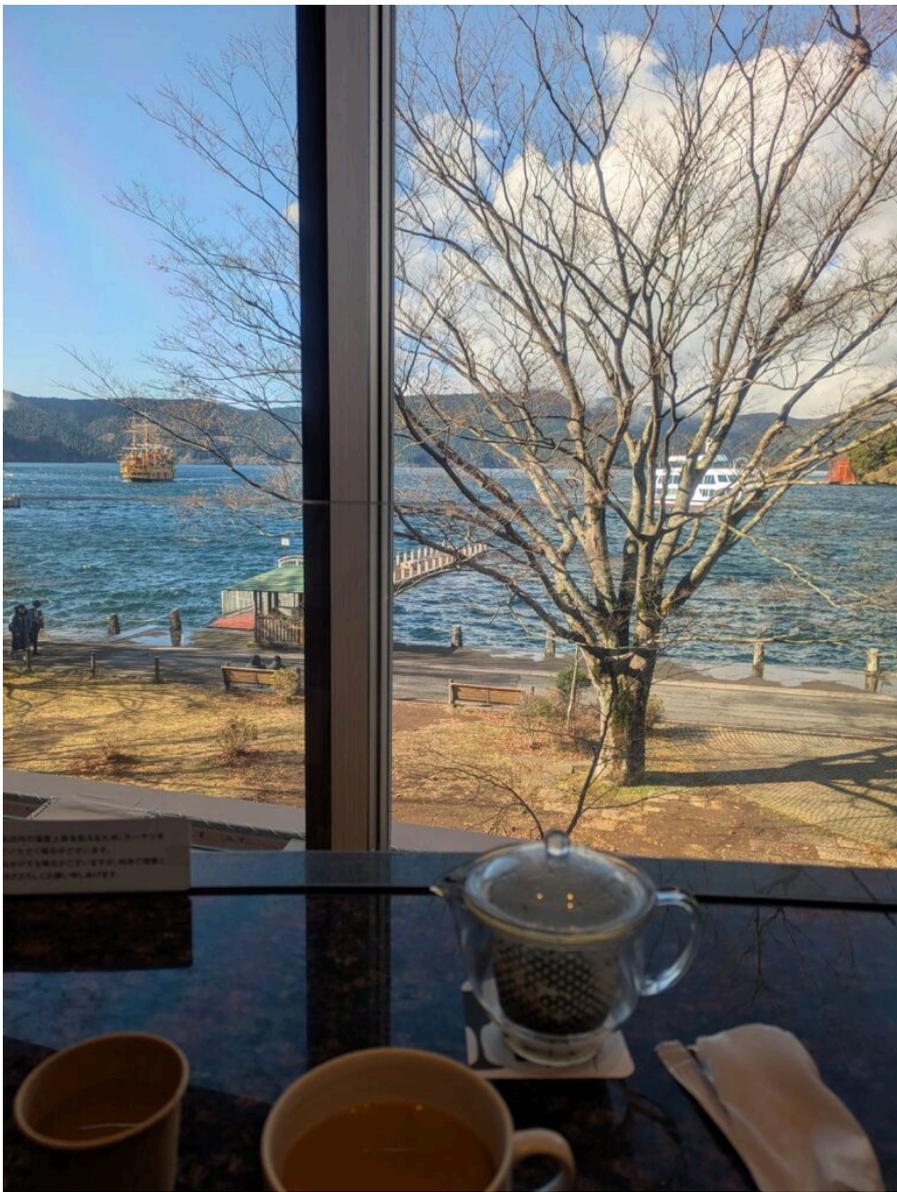
芦ノ湖から富士山



紅葉にはちょっと早めの箱根にドライブ。11月の箱根芦ノ湖を散策して関所跡や公園などウオーキングを楽しみました。







昨夜の雨がうそのような朝の芦ノ湖

