

第5号

あなたの町の眼鏡屋さん めがねやの🕶️新聞

矢野
時計めがね店

発行：(有)矢野時計めがね店 〒545-0023 大阪市阿倍野区王子町4-2-23 ☎06-6621-6262

代表・矢野貴夫の



ほのぼの日記

●こんにちは、矢野貴夫です。最近、すこぶる元気な先輩に「元気の秘訣」を聞いたところ、炭酸水をたくさん飲んでいて

ことを教えてもらいました。炭酸水というのは二酸化炭素が溶けている水のことです。体内に入れると血の巡りが良くなり、走っている時と同じ作用があるそうです。これは運動不足の僕にピッタリ。「試してみなければ!」と、早速、サイダーを箱買いしてガブガブ飲んで数週間…。あれ? たただただ体重が増えただけ(泣)。

●先輩に相談すると、「そら無糖やないとアカンわ」とのこと。早よ言うて〜。翌日から無糖炭酸水に切り替えて、約2ヶ月。食前に飲むと、炭酸ガスで満腹感が出て、食べ過ぎ予防になるらしいのですが、僕の場合は胃が刺激され、食欲増進してしまいます(笑)。まあ、夏バテ予防になっているので、良いのですが。

炭酸水、飲んでます!

バナナダイエットの効果は、1年後ぐらいで現れたので、こちらもボチボチ続けてみようと思います。また機会があれば効果をお話ししますね。

●さてこの時期、汗で眼鏡がズレやすくなりますよね。でも、メガネを超音波洗浄すると脂汚れが取れて、掛心地が良くなる(ズレにくくなる)場合が多いです。ぜひ、お気軽に「兄ちゃん、メガネ洗って〜」とお越しくださいな♪



行ってみたい た〜い! あの国

●人口の9割がイスラム教徒のトルコは、海・山・湖に恵まれた歴史ある国です。首都はアンカラ、最大の都市はご存知イスタンブールです。

●トルコには世界遺産の中でも数少ない、自然遺産と文化遺産を併せ持つ複合遺産「カッパドキア」があります。その独特の奇岩地帯は、映画「スターウォーズ」のモチーフになったともいわれています。また、地下にはイスラム教のなかで密かに育まれたキリスト教徒の住居や教会が広がっています。1965年に発見された地下都市はなんと地下8階、深さ65メートルに及ぶ巨大なものだったそうですよ。

●そんなトルコでは「ドンドルマ」と呼ばれるアイスクリームが食されています。このアイス、ラン科の植物から採れる「サレップ」という粉を混ぜて作るため、お餅のように伸びるんですよ。カッパドキアにドンドルマ。トルコって本当に興味深い国ですね。



▲イスタンブールにある博物館「アヤソフィア」