

# スタッフ日記

乗れるか？立てるか？進めるか？不安がいっぱいのSUPスタート！

SUPとはサーフボードよりも浮力のあるボードに立って、パドルで水上を漕ぎ進めるアクティビティ。



そういわれても運動音痴の私、水面に浮かぶボードに乗るなんて想像できません。

最初は膝がガクガクブルブル🐰立ったままでバランスをとるだけでも難しかったのが、段々慣れてくるとしっかり立てるようになりました。

パドル操作がままならず、なかなか行きたい方向に進めないものの、漕げば漕ぐほどコツを掴んでいく感じがあり楽しさがどんどん広がっていきます。

運動が苦手な私でもスグになじめ、とにかく自由自在なSUP。ポートでも、カヌーでもない、SUPならではの目線も魅力です。

両手足と、いままで意識したことのないお腹の奥の方が筋肉痛になりましたが、海に浮かんでいるだけでリフレッシュでき、落水したおかげで大笑い🐰楽しい1日になりました。

矢野 和子 kazuko yano



これってボウなん？

バズ🐾

# 家庭の便利帳

「お酒代を節約する方法」

意外とかかるお酒代。できるだけ節約したいものです。

●家飲み&まとめ買いがお得

ご存知の方も多いと思いますが、外食するよりも自宅で飲んだほうが安くすみます。タクシー代など、余計な交通費もかかりません。よく飲むお酒は、まとめ買いがお得です。

●自家製果実酒でお酒代を節約

自宅で果実酒を手作りする方法もおすすめです。果実酒を作るには梅やオレンジ、グレープフルーツ、りんごなどにホワイトリカーと氷砂糖を準備すればOKです。

ただし、ぶどうや穀物を漬けることは違法となるため、自家製果実酒を作る際は注意してください。



# ここ、こだわってます

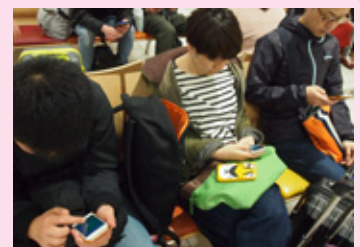
皆さまは「視力はどのくらい？」と聞かれたら、「近視が進んで0.1ないかも？」とか「1.5までバッチリ！」などと答えますよね。

でもそれって、遠くの視力のことではないでしょうか？

視力には「**近見視力**」というものがあります。簡単にいうと30cm離れたものを見る時の視力のことです。

老眼もそうなのですが、若い方でも**外斜位(かくれ斜視)**という寄り目が苦手な方も実はたくさんいらっしゃいます。ただ見ればいいというのではなく、当店で**楽に見える眼鏡**を掛けてもらえるよう調整いたします。

ぜひお気軽にご相談くださいね。



近くが楽に見えていますか？

## (有)矢野時計めがね店

住所 〒545-0023 大阪市阿倍野区王子町4-2-23

営業時間 10:00~19:00

定休日 火曜日

電話番号 06-6621-6262

代表取締役 矢野貴夫

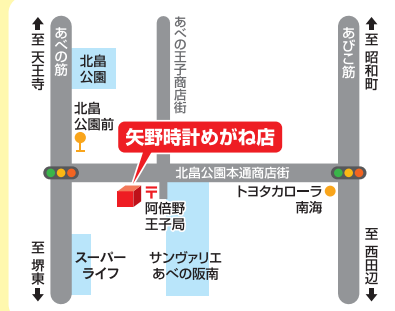
ホームページ <http://yanotokeiten.com/>

時間外営業

朝9:00~

※要予約

※車来店可



ブログ&インスタグラムは  
ホームページからアクセス!



次号は7月頃発行予定です♪