



秋の長雨を境に気温が下がり、秋の深まりを感じるようになりました。少しずつではありますが、行動制限が緩和され感染対策を十分に取しながらもそれぞれの秋を楽しむ機会が増えました。皆様はどんな秋を楽しんでいらっしゃいますか？

ウォーキングの秋〈鎌倉にて〉



秋になると鎌倉をよく訪れます。6月のあじさいの時期もいいのですが、秋の紅葉シーズンの古都鎌倉の街並みがなんとも言えません。仕事柄ついつい建物に目が行きがちに・・・鎌倉中心地は、最近の建物でも街並みに合わせた立派な門構えでセンスのある日本家屋で構成されているので、それだけでもリフレッシュ(目の保養)になります。鎌倉の秋を満喫して、帰りにお茶とお団子を食べるのが定番となっております。



町田店 店長
山森 恒治 (やまもり こうじ)
☎ 080-4906-6238



建設統括部 課長
西田 功 (にしだ いさお)
☎ 080-4903-1812

やっぱり私はスポーツの秋

今年は3年ぶりにフルマラソンに出場いたします。只今、12月4日に開催される、湘南国際マラソンに向けてトレーニング中。目標はズバリ、サブ4(4時間を切るタイムでゴールする事)です。



これは3年前の2019横浜マラソンのゴール直後の写真。この時は、残念ながら4時間1分46秒でした(涙)目標達成できるかどうかは判りませんが、頑張ってみたいと思います。ゴールした時の達成感と冷たいビールは最高の至福です。

ちなみに・・・読書の秋、数年前にドラマ化された小説で、私の最近読んだ中でのオススメの一冊です。



健康に気を使った食事で、季節のものを味わう秋

秋といえば食欲の秋！と美味しいものを気にせず好きなだけ食べてきた私ですが、年齢を重ねるにつれ、体重、健康診断の結果、睡眠問題などいろいろな自身の身体について気になる事が増えてきて、今年は期間限定ですが“にわかダイエット”を決心。

食物繊維、たんぱく質、糖質などを意識した食事、励んでみたいと思う今日この頃です。



調べれば次々と出てくる出てくるダイエット情報。秋の夜長にゆっくりと読書が憧れな私ですが、ネット上の気になる情報を参考に無理せず継続出来る事を見つけて少しずつ実践したいと思っています。

松枝 潤
(まつえだじゅん)
☎ 080-4907-2705



ふらっと散歩を楽しむ秋

手帳を見返していたら5月のページに「行きたいところリスト」と題して、いろいろな地名がメモされていました。なかなか実現されていなかったの、この秋ふらっと出掛けてみよう決めて実行中！

★9月：神楽坂散歩

神社やカフェ、雑貨店におしゃれなお店、歩いていて飽きない街。大通りから一步入った小道がまた魅力的です。この日は、築70年の古民家のリノベしたイタリア北東の「ウリフリ郷土料理」のレストランに出会い、珍しい食とワインを堪能しました。

★10月：下北沢散歩



線路の地下化で再開発された下北沢周辺。東北沢～下北沢～世田谷代田を散歩しました。世田谷代田までの道のりは遊歩道にもなっていて、歩きやすかったです。途中、かわいい移動本屋さんに出会いました♥

歩いているといろいろな出会いがあり、とても楽しいです。次は、小江戸川越♪



木村 香
(きむら かおり)



近所で秋探し

通勤途中や仕事で巡回している時にもたくさんの秋を感じる景色に出会えます。

お店に一番近いところでは、玉川学園前駅の広場にある銀杏の樹が黄色く色づき、芝生に積まれた銀杏の実を見たとき、



金井入口での稲刈りが始まったとき、



お客様のお宅の庭の柿やアケビが色づき始めたとき、秋っていいな!と思います。



アケビは1本の割れが入った時が食べごろです。

遠藤 清

(えんどうきよし)

☎ 080-4907-2253



天高く馬肥ゆる秋

秋になると過ごしやすくなり、馬も食欲が増してよく太るかと思えます。レースに出走する馬たちも前走比較で十体重の馬が多く見られます。



若林 大樹

(わかばやしだいき)

☎ 080-4903-3957



毎年この時期は共同の馬主として募集馬選びが始まるのですが、先月今年から再開された北海道のツアーへ行ってきました。眠い馬、怖がる馬、動じない馬、漆黒色、黄金色、



白色、性格や毛色も様々です。この中から将来G1を勝てる馬が誕生するかどうか?早ければ来年デビューをしていく馬たちを応援していきます。

秋の夜はミステリー

読書は一年中好きですが、秋には推理小説が似合うような気がします。今は昔読んだアガサ・クリステイを読み返しています。好きな作品は『5匹の子豚』



しおりとブックカバーも楽しんで♪

ブックカバーは、革・布・古い海図を再利用したものなど・・・その日の気分です。



遠藤 靖恵

(えんどうやすえ)



ついつい

溜まってしまうモノを消化する秋

その1

机の上に本が溜まってきているのでどんどん読みます! 本屋に行くと気になる本をつい手に取って買ってしまうので、しばらくは出入り禁止にしなければいけません(苦笑)



中田 奈美絵

(なかたなみえ)

その2

ドラマも映画もライブも見たいものが溜まっています。最近では感染症の影響もあって、配信されているものを観ることが多いですが・・・そろそろライブなんかは直接見に行きたいです。

気候も良くなってきたので散歩に出かけたいと思っています。秋は何かと忙しいです!

秋だ!青物だ!一年で最高の季節。6年前から始めた沖釣り。一年中沖釣りに行っていますが、なんといっても秋は魚の型が大きくなり、引きの強い青物(イナダ・ワラサ・サバ・タチウオ)が最高です。釣った魚をその日に調理するのは大変ですが、脂のついた魚は甘みがありとろけるような舌触りで、とても美味しくいただいています。

ちがさき丸

TEL.0467-86-1157



代表取締役 古澤 智一(ふるさわともかず)



株式会社 ハイブリッドホーム

[営業時間/9:00~18:00][定休日/日・月曜日 祝祭日]

町田店
青葉台



0800-111-8146

町田市玉川学園 2-11-1ヴェルデ玉川
横浜市青葉区青葉台 1-3-9リノス8番館A