

マロンおじさんの『悪あが記』

202512

【2025年 ^{たぐり}ブラ田栗 第26弾】🍡

＜毎月^{テン}10・^{テン}10・^{テン}10で明るく元気に！マロンの浪漫徘徊記＞
～～バイト10日・walk10日・プール10日 間隙縫って気まま旅～～

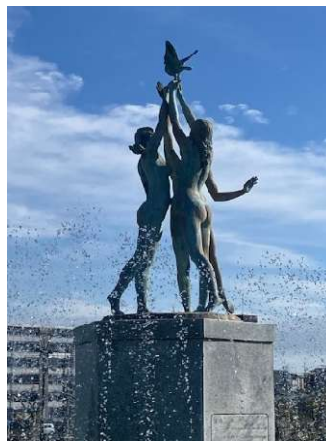
【2025年8月～2025年11月】

《**今回もこのページに辿り着いていただきありがとうございます！**》

酷暑の冷房の夏から秋を通り越しての暖房の冬へ。四季がまさに二季と変貌し、餌を求め人間域に入り込む熊の増大へと変化する日本の環境。それなりに期待したが僅か386日で瓦解した石破政権後、競争相手不在とは言えよもやの高市内閣の成立。早速多方面にて物議を醸してはいるが何故か国民の支持率が高い。多くの点で相容れないが国民目線での結果・実績を残して欲しい。今年年男の小生はと言えば一言、“普通～な、特記事項のない一年”でした。子供ら家族も小生たち同様健康な一年であったことが何より嬉しいし、皆勉強にスポーツに趣味に道楽に没頭出来たことは素晴らしい！残りひと月でまだまだ出来ること多し。明るく締めくくろう😊



秦野カルチャーパーク(運動公園)



癒されました👏



山中湖(今年も5回 WALK)

【1】石絵：下手くそなれど楽しい《地元水無川で石ころ探して》

《8月》



『過ちは繰り返さない』
主語は 私達ひとりひとり

《9月》



今や猛暑の中秋の名月

《10月》



悪霊を追い払う

《11月》



富士 紅葉に彩られ

《12月》



サンタの存在 10歳がピーク

《おまけ》



■■■■

【2】小学校業務員のつぶやき

1) 会話 学童3年生(9歳)

マロン：九九もうやったの？

女子：うん、得意だよ😊 9×2 が18、 9×3 が27・・・

マロン：じゃあ 9×8 は？

女子：え〜と・・・72！

マロン：ピンポーン👏 それおじさんの歳！

女子：え〜〜！私のおじいちゃんより上！私の8倍も

生きてるの！！！！

マロン：・・・・(年バラしても、これぞ生きた算数のお勉強)

2)『令和^{ナナ}年^{シチ}7月^{ナノ}7日午前^{シチ}7時^{ナナ}7分^{ナナ}7秒』

日本語ってムズイよ～(泣) 国際級のみんな ガンバ！！👍

3)小学生の「通信簿」「あゆみ」無くなる？

掛川市や岐阜美濃市で小学校低学年での通知表を止める動きが活発化していると言う。子供に劣等感や序列意識持たせない様に、教員が通知表作成に費やす時間を無くし子供と向き合う時間を増やすためだそう。何が得意で何が苦手などは近年のIT化やDX化で判断可能で通知表の存在自体が薄くなっているとも言。今は低学年のみの試行レベルでいずれ高学年にも広げ、宿題も一切無くす方向なのか？運動会での徒競走廃止や応援合戦中止やら“比べ・比べられる”“ストレスを与えない”教育か。小さい時から競争社会への対応能力を徐々に身につけ頑張った成果を享受し、“やった～”感“今度は頑張ろう！”感を通知書から得ることは大事な事と思うが如何なものであろうか？未だに息子・娘の成績表を捨てられないマロンオヤジです(作文・作品・習字他成長の記録の何一つも捨てられない 断捨離など先の先です)

～『通信簿 結果が全て 政治家に』(評価者は勿論国民一人一人)～

4)励め、励め！



切っても伐っても懲りずに成長 本来小生の仕事に非ず 酷暑無風・・5*_口痩せた？

5)授業参観：これが最後かな～～中学になったら行かないもんな～～寂

11月初旬、孫の玲ちゃん(6年)の授業に出席。読書月間と言う事もありこの日は「私が勧めるお気に入りの一冊の本」。4人がグループとなって皆にお勧めポイントを説明しグループ代表を選出。その後クラスで最も良かった人を選ぶ。玲ちゃんが選んだ本は『**まんがで読む古事記**』。さすが読書好きな玲ちゃん！爺も読んだことないわ！日本最古の歴史書をまんがで楽しみながら読み古典の基礎を身に付けられるというのがお勧め理由とのこと。イザナキノカミとイザナミノカミ、ヤマタノオロチ、ヤマトタケル・・・天地創造から推古天皇の時代まで。こりゃ負けておられぬと早速図書館予約、勉強した爺でした笑それにしても昨今の小学校での授業、**クロムブック**(PC)も駆使し一人ひとりの個性を重視、関心事の深掘り・・・工夫されてるなアと感心！



読み応え有り 祝 今年も市展銀賞 この手の工作大好き 細っそ！

【3】小さな一人旅【ロング walk & ショートステイ】

1. 遠州相良(牧之原)【9月下旬 16キロ】

合戦シーンなどが無く、大河ドラマらしくない今年の大河「べらぼう」。毎週観るという事が苦手な小生、今年も3月ぐらいで離脱、時々マダム記事を閲覧し春にお江戸吉原を徘徊、今回は田沼意次ゆかりの静岡・牧之原を散策した次第。依然と違っ

て毎回車中泊という事ではなくこの日も超安ホテルに泊まりました(インバウンドで通常の3倍価格の都内ビジホは無理ですが)。



新規オープン道の駅「そらっと牧之原」



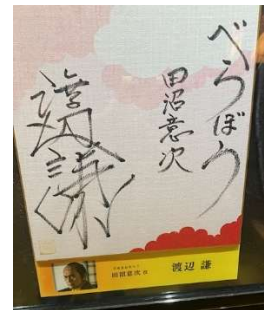
田沼意次



相良城本丸跡



さがらサンビーチ



渡辺 意次

2. 沼津界限 WALK【10 月初旬 18キロ】



千本浜海岸



水門「びゅうお」



石絵用平らな石探して



今夜の宿 クレタケ



港八十三番地



宿から沼津駅



朝食：鰯・しらす・ワサビ

3 秦野渋沢丘陵 WALK(10月下旬 24キロ)

休日、バイト先の学校に忘れ物。ならば久しぶりに地元をと。

自宅→渋沢小学校→渋沢中学→秦野丘陵→震生湖→自宅



丘陵から秦野盆地を



震生湖



湘南森林霊園

マロン入墓予定

4. 名水百選の秦野を歩く(11月初旬 20キロ)

丹沢山地と渋沢丘陵に囲まれた秦野盆地は、神奈川県で**唯一の盆地**であり、その地下構造は地下水を貯めておく「天然の水がめ(地下水盆)」となっている。この天然の水がめには、約7億5千万トンの地下水が蓄えられており、この豊富な地下水が市内のいたるところで湧き出ている。我が家も恩恵にあずかり、他市に比べ水道代が安いとか。今回初秋の地元を歩き回る。



5. 東海大学 WALK(16キロ+α=20キロ 11月2日)

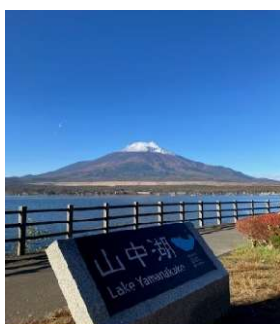
巧先輩の母校である湘南キャンパスは我が家から片道8キロ。大学祭のこの時期、朝から出かけ学生気分を味わおう！と意気込む・・・しか～し・・・朝から大谷さんの18回延長試合に釘付け、結局14時出発。歩くには歩いたが屋内外企画のほんの一

部を見ただけ。それでも学生たちの元気な様子にエネルギーをもらいました😊 60年近く前の様子とは違っているでしょうが、東京ドーム12個分のキャンパスでのチアガールイベントやら模擬店やらゼミ発表展示やらを見、又、1号館屋上からの富士も美しい一日でした。さらには箱根駅伝予選会を見事通過、2年ぶりに出場決めた東海大、中2の孫娘に将来東海大生をめざしたらどう？近いし良い大学だよ！などと囁いている爺でした。



6. 山中湖一周＋河口湖半周(11月3日：16キロ+10キロ)

お得意の富士を見ながらの湖 WALK。今回気分変えて右回りで歩くもこれが失敗。富士が右肩後ろにしか見えず残念な経験に。それにしても今年は冠雪遅し。11月末になっても雪わずか。



山中湖



河口湖



道の駅 富士小山



富士浅間大社

7. 丹沢湖(18^{キロ} 11月中旬)



★昔ここでキャンプやり犬に追いかけて**息子**大泣き 懐かしい笑

8. 厚木エリア徘徊 WALK(11月末21^{キロ})

七沢森林公園→森の里→厚木繁華街→相模川

かつて厚木の支店にて勤務していた時期があった。秋晴れのこの日いつもの様に無計画に家を出、UPDOWN のきつい森林公園、会社の研究所や青山学院大学などがあった自然豊かな**森の里エリア**(青学はその後移転)などを散策する。飯山温泉にでも寄れば良かったかな と後で少し未練だが**カラスの行水**だもんな。新宿への足の便の良さから今や住みたい町の常連である。



森林公園だけで2時間 WALK

遠くに新宿が



奥に FJ 研究所

紅葉にはチョと早い？

本厚木駅

県内北部、我が秦野や厚木でも多くの熊出没情報が。森林公園歩いてもさすがにびくつく。我が愛する秋田ほか東北の人々の恐怖を思う。熊さんよ、早く山に帰ってマロン同様冬眠しようぜ！他の冬眠動物とは違い眠り浅く春まで一切食せず排泄せず出産もすると言うからすごい！

【4】「あれやこれやのアラカルト」

1. 秦野カルチャーパーク《マロンの主戦場・出没地 自宅から6キロ》



- ・ 50Mプール《7. 8月シニア無料》
- ・ テニスコート《試合観戦》
- ・ 体育館《屋内競技観戦》
- ・ スタジアム《野球観戦》
- ・ 陸上競技場《各種試合観戦》
- ・ 外周《1.4K WALKING》
- ・ 公会堂《改修中 音楽会 映画等》
- ・ 図書館《憩いの場》

2. プール仲間

一年を通して何やかんや通っているプール。しゃかりきになって泳ぐ訳ではなく水中での手足の我流筋トレ含め一時間程度のパチャパチャ時間。老化の為廃館となった二宮の仲間の多くは平塚のプールに。主に小生が通う秦野・大根にもちらほら。そして夏場だけの出逢いが秦野運動公園の50M屋外プールである。毎年7月1日から9月第一週まで、シニアはこの間無料、小学生以下は入れないので空いている。殆どが現役引退しているので皆さんほぼ毎日通い身体は真っ黒である(小生も黒い方であるが諸先輩に比し色白😊)。毎年この季節になると

互いに“生きてた〜？”“またまた一年振り！”。互いに名も正確な年齢もましてや経歴など一切知らない。軽いおしゃべり以外は“俺の練習邪魔するなよ〜！”“的ムードをかもしだしてもくもくと。屋内の二宮時代は女性も多く、泳ぐよりも口の運動？それはそれで面白かったが・・。二週間も行かないと“死んだかと思った！”などの噂を立てられる。

- ・ 関取さん：推定120キロでも長時間遊泳、90歳？父さん同行
 - ・ 背中コブさん：城・城跡巡りが趣味。あと2か所で全国制覇
 - ・ 伊勢原父さん：日々パチンコかプールかを迷いバトルの日々
 - ・ 二刀流さん：実はクイックターン・水泳以上にランニング大得意オジサン
- 他、変人多数。マロンはどう言われてるや？ 又来年元気に会おう！😊

3.横文字・カタカナ文字：覚えても使わんし忘れるな～😞

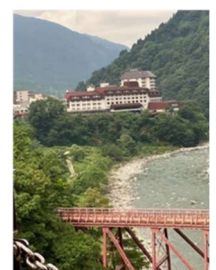
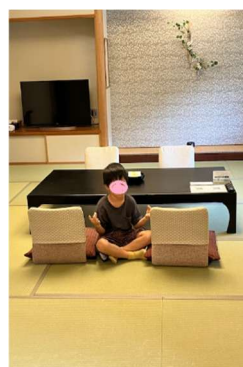
確かに日本語ではイメージ難しいもの多し！

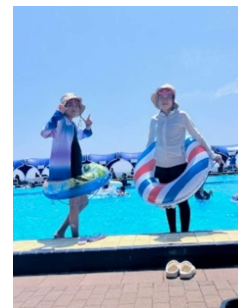
- ・ ダイバーシティー(多様性) ・ ミソジニー(女性嫌悪)
- ・ ミサンドリー (男性嫌悪) ・ ガジェット(デジタル小物・機能)
- ・ サステナビリティー(持続可能性) ・ フレイル(心身の虚弱)
- ・ ジェノサイド(集団殺害) ・ AR: (拡張現実)
- ・ KPI(進捗度合の数値化) ・ ローンチ: (立上げ 公開 開始)

4. 越中富山旅行(8月末)

久しぶりに息子家族と楽しいひと時を過ごした。車では無く電車で来てとの事で2泊3日の楽しい7年振りの**新幹線旅**。😊 素晴らしいホテルに宿泊、黒部トロッコ電車は勿論行く先々を堪能し、新鮮な魚介に舌鼓を打ち、のぞき見した孫**篤**君のバスケの技に驚き、**悠**くんの算数の才能

の素晴らしさに舌を巻きました。何から何まで世話になった旅でした。





また あそぼうね～～♡杏・玲

住みたい街、常に **BEST3** 以内！富山県本当に住みやすく自然豊か、何を食べても美味しく、教育盛んな良い街です👍又行くね～～😊

5. 【マロン川柳】マロンの川柳もどき～🤗👍整いました！ 【ノーマル編】

・『どっちが良い？ 出掛ける前の **ファッションショー**』悩まずこっち！

え！こっち？？どっち？ ユニクロなのになあ・・・

- ・『古稀過ぎて 今更デビュー **ピアス**かな』妻、**薔薇色**の70代？
- ・『老春や フレイルなんぞ 知るもんか』思春・青春・老春・晩春
- ・『越中に 居を持つ息子の 空仰ぐ』天気予報も地元より**富山**が気になる
- ・『忘れるし 覚えられない **君の名は？**』トイレに教師座席表貼り暗唱す
- ・『コト経て 大虎いずこ？ 猫と化す』日々の少量酒じゃ練習不足

- ・『プールでは 2 週休むと **あの世**説』リハビリに体力維持に人それぞれ
- ・『我が遺産 息子と娘 That is All』それでも余は満足じゃ！😊
- ・『26000 日生き さらに乞うか？**7300 日**』あと 20 年健康では欲張り👍
- ・『物置の 子らの作品 捨てられず』子ばかりか孫のまで **断捨離**は？
- ・『老友に “偲ぶ会やらぬ” 先逝くな』一人減り二人減り・・・
- ・『ゴミ出しに 料理買い物 主夫なりき』家でゴロゴロが一番苦手

おいら手洗い、カミさん食洗器！・・・アレ？

- ・『参拝で 願うはいつも 我以外』世界の平和願えど効き目無し
- ・『春秋が 短くなって 二季日本』**暑い**夏と**寒い**冬の辛い一年に
- ・『おいら熊 腹減っているだけ 勘弁ね🐻』熊と人間の生活圈 ウーム
- ・『観光地ここは外国？スルーせし』ネット社会、何でこんなところ知る？
- ・『夫が ひっくり返り **¥**となる』マロンが倒れてもいくらにもならんな
- ・『**G 爺** 7 あ〜だこ〜だと 泳がずに』プール仲間**口の運動**最重視？
- ・『「国宝」観たいが 天邪鬼 ジッと耐える』来年こっそりと？
- ・『加齢です！ホッとして帰り 祝い酒』歯医者以外はもう行かん！

【**世事抗論編・・暗いナア・・・きりないナア**】

- ・『前倒し 貴殿こそ身を引け 麻生爺』実績貢献無い老害永遠放出
- ・『総裁選 表紙だけ変えて 中身無し』物価高ほか諸問題置き去り
- ・『防衛費 軍事費と言え！ 43兆円』米国は**戦争省**に名称変更

米国どうどうと、日本コッソリと格上げ(自衛隊希望者大巾減の現実)

- ・『戦争省 戦争しよう とトランプが』**ノーベル平和賞**？どの口が言う？
- ・『死の商人 兵器売って 景気 UP』**朝鮮戦争特需**に味を占め戦争犯罪を
- ・『政治と金 過去の事と 忘れ去り』厚顔無恥 国民不在再起不能

- ・『公明党 「平和の党」 へと 舵回帰』 **下駄の雪**と呼ばれて 26 年
公明な政治に反し、格差の拡大、アベノミクスの浸透、福祉切り捨て、
近隣諸国との対立外交、米国追従の軍事大国化、戦闘機輸出推進
どれを取っても立党の理念に反し**金魚の糞**からの脱却！祝 祝
支持部隊の皆さん良かったね、“言い訳人生” から卒業かな？
- ・『武力では 平和来ない 歴史識る』 殺し殺され、懲りない人類
- ・『トランプに 忠誠誓って 右旋回』へりくだり外交が**世界の中心**？
“**石破**辞めるな！ “(世論の 55%)→1 か月後→極右真逆の**高市**
(70%) 一体日本人てどんな国民？・
- ・『台湾を 口実膨張 防衛費』 1%(5兆未満)→2%(9兆 前倒し)
→3.5%(密約21兆) 全て日米の軍事産業利益の為
- ・『国会で 寝てれば出来ない ヤジ飛ばし』 そりゃそうだが・・・
- ・『安倍踏襲 恩恵無き事 実証済』 株高恩恵も一般諸民に無関係
- ・『有権者 祭り終わらば 忘れられ』 国民 悪しき政治家は忘れない
- ・『働いて働いて』『働けど働けど』『働けず働けず』 思いやりの共生社会を！

～小生、己を**中道の中道**と自認するも近年の政治に褒めること少ないよな～**泣**

6. 秦野たばこ祭り

富士山宝永大噴火で降り積もった痩せた火山灰地に適した葉タバコ栽培。1985年の専売公社の民営化に伴い300年以上にわたるたばこ耕作は幕を閉じたが、秦野の歴史と伝統を受け継ぐ一大イベントとして多くの市民が初秋のこの祭りを楽しみにしている。娘の旦那は**神輿**を担ぎ、孫娘ちゃんは**ランタン**に絵を描きマロン爺はビール片手に弘法山から打ち上げる**大花火**を愛でる。



秦野市17万人総出？ ゴミ拾いに協力 般若 それにしても小6玲ちゃん上手すぎ！

7. 飲み会 ? 連発

定年以降はコロナもあって外での飲み会は激減、もっぱら晩酌
でほろ酔いの月日であった。それがこのところ月一イメージで
小規模宴会が続き、酒に弱くなったとは言え楽しい日々でした。

① 会社員時代 PART1

② 会社員時代 PART 2



横浜時代



厚木時代

③ 梅会(亡き梅田氏を偲んで)



三溪園での紅葉狩り 60年来の友人男女6人 横浜 sky ビルから

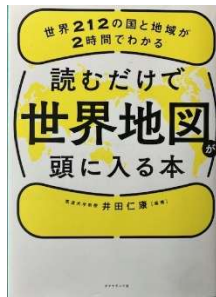
さて **1 2 月** 残るは

- ① 小学校業務員忘年会 ② 兄妹従兄弟会(いつもの巣鴨)

『バッカスの神に感謝し互いの肝臓の永遠を誓い』

8. 脳活

人の名前がすぐに出て来ない、西暦・和暦がリンク出来ない等々
70を過ぎると身体の痛い痒いの他に脳の回転不足、不活性化が顕著になってくる。身体は運動継続にて何とか維持出来ても脳は難儀。小生もあれやこれややって「悪あがき」してはいるが特効薬はないものか！？アルコールが入ると弁舌流暢になるのは小生だけ？



9. マロンの苦手 🤔 《今後克服出来るかな??》

- ・ 連続テレビ**ドラマ** ・ 「ふるさと納税」「we carz **death**」の **CM**
- ・ 果物全般、甘味類、餅、塩辛、ほや・なまこ(仙台生まれなのに)
- ・ 冬 ・ スキー、ゴルフ ・ ミクミク君 ・ 差別主義者・政治家
- ・ ねずみ(系) ・ 高山登山 ・ あらわな刺青 ・ LINE 等のスマホツール

【よく観る TV：新日本気候 ドキュメント72 小さな旅 ブラタモリ

家ついて行っていいですか(人それぞれの人生 😊) 日本のチカラ】

～～なんだかんだ言って NHK の特に**旅番組**か！？～～

10. 『主夫』 ～～亭主 厨房に入りびたり～～

「男子厨房に入らず」の諸先輩の世代とは違い、アパート1人住ま

いの学生時代より主夫業は嫌いではない。料理とは言えないが、カレー、雑炊、卵焼き、ポテサラ、おでん等は小生の担当になっており、月に10日程の小学校でのバイトも半分は弁当を作って食べている(残りは“どんべい”だが 笑)。食洗器は却って面倒だが無心で出来る皿洗いも結構好きである。洗濯もマアマアだがたたむのはイマイチ、苦手は何と言っても掃除、楽しくない。仕事帰りやプールなどの外出時に頼まれての買い物は得意だがつつい余計なモノ(小生はそう思ってないが)を買ってしまうがそれが楽しい。秋刀魚が今年は良いぞ！ミニトマト何で高い？もう鍋の季節か！などと独り言を言いながら……。これからも楽しみながら主夫業をやっていこう！それにしてもカミさん、子育ての頃は遣り甲斐もあったろうけど大変だったろうな！時々来る孫たちと食べる夕食……。カミさんの張り切り様には目を見張る。でも、“爺じのサラスパ最高！”って言ってたよ～😊

11. 【べらぼう】1年間お疲れ様でした **ブラボウ！**

毎週観なくてはならない連続ドラマが苦手な小生、今年も風花ちゃんが出ているころまでは頑張ったが……。そんな中でも田沼の相良に行ってみようと思った9月初旬放映の「ありがた山とかたじけ茄子」は印象に残る。田沼失脚を狙い質素儉約をモットーとする政道に抗う薦重。“ふんどし野郎定信”に対し『正しさからはみ出るヤツは許さねえ、お縄になるってかい。^{ぎれうた}**戯歌**一つ詠めぬ世など・・屁だ～！』。国内外がきな臭くなり、「新しい戦前」が忍び寄る今、薦重・意次多くの戯作者たちが押し黙る世が良いは

ずがない。一人の強権首相や政党が牛耳る世の中が良いはずがない。多くの日本人が一致団結し突き進んだ先の大戦から学ぶ。そんな世は・・**屁だ～！屁！屁！**一方向の行き過ぎた世は破綻する。

1 2. ショート・ショート ～～街は Xmas 一色に～～

①『サンタさん へのおねがい』

わたしは小学1ねんせいの女の子。サンタさんお願いがあります。わたしはがっこうに行くときのランドセルがありません。買い物に使うトートバックというものに教科書を入れて行っています。わたしにはお父さんがいないので、お母さんが毎日朝から夜まで働いてどうしても買ってほしいとは言えません。ランドセルは何万円もするときいています。お母さんには言えません。でもどうしても赤いランドセルがほしいのです。これからもお母さんのお手伝いもし、べんきょうもいっしょうけんめいやります。わたしのわがままなお願いをどうか聞いてください。

・
・

郵便屋さんがポストでの集配時にこの葉書を見つけた。

『宛名がサンタさん・・・？』

『困ったなア・・送り返すなんて出来ないよなア・・・』

・・

翌日この郵便局員さんの机の上にはこの少女の葉書とともに大きな貯金箱がありました

『サンタさん大募集！！少しづつ出し合ってこの少女にピッカピ

カのランドセルを！こころポッカポカになるよ～』

．．

この後のランドセルを受け取った時の少女の笑顔を想像するだけ

でホッコリする。人は残酷な鬼にもなるし愛に満ちた仏様にもなる。

＊昔、娘が小学生低学年のころ、サンタの贈り物で何が欲しいかをカミさんが何気に聞き出し、その日の朝娘の枕元に置いて出社。反応どうだったか？を聞くと、“欲しかった色と違う～～！”と泣いたと言う。
“サンタさんも大勢の子供にプレゼントしなくてはならずとっても忙しくて間違えちゃったんだよ”と言い訳マロンでした笑

②『離婚なんて出来ない』

結婚してまだ一年しか経っていない「新婚」

妻は離婚を決めた。夫は仕事ばかりで家事は勿論一緒に買い物に行くことさえ面倒くさがる“ダメ人間”だったからである。

妻は仕事で疲れうたた寝する夫に「離婚届け」をつきつけた。

さすがの夫も事の重大さを知り真顔となって

「無茶言うな！離婚なんて出来ない！」

妻はこの一年の不平不満をぶちまけた。

夫は困った顔で言った

「よくわかった、分かったが離婚出来ないんだ　じつは．．」

「実は仕事が忙しくて『**婚姻届**』を役所に出していないんだよ」

チャンちゃん🎵

＊要は夫婦ではなく同棲カップル。これまた昔、息子・娘が高校生の時
【同棲】と言う事に理解のない小生と、結婚に至るひとつの方策とし

てむしろするべきとする彼らと議論になったことがあったっけ(二人ともしなかったが)。結婚も同棲も吉と出るか凶とでるか？金婚式間近の小生たちの場合、現役時代から今に至るまで、互いの程よい距離感が良かったのかな？まだ分かりませぬが・・

【写真館】



太っちょサンマ 最高！



今年も2か月世話に



「特選」さすが杏ちゃん



玲ちゃんのデッサン力 🍗



今年も日本を、野球界を明るく、マロンを元気に 😊



圧巻の投球に3本塁打 WS へ進出へ (10/18)



床掃除 がんば！



横浜西口当時愛用立ち食いそば



我が書斎？遊び場？



バイト時の手作り弁当



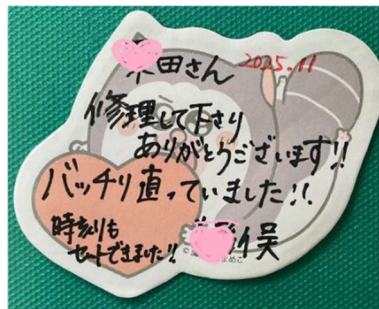
秦野 市政70周年



河口湖大石公園 8割が外国人



丸亀製麺



こういうのに弱い...笑 YOKOHAMA AIR CABIN



牡蠣が不漁！牡蠣玉うどんにご満悦



玲ちゃん 市 銅賞



数十年振りの三溪園









一族で字が汚いのは爺のみ

小学校 60年以上の付き合い 熊 殿と

【5】～継続・継続・時にサボリ 時に気合入れ 【添付】



	アルバイト	ウォーキング	プール	エアロ バイク	運動 ゼロ	車中泊 旅 ロングウォーク等
8月	6日 【48 千歩相当】	16日 【124 千歩】	15日 【1290 分】	2回 【 60 分】	3日 【富山旅】	富山 宇奈月
9月	10日 【80 千歩相当】	10日 【110 千歩】	12日 【730 分】	4回 【130 分】	1日	牧之原
10月	10日 【80 千歩相当】	8日 【80 千歩】	12日 【720 分】	4 回 【120 分】	1 日	沼津千本浜 富士五湖
11月	9日 【72 千歩相当】	13日 【 212 千歩】	2日 【 120 分】	11回 【390 分】	1 日	東海大 山中湖 丹沢湖 厚木他
12月 (予定)	9日 【72 千歩相当】	12日 【 150 千歩】	4 日 【 240 分】	15回 【450 分】	2日	お江戸あちこち
	 徒歩 8 千歩/日 1.2 万歩換算 	 イベント WALK 含む	 平塚 50 メートル屋内プール  大根 25 メートル	 テレビ観ながら	野暮用 風邪 など	・ミニ車中泊 ・ロングウォーク ・小さな旅 など

【夏場は8千歩ほど歩いてからのプールパチャパチャがマイブーム😊】

★2025年【運動悪あが気】実績

アルバイト：113日【1年の3分の1】(904千歩 東京～札幌間)

ウォーキング：115日/1, 411キロ(東京～鹿児島までの距離)

プール：74日/5, 265分(87.8時間)

エアロバイク : 102回/3, 345分(55.8時間)

🎯 1, 411キロ÷12=118^{キロ}/月平均・・・少ないな7・・・

- 今年も残りわずかです。年々1年が早く過ぎ去ります。この過ぎ去る月日のスピードにブレーキを掛けるにはやはり日々の生活にメリハリを！小さくとも自分らしい新たな挑戦を！残る20年？の人生を日々医療系の仕事で忙しく頑張る息子夫婦や設計系の仕事を運営し神輿担ぎとたまのバス釣りを楽しみに頑張る婿とそれを支える娘 達に心配かけないことは勿論、少しでも彼らの役に立つべく夫婦で小さな存在感を出して行きたいと思う。

次回春爛漫の4月頃またお目にかかります。変わらずお元気で！

小生もめげずに悪あが気しながら日々を楽しみます

🍪END

クリスマスを通り越し大分早いが



本栖湖

【2026正月】

今年も元旦から歩こう！特に2日、3日は駅伝聴きながら。

そして富山からの息子家族と近くに住む娘家族との大宴会。

酒に弱い息子と酒に強い娘の亭主と、カミさん大奮闘の正月料理を味わっての一献は今から楽しみ。

皆さんも良い正月、良い一年になりますように！

(正月7日からカミさん・娘・2人の孫娘のいつもの『女子会』

にて熱海の星のリゾート宿泊とのこと。マロンは車中泊や安ビジホ、スーパーの総菜やら無料朝食なのに・・・お土産無用)

今年の漢字一文字予想：12月12日 清水寺

マロン：【高】＝物価高、緊張リスク高、高市、株高

カミさん：【米】 娘：【耐】 熊：【由】 浩史：【変】

まり子：【翔】 デメ：【愛】 芳子：【昭】 正美君：【健】

～～社会の一字、自分の一字・・・はてさてどうかな？～～



やっぱり最後は『勝負に勝つ 自分に勝つ！』By 玲

それではマロン“冬眠”に入ります