

トドクロちゃんと山登り

ちゃりんこで「矢勝川の彼岸花」

2023年09月22日 | :



■2023.09.22 家の彼岸花も咲きだしたので、矢勝川へ彼岸花を見に出かける。
今回は駐車料金の掛からないちゃりんこ(正平さん風に)で向かう。
15Lザックにカメラを入れ、飲み物を持って走り出す。

途中から知多半島サイクリングロードに入り、目的地を目指す。
このロード矢勝川の上流から川沿いに道が付いておりそのままいきます。

約25分で到着。
少し時期が早いせいかなでは少ない目。



【HIS国内】九州キャンペーン

HIS
【HIS】九州旅行のご予約は今がおトク!キャンペーン中のご予約で最大9,00…



ゴンの像があり遠くを見つめています。
見ている先きは権現山です。

ごんの秋祭り開催中で地元の方が屋台を出して国道沿いは賑やかです。

★童話ごんぎつね全文です。→●
★えほんキッズ『ごんぎつね』完全版(絵本ムービー)



約1時間半後に自宅に戻ってきた



矢勝川堤の彼岸花、はじまりの物語
一週間後が満開かな。



コスモスも綺麗です。



まだ夏が続いている。

2023年09月16日 | :





今日は三河湾から伊勢湾に周回する時計回り。
半島先端の師崎を目指す。
総距離64kmを3時間で走る。
ロードバイクとしては遅いスピード。
時速22-23kmが私には調度いい。

ここ数日真夏の気温。
朝のウォーキングは日陰の多い、焼き物散歩道。



岩合さんの猫歩きで撮影もされた場所。
ここを歩くときは「ミルちゃん」「まろちゃん」「おばあちゃんの猫」など看板猫に合うのも楽しみです。



持参したスポーツ飲料など2Lでは不足、自販機で追加購入。
凍ったペットボトルに水を入れそれも飲んだ。
塩飴も何個か舐めミネラル補給。
それでも皆がヘロヘロ。
流石に熱中症になる人はいないが寸前の状態。
家でシャワーを浴び体重を測ると-1.5kg
水分3L飲んで-1.5kg。
つごう体から出た水分は4.5kgにもなる。

今日は今年一番の危険な日だった。

最近GETした物。

2023年09月06日 | :



ここ数ヶ月間にマッサージ器やパソコンを購入した。
そのレビューを記す。

■振動マッサージ機。(スペースYAMATO)
相方のすべり症からくる梨状筋症候群の調子がなかなか良くならない。
朝起きたときが一番辛そうで腰を曲げたり座ったりができない。
整形や鍼灸院に通ってはいるがなかなか改善しないのが現状。

イオンモールの東急ハンズブースでマッサージ機の体験をトドクロちゃんにした。
効くことが確実なら買えるが結構高い。(9.9万)

自宅で色々検索して美品の中古を購入することにした。
通常の中古ショップは高めなのでヤフオクで探し3万円で落札。

品物が届き、マニュアルをネットからダウンロードし早速マッサージ開始。
見た目にわかる効果は無いが疲れは取れそうとのこと。

先日の南アルプス登山から帰った日にこのマッサージ器で足をメンテ。
山登り後は筋肉痛に悩まされるが、あらず不思議翌日**全く筋肉痛にならなかった。**
大学の陸上部が使っている利用がわかった。

それ以来、トドクロちゃんだけでなく私も運動をした後にこれを使うようになった。



■マッサージガン(MYTREX REBIVE MINI)
これもトドクロちゃん用に購入。梨状筋筋膜リリースなどに使えると思い。
またコンパクトでパワーがあるので色々場所に利用できる。

トドクロちゃんの梨状筋マッサージには痛くて使えないようです。
使い方を考えれば行けると思ったのに。



で娘や私も使うようになる。自転車で肩が凝ったときにはバッチリ使えます。
まあ、一台あっても良さそうです。

■パソコン

- 必須条件は
- ・Windows10 Pro、SSD新品、画面は13インチ前後、Core i5以上。
 - ・メーカーはHP、東芝、パナソニック
 - ・価格は2万未満
- 検索すると結構出てくる。

その中からDynabookの13.3インチのDVDマルチスーパードライブの物が2万以下で見つかり注文。

- 数日後届く。
- 外観はそれなりの使用感があるが液晶やキーボードは綺麗で合格。
- バッテリーは70%生きていた。
- 処理速度も早くこのままの状態でも良さそうだがメモリーを増設することに。
- ※セットアップ
- ・OSのレスポンス重視設定（見た目より処理速度優先）
 - ・administratorの有効とuser設定（これは重要なセキュリティ対策です）
 - ・必要ソフトのインストール（すべてオープンソース）
 - ・周辺機器の設定（プリンター、スキャナー）
 - ・購入したメモリー増設（1,600円）

下の画像の上位が新たに購入したパソコン。



これでノートパソコンが大中小の3式となった。（今回は中）

小は Mint Linux

大は ubuntu (Linux)

1.5万円の中古で十分ですね。
予備機を含め3台構成なのでトラブル時も安心。

おまけ画像



コ

[記事一覧](#) | [画像一覧](#) | [フォロワー一覧](#) | [フォトチャンネル一覧](#)