

今年の変化 3つ

1. 京都に通勤

今でこそ兵庫県の端っこに住んでいますが、大阪に生まれてから小・中・高・大さらに就職までずっと大阪でした。この春から転勤で京都へ通うことになり毎日がとても新鮮であります。阪急京都線での通勤なのですが高槻-長岡天神間のJR併走区間はワクテカでありますな。さらに6300系あるいは9300系といったクロスシート車に乗れる。これはこの上ない喜びであります。宝塚線では数少ない8000系に出くわした日にやわざわ宝塚寄りの2両に移動してまでクロスシートを堪能する有様でしたからね。

京都線でも時々7000系とかひどいときは5000系のロングシート車が来てショボーンとしますが、そんなときは見送ります(マジで)。最近は賢くなりましてクロスシート車は女性専用車の設定がありますから、十三や梅田に掲示してある女性専用車両の時刻表を写真にとつて時間を合わせるようにしております。これで毎日クロスシート出勤！

2. モバイルネットワーク

春の転勤と同時にイーモバイルに加入。イーモバイル、良いですね。定額制でストレスのない通信ができます。思えばモバイルギアを公衆電話につないで通信したり、ウィルコムや日本通信(b-mobile)で32K通信をしたり。それらのもつさりとした通信を思えば隔世の感があります。さらに11月からはtouchDiamondというPDAも購入、こいつは100gを切る軽量ながら、通信端末として、PDAとして、電話として(私はデータ通信契約なので使えませんが)、そしてパソコンのモデムとしても使えるという優れもの。モバイルギア、palm、CE、ザウルスとPDAは一通りいじってきましたが、ここまで自分の用途にあったPDAは初めてです。手放せない一台となりました。

3. ダイエット

20歳ごろからひたすら増加の一途を辿っていた体重ですが、さすがに体が悲鳴を上げ始めました。私の足腰では90キロは支えきれません。9月に腰痛発症し、これを機に人生初のダイエットに挑戦することに。目標を2年で79キロに、年内に80キロ前半に落とすことに決めました。ただ無理なダイエットは破綻するかりバウンドすることが見えてましたから、「できる内容を続ける」ことを自分に誓いました。深夜に帰宅して楽しむ食事やビールは絶対に止められませんから、我慢できることは、[1] 夕方に食べている食事(私にとっては昼食)を軽くする。具体的には500カロリー以下にする。[2] どの食事もよく噛んで食べる。20回以上噛む。この2点だけ守ることにしました。これだけで1ヶ月に5キロ、2ヶ月で8~9キロ減量、なんとかキープしています。当たり前ですが体が軽いですね、階段登りも苦にならなくなりました。逆に今まで牛乳パック8個分くらいのウェイトを巻いていたかと思うと……(^_^)