

8月に増量に失敗したあと、いろいろと反省しました。そもそもボクは、ムキムキのボディビルダーになりたいわけじゃない。第一に健康、第二にスキリしたカッコいいスタイル。そんな高齢者を、めざしていったんです。ちよっと負け惜しみっぽいけど。

小太りオジサンになっちゃったので、またまたケトジエニックダイエット。今回はちゃんと記録をとって、9月12日から5回、ブログに載せてあります。

ケトジエニックって非常識だし、5年前の自分だったらぜったいにやらないうでも、いろんなダイエットをやったけど、うまくいったのはこの方法だけ。

先日、石田えりという女優さんがライザップに挑戦した動画を見たんですが、ボクと似たようなことやっていました。非常識でも、市民権は待っているんですね。

ダイエットと思ったら、有酸素運動とかカロリーとか。そんな常識を「正解」と思っちゃおうと、なかなかうまくいかない。常識は「正解」じゃなくて、「ただキミにとって思うといいんじゃないかな。」

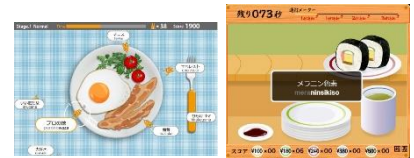
## 四四将棋

9月1日の記事から簡易将棋としては画期的な奥深さ。



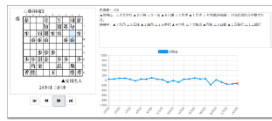
## 有名なタイピングゲーム他

9月10日・11日・15日の記事からおもちゃ箱のようにいろんな遊びが詰まってるよ



## 解説が出る将棋ソフト

9月4日の記事から9月5日記事の棋譜ファイル作成も参照して。



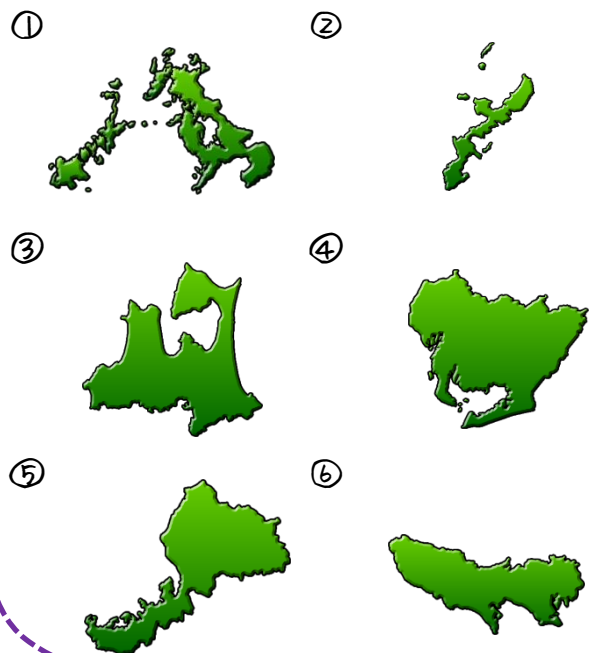
## 格安SIMの速度比較

9月13日の記事からMVNOスマホを利用しては、必見。



## どこかな？ どこかな？

先月に引き続き、都道府県当て。いくつかわかるかな？ 答えは、どーじょーHPに。



## たんちゃんメッセージ



↑似顔絵イラスト  
メーカーで作成

9月6日、ついに大台に乗ってしまいました。学生時代は、「40歳」の人は、かなりのオジサン・オバサン。世間的には、僕もオジサンになってしまったのです。友だちとの話題も、健康とカラオケばかりになっちゃうのかな。

下から上を見るのと、その逆とでは、イメージがだいぶ違うんですね。どいよ主なんて、僕のことを「同世代」って見てますよ。僕からみたら完全にオジサンですが。笑いかたとか、加齢臭漂ってるし(笑) あ、ちなみに「パソコンどーじょー」も今年20歳。大台に乗っちゃったけど、僕も「どーじょー」もフレッシュな気持ち忘れません！