



第93号(R2年8月) 毎月20日頃発行 www.ny-tokyo.com

8月といえばお祭り、花火大会、夏の甲子園など、沢山の風物詩やイベントがありますが、今年は中止にしたりしてしまってますね。さて、皆さんはどう夏を過ごしているのでしょうか？ 今回のテーマは、「Withコロナの夏のオススメの過ごし方」です！

・3ヶ月分くらい一見。
・20年分撮ったお宝写真
・20年分置かれたお宝写真
グッツの紹介
=作の=

行きたい所。
やりたいことは
色々あるけれど...
今年は
耐えるっ！
ちば

うーん...「Stay Home」と書かれて
いるのですが... やっぱ、「海へ行く」でも
江の島、下田、千葉(船をこぎ)ではなく
人が行かないようなビーチを避けて
しか、今年ほどにもラウンジがないので
水難事故だけは気を付けてます

新川

暑い昼

早朝に出ることを
私はおススメ(すずか)
人々が少なくて静かに
散歩がドライブが出来る
からですわ。 622

外へ出ず、家で過ごす
しかちになるので、
トレーニングを体力維持に
努める。寝つきも良くなる。

板橋


コロナウイルスは
海まで追って来ません
潮干狩り、遊泳、
海水浴ですわ。

3つの水

1. 1日、2.5Lの水分摂取ね。
2. 30秒以上、ソープと流水でよく手を洗う。
3. 建物に入る時、消毒液を使用する。 - マソ

日中は
できる限り
外に出ない
竹生



 かき氷で
夏のおうち時間を
楽しむ

リン。



ステイホーム!
エアコンを効かせた
リビングルームでテレビ
を見ること。

あ

ジムでランニングと
プール! ダイエットにも効果
あり!?

お村

※ ジムも危ないかも
しれません...

マスク着用と手洗い
消毒を徹底して、
夏だ! 海だ! 山だ!
といつも通り=エレジー!!
自粛じゃなく自衛
する

ご存知ですか? バトゥ洞窟

今回ご紹介するのはマレーシアにあるインド系のヒンドゥー教の苦行の聖地バトゥ洞窟です。

洞窟内は燕の巣が多く、また猿が岩肌を移動する姿が見られます。観光客は多く、一人旅の人も多いので、一年通して様々な参拝者が訪れるパワースポットです。タイプーサム(神祭)の時期には、ヒンドゥー教徒が背中に針で重い荷物を吊し、頂上に登るといった過酷な姿を目の当たりにするかもしれません(痛そうで無理...)。階段の途中にダークケープという暗闇探索も別途あります。272段の階段を登り切ると、神秘的な雰囲気漂う厳格な寺院を拝観できます。

