

元氣島のもりたんよもやま話

音楽の秋

ついに!!!
ホットヨガをはじめました!!!!
驚いた事に、去年の10月のよもやま話に
ヨガの話を書いてなかなか行事にうつせず
ついに行動し通いはじめました!笑々
汗が滝のように流れるとはこのことだと実感
しました。ヨガの先生がいう、右・左と私の右左が
逆になって戸惑ってしまうこともあります。終わった
後はスッキリしてとても気持ちが良い
いつもの食欲の秋とスポーツの秋
感想得ます!
本店
小柳 美樹



先日、子供の保育園
の運動会があり、記録に
残そうとビデオカメラと一眼レフを持って
参加しました。3才の娘は3回目の運動会に
なるのですが、年々成長していく姿が見れて
感慨深い気持ちで見入りました。ただ、所懸命
踊っていた娘ですが、私達を見つけると急に
恥おかしがり近くに寄り来て泣きだしてしま
った時はまだまだ子供だなあとしみじみ思いま
した。来年は、またどんな成長を
しているか今からあなたの成長
楽しみます! 本店
中村 裕也



11月

秋と言えば
食欲の秋ですが先日、
会社の健康診断で体重がかなり
増加していて病院の先生にも注意して
くださいと指導されました。外食が多
かったので行くのをやめて時間がある時は
ジョギングをしたり体を動かすようにします。
おいしい秋を楽しく過ごせ
たいですね
残念です
西淀川店
谷川 雅至



夏が過ぎたので
久しぶりに夫と2人で歩きに
行って来ました。篠山口駅からスタートし
篠山城跡まで...往復ナント、3万3千歩!
久しぶりすぎてふくらはぎ、足の甲、足の裏が
たっぷり2日間痛かったです(笑)
そんな痛みを耐えて歩いた自分へのごほうびは
黒豆ソルトクリーム、もう頑張りはチャラですね(笑)
1日1万歩歩いても、夏の暑さにもバテ知らず
そんな無敵感に嘆きつ
お母さん 食欲の秋を満喫中♡
西淀川店/堺店 もちろん権に
和田 礼子 変化し



風邪引き注意

お母さん

