

葉月

元気島のもいたん

よもやま話

最近、産直市場に
行って、新鮮な野菜や果物を買って
食べるのにハマっています。色んな所に行った中で
特に気に入っている所が、和歌山にある「めっけもん市場」
という所です。8月には有名な「あらの村山」が
多く、大量に並ぶそうなので、ジュースが
作れるくらい、いっぱい買ってやろうと
思います。



あなたの店長
本店 中村

皆様もご存知の通り、
私は毎日テクテクと歩いています。こんなに
続くとは思っていませんので日々自分をほめてあげています
週末には山へ行ったり、田舎道を歩いたり、ご米印を頂きに、あちら
こちらと足をのばし、もう名古屋くらいは電車ご当地り前の距離に
なりました(笑) 遅い梅雨は、長く足をとめる事になりましたが
暑さに負けず、8月から又、いっぱいテクテクして秋の健康診断では
スリムになる予定です。トータルで今更ゆくり2キロ痩せましたが
2キロなんて見た目では分からないレベルと言われハッコンです。
是非家族で買い物に行くと、肉を2キロおまじ
持ってみて下さい! スゴイと思いませんか?

今月は
285,000歩
歩いたよ。
暴飲の為
500増



みんなのお母さん
西淀川/堺店 和田

今年こそは海とプールに
行って夏らしい事をしようと思い、春から
だらだらダイエットをしていましたが、もう夏本番
になってしまうのでだいぶ焦っています! 笑 7月に入
ってから、青汁ダイエットを始め、なんとか間に合
わせようと調整中です! 笑 周りから痩せた
ね!! と沢山言われると本当に痩せるそうなの
で、ご迷惑お原儀します♡
以上近藤でした(笑)



Smile!Smile!Smile!
本店 近藤

トライアスロン京都南丹大会
に8月25日に出場します。今回は、
海ではなく川を泳ぎます。川の方が難しい
みたいで、今必死にチームのメンバーと一緒に練習して
います。前回はかなり悔い思いをしたので、今回は
必死のバッチでゴールをしてやろうと思います。
皆様応援して下さいよろしくお願いします。



元気を運びます
西淀川店 津田

