



# 元気島のもいたん よもやま話



今月は  
110830歩  
体重変化なし

みんなのお母さん  
西淀川/増店 和田

十分なウォーキングが出来なくなり早数ヶ月  
身体のあちこちがきしんとでもツライ...  
夜中〜明け方に足が痛くて1時間から2時間...。数回  
つって治るとい状態が続くのですが、これがツライ  
眠るのが怖い日々でした。来店された社長にストレッチが  
良いと教えて頂きストレッチを始め、息子の職場の先輩が  
眠る前のバナナが良いと言ったので聞いてはバナナを食べると  
7月は身体のメンテナンス、ストレッチ+バナナ+水分補給でようやく  
安眠が戻ってきました。8月はパワーアップして元気届けます。



あやたの店長  
本店 中村

約2年半近くよもやま話を書かせて  
頂きましたが、部署を異動する事になった為  
定期的に書かせて頂くのはこれが最後になりました。  
今まで他愛のない話を読んで頂きありがとうございました。  
またひょこり書く事があるかも知れませんが、  
その時は無視せず読んで下さい。辞めるときには  
無く本社には居るので、見かけた時は声を掛けて  
頂けると嬉しいです。これからも宜しくお願い致します。

つ、ついに夏がやって来てしまいました...  
今年の夏は海に行く予定で、ダイエットをやらだら  
していたのですが、だらだらすぎて、ほんの少ししか  
痩せませんでした。なのでそろそろ本気を出そうと思  
い、ダイエットの本を購入しました。目標を  
達成する為にも、家に居る時だけじゃなく、  
会社にいる時、ながらダイエットをして、5キロ  
減らすのを元気で頑張ります。以上近藤でした。



Smile!!  
本店 近藤

京都に前撮りに行ってきました。  
天候は雨でしたが、雨どしか使用できない  
場所で撮影をしました。そこにはなんと  
能舞台があり、そこで津田は袴姿で  
奥さんと一緒にいろいろなロケーションを  
指示し、笑顔が絶えない場でした。



元気を運びます  
津田