

元氣島のもいたん

初登場！デリバリー
西淀川店 中原



はじめまして。最年長デリバリーの中原です。
最年長なのに... 昨年バイク(125cc)で立て続けに
2度も事故にあっしまい。長期の入院で周りの方々に
ご迷惑をかけてしまいました。
怪我の箇所が「足首・大腿骨。そして右側の膝も
含めて右足に集中してしまい。もう右足はポロポロ
現在もリハビリに通ってありますが、あかげさまで
だいぶスムーズに二足歩行ができるようになりました。
最近ではリハビリ&ダイエットのため、ウォーキングに
動かしお日々を送っております!!

ウォーキングの距離も少しずつ復活してきて
何だか調子づいていましたが、久々に体重計にのると
全く変化がない事が判明。そうしている間に
秋の健康診断がやってきました...
カレンダーをめくると、健診日にはしっかり〇印が...
山登りもハイキングも今年は臍で1度も行かず
ストレスや不満と同じく体重も右肩上がりという
事態だけは阻止しなくてはなりません! ウォーキング
ランポリン ジョブにストレッチ... 倍メニューで
去年の自分にリベンジです♡

みんなのお母さん
西淀川店 和田



お盆休みの期間中に海に行く予定が、
コロナが少しずつひどくなってきてしまったので、
中止になってしまいました... せっかく購入した
水着も活躍の場を失ってしまいました(泣)しかし!! 来年こそ
は海に行く約束をしたので、これから「食欲の秋」が
始まりますが、おがまたボディにならぬ様に、
普段から気を付けようと思います! 寝ぬらぬと
伸びるタイツなので、「瘦せたやん多!」と言って
頂けるのを期待しています(笑)
以上 近藤でした(笑)

Smile★
本店 近藤



元気を運びます!
本店 津田



「トライアスロン赤穂大会に出場」
コロナで大会が軒並み中止になり
今年はずめていましたが、友達に声を
掛けて頂き2人で参加してきました。
体重が増加して思っていたタイムが
でず、残念でしたが、大会は最高でした

今月は
217900
歩!



秋
美味しく
困っちゃう
byお母さん



お母さま話9月号

