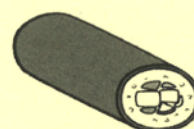
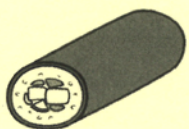


# 元気島のもいたん

## よもやま話



こんにちは、元ランナーの山田です。  
 昨年秋の健康診断で体重が前年から  
 約10kg増えていました。ランナーとして走っていた頃から  
 比べると+15kgの増加…これはさすがに  
 増えすぎたので2025年はダイエットの1年にしよう  
 かと。ポテチを片手にこの文章を書いて  
 います(笑)。さて数ヶ月後瘦せた姿を  
 お見せできるのでしょうか? お楽しみに〜



西淀川 山田

こんにちは  
 毎年の恒例行事、2月3日<節分>は  
 鬼の役目を果たしている中々島です。  
 今年は上の娘が高校受験を控えて  
 いまあの「福を呼びこめる(合格できろ)」お  
 方もいまり豆をぶっつけもらいます!



西淀川 中嶋

# 福

こんにちは! 2/9(にくの日)が誕生日ですがお肉  
 より魚派の富田谷です。フルーツではフレッシュいちご  
 が大好きで、誕生日はいちごが食べ放題のスイーツプラ  
 に行くのがここ数年の恒例行事となっています。  
 かわいらしいいちごのスイーツはそこそこにお皿にのせ



西淀川 富田谷

た山盛りのフレッシュいちごをずっとパクパク...  
 考えただけでもう幸せです。今年は何個  
 食べられたか数えておこうと思います。

2025年も、あゝという間に1ヶ月が過ぎましたね  
 年が明け、和田の足底筋膜炎も何とか治まり、  
 ウォーキングの許可も下りました...が、あまりの寒さに  
 町内を一周だけ、チャチャ〜と歩くのみで、さすがに  
 歩数は伸びず...。来月からはメダカイベントも  
 始まりです。メダカのお世話にはフットワークの軽さが  
 必須なので、しっかり歩いて体を軽くしなければ  
 冬越しの為水底でじっとしているメダカ達との  
 再会まであと1ヶ月...今から楽しみですよ



本店 和田