

0kg増加
マジでヤバイ！



居宅山彦 新聞10月号

TEL 079-253-8168

FAX 079-251-2388

姫路市花田町加納原田155 山彦ホーム

いつもお世話になっております。

最近、お会いした人は感じておられる方もいらっしゃると思いますが、ここ一年程で体重が激増し、とある場所で、1キロの脂肪の塊の模型を見て、それが数個分（少しサバ読み中）かと衝撃を受け、真剣にダイエットを試みている今日この頃の松本です。

もともとスポーツや体を動かすことは好きな方で運動神経も悪くはなく、子供の時には、小・中学校のマラソン大会で毎年、10位以内に入っていたり、社会人になり、子供が出来るまではママさんバレーに混ぜてもらったり、子供の小学校のPTA主催の球技大会に子どもに教える名目で、自分が一番にバレーボールを楽しんでいたりしていましたが、もともとが面倒くさがり屋な性格。一度運動する機会を失うとしない事が普通になり、ここ最近はその拍車がかかり、訪問も近隣でも車で行くことが増える始末・・・。



今までは、少しずつ体重が増えていることに目をつぶり、見て見ぬふりをしていました。この一年ほどの急激な体重増加により、「マジやべー！」と急に焦りだした次第です。

我が居宅には、ほとんどの日を自転車で通勤したり、プライベートでもよく運動をしているスポーツマンな管理者がおり、いつも以上に尊敬の眼差しで見つつ、最近はおうちでいろいろなダイエット動画を見て、夜な夜な運動やストレッチをしたり、訪問も自転車や徒歩を増やし、やたらと事務所内の階段を無駄に昇降してみたり（ただ要領がわるく何度も行き来しないといけないだけ）と、運動する機会を持っています。まだ運動を始めてから日数も経っていないので、大きな変化はみられません。1年後には、「あらっっっ♥」と皆さんに思ってもらえるように頑張りたいと思います。

