

# まぶた新聞 11月号 2022 Vol.

TEL 079-253-8168

FAX 079-251-2388

姫路市花田町加納原155山彦ホーム

いつもお世話になっております。

山彦ホームの原です。可もなく不可もなくといった日々の中、最近原因不明のテンション上昇傾向です。テンション上昇理由に自分では心当たりがないので、「これが理由では？」となんとなくわかる方は是非教えて下さい！テンションはともかく、昔からの私の夢、いつかは心身共に騒がしくない落ち着いた大人になりたいと思いますー！

さてさて今夏より居宅山彦のレディー陣たちのダイエット大作戦が奮闘中(?)。前回のきよたく新聞の作成者のストイック松本氏を師匠に弟子入りしたいのですが、なんせめんどくさがりの超家大好き・超出不精の私(もともとスポーツや体を動かすことは嫌いじゃないんですよ、ただ家が大好きすぎるだけ)。体重増加に加え体力も落ち、運動不足で職場の階段を往復するだけで、2階に上がり切ったら近くのソファに倒れかけたい状態、体重増加でとにかく体が重い。家に帰れば至福の愛犬のお散歩50分程度を歩くのが最近では限界。これではあかんと思いつつ、いつの間にか秋冬の食材の美味しい時期に到来し、大好きな冬眠シーズン間近でますます危険信号点滅

状態に。この夏、健康診断で体重増加の指摘を受け、一年後の目標体重をドクターから聞かれたので、「一年前の体重に戻す」と答えると「それは無理やな」と一蹴され、返す言葉もなし。来年の健康診断までに自分が(一応)掲げた目標体重に到達できるのか、「目指せ！脂肪燃焼」の本気モードプログラムが始まるのか、自分でもわかりませんが、ストイック松本氏に続き一年後には「あーっ♡」思ってもらえるように地味に水面下で頑張りたいと思っています。言い訳は延々と続きますが、きよたく新聞紙上で記事にしてしまったので、そろそろ火が付き始めると思います・・・。

