



YAMABIKO 居宅新聞 2月号 Vol.83

〒671-0252 姫路市花田町加納原155

TEL 079-253-8168

FAX 079-251-2388

いつもお世話になっております。
今月担当の松本です。前回の担当の時に書かせてもらっていた、ダイエツト大作戦。あれからも何とか続けられており、体重も少し減少しました。ただ、毎日毎日無理をすると続けられないとも思うので、ほどほどに手を抜きながらこれからも続けていきたいと思っています。もし、移動中に自転車に乗っている松本を発見した時には、心の中でやさしく応援してやって下さいね。

最近はコロナウイルスにより外出機会も減っていますが、もともと、外出も嫌いではありませんが、自宅に引きこもることもそんなに苦にはならない方です。我が家族も基本的に引きこもりを苦にしないので、家族みんなで引きこもっていて、緊急事

態宣言下でも大きなストレスなく過ごしていたつもりでしたが、子供が急に

「鳥取砂丘を全速力で走りたい!!」
と言ったことで、やはり少しはストレスがあったのかと思い、コロナの感染も落ち着いていた時期に、急に思いたって鳥取へ車で行き、砂丘を全速力で走って帰ってきました(笑)
砂まみれになりながら、ただ本当に走るだけ走り、お土産だけ買って帰るといふ強硬を行いました。子供たちは少しストレス発散になったのか喜んでいたので、またコロナが落ち着いたら別の場所でも行けたらいいなと思います。

