



居宅山彦 R5年 新聞7月号

Vol. 100

〒671-0252 姫路市花野加納原155

TEL 079-253-8168

FAX 079-251-2388

いつもお世話になっております。
山彦ホームの原です。

私の家には中型犬のワンちゃんがいまして、よほどの雨天でなければ毎日夜に一時間ほどの散歩に行くのですが、ワンちゃんなので四足歩行、胴も脚も長く、一歩進むのは私の一歩より前進するので、それに私が追いかける形で歩くのですが、これが結構な速さなんです。犬を横につかせて歩くようにとしつかけでは聞きませんが、それだとゆっくり過ぎてワンちゃんの体格に合わないし・・・。

きつと我が家のワンちゃんの普通に歩く速度と私の速度が合わないのでしょうね。だからワンちゃんのペースに合わせて歩いています。でもこの毎日の散歩が本当に良い運動になるんですよ。三日坊主の私が、ワンちゃんがいてくれることで無理

なく健康維持として継続できている唯一のことなんです。以前体重増加傾向もあって色々考えていた時期もあったけど、「ダイエット」とか「トレーニング」とか、できないことを無理してしようとしても口先だけで終わるので、ワンちゃんと一緒に気持ちの良い楽しい時間を過ごし、そして癒され幸せを感じられることが何より健康でいられるので、このまま良い毎日を過ごさせていけたらと思います。早く言えば居宅新聞にダイエット宣言している過去があるのに、何もできていない言い訳を書いたともいえましよう。でも「現状維持」はできているし体調も良いのでまずは良しとします♪

