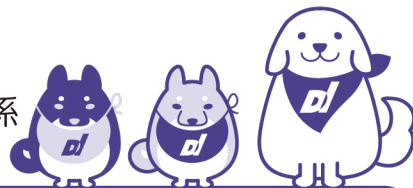




つかもと いさむ

塚本 勇

担当 リファインショップ お客様係
(リフォーム事業部)



皆様こんにちは。お正月も過ぎ、時々雪もちらつく一年を通して一番の厳しい季節になりました。

毎朝、布団から出るまでに何分かの格闘をした後に起き出すことがまだまだ続きそうです。

さて、今月のお題「休日の過ごし方」ですが、子供達が小学生の頃は休みの度に朝から夕方まで、一緒にグラウンドでサッカーをしていました。当時は大変でしたが、今となっては良い思い出になりました。

最近では平日の休みが増え、妻もない時は「食べ歩き」をしています。特に今の寒い時期はラーメンが美味しいですね。地元那須塩原市にも行列が出来ているお店もあり、日曜日には並ばないとダメですが、平日だと並ばないで食べられるので嬉しいです。でもつつい食べ過ぎてしまうので体重も増えています。

春先の過ごし方として「食べ」を控え、「歩き」をメインに体を動かす事を考えています。「めざせ -5 kg」