



峯岸 功  
(みねぎし いさお)

農作業の日曜日・・・

毎週では、ありませんが、日曜日は妻の実家にて農作業をしています。田んぼは、専業農家に田植えから収穫までお願いしていますが、畑については、今でも自分らで苗植えから収穫までしています。先日は、3月に植えたジャガイモの収穫をしたばかりです。じゃがバターにして食べましたが最高でした。農作業は、かなりの重労働ですが、普段の仕事とは離れての別世界ですので、これはこれでいいものだと最近になって、そう思えるようになりました。これも年齢のせい？・・・でしょうか。



矢口 里保  
(やぐち りほ)

水分補給

最近暑くなってきましたね。水分補給はばっちりでしょうか？  
私は水分補給が苦手で夕方にはいつも脱水になりがちです、、、。黄金色の泡がある飲み物はいくらでも飲めるのですが、どうも水は苦手です。なので今年からペットボトルに横線をいくつか書き、線と2時間おきの時間を記入してなんとかペットボトル1本を飲み切るようにしております。水を飲むって大変です・・・(笑)



田中 良宣  
(たなか よしのり)

ダイエット2か月目

5月より始めまして何とか目標のマイナス4キロを達成できました。6月はマイナス3キロを目標にしております。先日は川越の営業所から自宅のある狭山市まで歩きましたが14kmの距離はなかなかあり、歩数も2万歩超えてかなりの消費カロリーになったと思いきやなんと、消費カロリーはたったの780キロカロリー(お弁当1つ分)です(泣)やっぱり、ダイエットは摂取カロリーを減らす(食べない)のが一番早いと感じました・・・



阿部 友亮  
(あべ ともあき)

フットサル

今年から競技やっているフットサルチームに入り、平日仕事終わりに週2回、日曜日はほぼ毎週試合をしています。強度も上り、身体も満身創痍ですが、楽しくストレス発散にもなっております。この時期はじめじめしており、体育館でやるのですが暑くて地獄なので水分補給はしっかりし、運動していきます。半年でようやく少し身体も慣れてきましたが怪我に気を付け身体のメンテナンスも怠らず、リーグ戦も今月から始まるので、優勝し関東リーグ参入目指して頑張りたいと思います。