



継続は力なり

5月になって、暖かい日が多くなってきました。そろそろ上着を着る機会が減り、薄着の季節になってきました。し、し、しまったー!!油断してました。冬の間にため込んだ余分なお肉がそのままだ~!!いつもならちゃんとジムに通ったり、自転車に乗ったりして、体を動かすようにしていたのですが、最近ではコロナの影響で外に出る機会も減り、自宅をひたすらゴロゴロしていました。そんな生活を続けたせいで、体重もすごい事になってます(笑)これはヤバイ…。夏までに何とかせねば…と一念発起しました。まずは、家にいてもできる事から始めよう!!って事で、腕立て伏せと腹筋から始めました。5分後…。(´Д`)=3ゼーゼー…。もう無理…。死んでしまう…。まだ5分しかやっていないのに、この状態です。年のせいなのか、筋肉が衰えてしまったからなのか、こんなにも体力が落ちて

しまっている事に愕然としました。床にバタンとなりながら、中学生の頃「継続は力なり」と言っていた国語の先生の顔がよぎります。先生、すみません。今頃気付きました…。アスリートの方たちも1日休んだら取り返すのに何倍も時間がかかるとよく聞きます。私は何か月サボってしまったんだ…取り返すまでに夏が終わってしまう…そんな恐怖で頭の中がいっぱいでした。(この間も、もちろん床に寝そべったままです…笑)そんな事を言っているだけでも仕方がありません。やるしかないんです。気合を入れなおしてもう1セット頑張ってみました。筋トレをやり始めて2週間がたちました。結果からご報告します。体重は…全く変わってな——い!!ムキィィィー(>#`Д´) そんなにすぐに結果が出るとは思っていませんが、全く変わってないってどういう事??けっこう頑張ったのに…



なんて、散々サボってきたくせに、結果をすぐに欲しがってはいけませんね。ホント、毎日地道に続けるってすごい事だと思います。今回の運動に限らず、続ける事ができる人を尊敬しちゃいます。私は昔からすぐに飽きちゃって、何一つ続けた物がありません…続ける事の大切さをわかっているのに、意志が弱いので、すぐに投げ出しちゃうんです…。皆さんは何か続けている事ってありますか?私と同じようにダイエットを頑張っている方はいますか?夏までにお互い頑張りましょうね!



喜んでいただけました!のコーナー!

先日、車で走っていたら右側斜線でハザードをつけて、車の側で立っているおばあちゃんがありました。これは何かトラブルがあったに違いない!って思い、自分の車を、おばあちゃんの車のすぐ後ろに停めて声をかけてみました。すると「車が急に動かなくなっちゃったの」って教えてくれました。おばあちゃんの車に乗ってみると、確かにエンジンがかかっていません。最初、バッテリーがあがったの

かな?って思ったので、もう一度エンジンをかけようと思いましたが、かかりません。おや?ギアがドライブのままだ…。じゃあパーキングに入れなくちゃ…って思ったのですが、Pに入りません。あれ?なんでだろう??って思い、考えました。そこで、わかった!!停止中に鍵を触って変な位置に来ちゃったんだな。それなら…。鍵を元の位置に戻し、ギアをPに入れて、もう一度エンジンをかけ

てみました。すると…。ブルンという音と共にちゃんと動き出しました。原因をおばあちゃんに伝えて、もう一回なった時の対処法も伝えてあげました。おばあちゃんはすごく困っていたので、本当にうれしそうでした。私も車の事とか全然詳しくないけど、何とかなってホッとしました。喜んでもらえて良かったです。

みんなのひとり言

先日、宮崎さんが床屋に行くので早く帰ります!って言ってました。何か月ぶりに行くの?2か月位ですか?って聞くと半年ぶり位かな~って答えてくれました。半年??そんなに床屋に行っていないの??ってビックリしました。すると「本当は坊主にしたいんだよね…床屋に行くの面倒くさいから…」って言ってました。さすが宮崎さんです。ちなみに社長は3週間ほどで床屋に行くそうです。あ!美容院でした!!(笑)宮崎さんが床屋で、社長が美容院…反対な気がする…って思ったのは内緒ですよ!(笑)

今月の格言!

あなたは あなたで
あればいい

(マザーテレサ)

こんな私でも、私のままでいいですか?

なんか自分の存在意義を

見出された気がして、少し安心しました。