



ここから元気


~こころとからだ「ここから」元気に~



DS 己斐 『肉体改造計画』

ここから己斐では現在スタッフの肉体改造をするため今話題!?!の『4分間ダイエット』を実施しています。
その名も『KOIZAP』
20秒間激しく身体を動かし10秒間休憩、8回繰り返すという4分間でもかなりハードなトレーニングです。
もちろん結果にコミコミコミット!!!
CMで話題の自家RIZAPには負けません!
女性スタッフはスリムを、男性スタッフはムキムキを目指します!
結果は8月号に掲載します!!
えうご期待!!



このように筋力トレーニングと有酸素を取り入れ激しく身体を動かします
皆さんきつそうです... 

DS 己斐 『全国おやつキャラバン』

今月は群馬県のガトーフェスタハラダ ゲーテ・デ・ロワ ホワイトチョコレート
ガトーラスクの片面にホワイトチョコレートをコーティングしました。
クリーミーなホワイトチョコレートのやさしい口溶け。おいしさを引き立てる
ラスクの上質なバター香り...幸せを奏でる銘菓で、スタッフ一押しのお菓子です♪



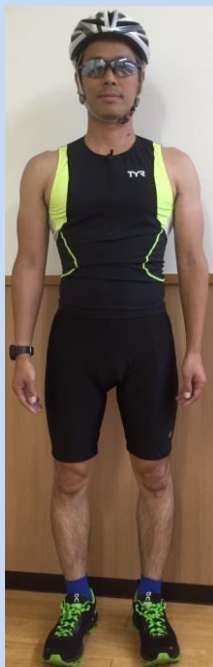
みやじまトライアスロン



6月14日 廿日市市にてみやじまトライアスロンが開催されます。
 昨年はT&Tチームのリレーでスイムのみ参加させていただきましたが、今年は個人で参加する事になりました。
 毎年、応募の先着順で出場者が決まっておりましたが、今年は抽選でした。
 私が出場する事により、抽選に漏れた方がいるはずですが、
 その方に失礼に当たりますので、何とか完走したいと思います!!
 制限時間は7時間。目標タイムは6時間55分です。
 どんなに無様でも構いません。とにかく完走したいと思いますので、応援よろしくお願いします。



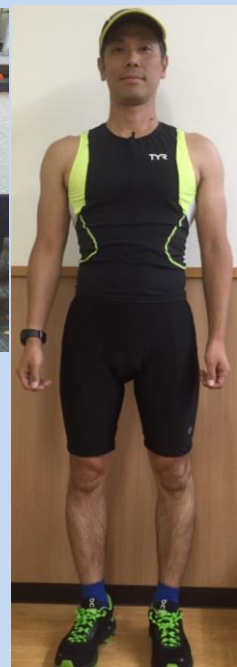
スイム



バイク



イタリア生まれのバイク(昨年購入)



ラン

ここから俳句 川柳倶楽部

母が子に見立てし浴衣とうかさ
 阿品 波舟

母の日に昔の思い出たどるかな
 安東 松本邦明

幸せはふたりの笑顔薔薇ひらく
 阿品 上野茂子

宮島の海になびける鯉幟
 阿品 三井芳江

孫笑ふわれまた笑ふ子供の日
 己斐 森田 幹枝

台風の流れでこちらも風早く
 安東 向田 千年

夏場所の番狂わせに拍手する
 キャンパス 文香