

【わかめのマイブーム】

私の永遠のブームはダイエットかもしれません。無理な食事制限から始まり、足をグーパーと開いたり閉じたりするレッグマシーン(現在は洗濯物一時保管所)に、痩せるお茶に、黒酢に、矯正下着(高かったので着用中)、マラソン(十年程前に2日で挫折)などなど、痩せると言う物を色々試しましたが、どれも長続きせず今に至りました。それがダメなんだとわかっているんですが・・・。

そして今回、靴を買いました！靴といっても、シェイプアップシューズです！宣伝では、これを履いて歩くだけで美脚にヒップアップに背筋が伸びると言うのです☆。まだ購入して間もないので効果はわかりませんが、車ばかり乗って移動していた私が、車に乗らず、自転車にも乗らず、歩くようになりました。

歩くのが楽しくなったんです♪。

一緒に購入した友達はスネや、太ももの裏側や腰が筋肉痛になったそうです。

主人も購入しました。昔からの体系をキープしているスマートな(うらやましい～)主人の場合は、ダイエット目的ではなく、タッチラグビーの日本代表選手に選ばれ、ワールドカップ出場が決まったので、筋力アップの為にですが・・・。

目的は違いますが、お互い頑張っ歩いて走り回っています。

私は目標体重マイナス5キロ、体脂肪マイナス6%目指して頑張ります♪。達成できた暁にはご報告させていただきますねp(^-^)q。



【余った年賀状ありませんか？】

正月も過ぎ、皆さんのお宅にも何枚か余った年賀状があると思います。

皆さんは余った年賀状を何に使ってますか？

懸賞に出したりするかも知れませんが、殆どは眠っているのではないのでしょうか？

今の世の中はエコの時代です。無駄にしないで使ってください。

今回は、余った年賀状を無駄にしないマル秘術？をご紹介します。

その名も”余った年賀状を使って「かわだやかわら版」に投稿しよう”パチパチパチ！

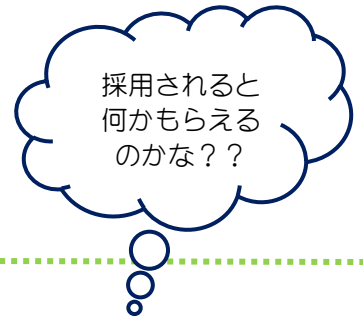
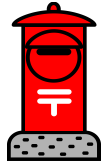
募集内容

- ・何もできないお父さんでもできる究極のレシピ
- ・読書愛好家にささげるお勧めの1冊
- ・皆さんのマイブーム

などなどを随時募集しています。

ぜひ余った年賀状を使って投稿してください。

あて先は↓↓↓です。投稿、お待ちしております～す(^o^)/。



【パートのつづき】

今月のかわら版、いかがでしたか？わかめちゃんの大胆宣言がありましたね。経過報告バッチリさせてもらいますよお！わかめちゃんが成功したら、私も靴買おう(^-^;)。

”究極のレシピ”とうとう募集をかけましたね。前回の「もずくめかぶ」、あと一品欲しいなって時に本当に重宝しています。次のレシピに期待しているズボラ主婦です。投稿くるといいなあ・・・

外壁塗装・屋根塗装 地域密着の塗装店

神奈川県知事 許可
(般-21) 第75619号

彩色建美 有限会社 かわだや

住所 : 神奈川県川崎市川崎区渡田山王町7-10

☎ : 044-223-8472

e-mail : info@kawadaya.com

ホームページ : **かわだや** で検索

<http://www.kawadaya.com/>

塗ってキレイに 塗って長持ち