

### 【なんとなくで効果有る?】

最近ロングブレスダイエットを知りました(遅いかな?)。

おしりと下腹に力をいれて、鼻から息を3秒で吸って、口から7秒で吐くというものです。

百キロくらいある人が、あつという間に痩せて、しかもお腹の皮がたるまないんですって。すごいなあと思いつつ、きちんとはやってみませんが、気づいたときにちよこつと、また気づいた時にちよこつと、とやってみました。そんなちよこつとが少しの変化につ。

このお腹をどうにかしたいと思ったときに、フーツとやってみてください。変化してくるはず?です!

ペンネーム わかめ



私も時々やっています。息を吐く時に3秒で吐ききり4秒は腹筋に力を入れてキープします。インナーマッスルが鍛えられ、代謝があがることでダイエットにつながるそうですよ。私もなんとなく効いている気がします。ゆるくやっています。秋の夜長に皆さんもいかがですか? すーぱーまりお

### 【知っていますか?】

みなさん、エレベーターの鏡は何の為にあるの知っていますか?

私は特に気にせず、ただ身だしなみチェックの為だと思ってました。

しかし、本来の理由は、車椅子の方がエレベーターを降りるときに後ろを確認する為の鏡なのだそうです。

車椅子の方には、なくてはならない大切な物なのです。

私は、この事をずっと知らずにいました...お恥ずかしい。

ペンネーム ぐっちー



### 【朝顔日記】



残暑が厳しかったですね。

おかげで朝顔は9月に入っても元気いっぱいでした。自然にこぼれ落ちた種が芽を出したほどです。

9月も残り数日、急に秋らしくなりました。朝顔も秋を感じているかのように青々していた葉の色が薄くなってきたように思います。いつまで花を咲かせてくれるか、世話を続けようと思います。

花はきれいですが、咲き終わった花や枯れた葉がベランダに散乱し始めました。ほうきとチリ取りが手放せません(><)。こういった世話も含めて、植物を育てることですよね、引き続きがんばりま〜す。

ペンネーム すーぱーまりお



### 【パートのつづき】

9月も暑かったですね。

10月、衣替えですね。子ども達が春に着ていた長袖シャツが小さくて着れなくなっていたりします。毎日見ていると気づかないけれど、こんなところで成長を感じます。

学生服も出さないとなあ。春はダボダボだったけど、少しは馴染んできたかなあ。



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 : 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:  で検索

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

塗ってキレイに 塗って長持ち