

すべての人が「住みなれた地域で共に学び・共に働き・共に暮らす」ために

はあとねっと輪っふる かゆら版

— 僕のダイエット日記 — 文:橋本 和憲

題字:北川 みずき

ある日ヘルパーさんに「これ以上太ると外に出られないよ」と言われました。確かに最近身体が重いな～と感じていたのでダイエットしよう！と決意しました。前まではコンビニやスーパーでお昼ご飯を買うついでにジュースとかデザート等甘いものを買っていたけど、今は代わりにサラダを買っています。甘いものがなくて正直寂しいけど、ダイエットのために我慢しています。買い物に行ったときスイーツコーナーに行くと誘惑に負けてしまいそうになるのでそっちの方には行かないようにしています。毎週木曜日はヘルパーさんにお弁当を買って来てもらっています。前までは大盛り弁当を買って来てもらっていたけど、今は普通盛りのお弁当にしてサラダを付けてもらいます。ドレッシングはこってりしたやつじゃなく、青じそドレッシングなどさっぱりしたやつを選んでいきます。

猫の喧嘩は
五月の空よ
しよぶしよぶは
屋根の上

書:「猫の喧嘩は五月の空よ
しよぶしよぶは屋根の上」

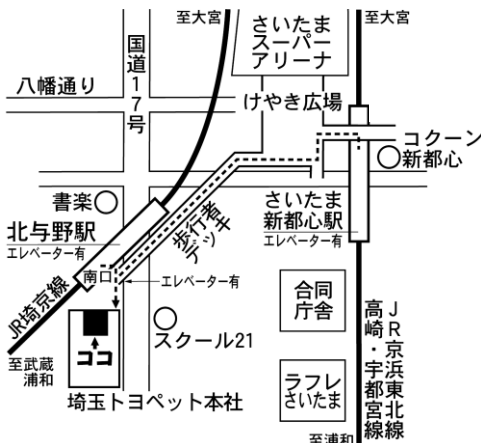
蓮田太陽の里 大地:嶋 修二



- 「はあとねっと輪っふる」は、埼玉トヨペット本社ビル1Fショールーム内(無償提供)にあります。
- 「はあとねっと輪っふる」はその理念に賛同し、参加している各団体の中から選出された委員で構成される世話人会により運営されます。

輪っふるへのアクセス

- JR埼京線「北与野駅 南口」より徒歩1分
改札を出て右方向へお進みください。
- JR京浜東北線・宇都宮線・高崎線
「さいたま新都心」より徒歩10分



発行元: はあとねっと輪っふる 発行責任者: 轟 和宏 TEL: 048-859-4130
住所: 〒338-8508 さいたま市中央区上落合 2-2-1 埼玉トヨペット本社 1F
Mail: heartnet02waffle@hotmail.com HP: http://saitama-toyopet.net/