



# ぽかぽか通信

みなさんと、ご縁がつながるよう、ニュースレターを発行しています。  
布団屋らしく、こころもからだも「ぽかぽか」するような  
お付き合いができます様発信していきたいと思ひます。

## CONTENTS

1. 「暑さの中で…」
2. 「ライバル！」
3. 「スムージー♪」
4. 「お習字♪」
5. 「わたしの夏休み 2014」
6. 「寝るのが楽しみ！」

### 【1.暑さの中で…。】

このところ、いいペースでランニングしているこうじです！

仕事で空いたダンボール箱が溜まると、いつも近所の**佐久間商店**さんに  
処分してもらひます。

8月に入り、各地で**熱中症**で人が倒れ込む暑さの中、もうすぐ**73才**の  
佐久間さんは、バリバリ働いています！ヽ(´▽`)/

どうして、そんなに**元気**なのか？聞いてみました！

「小さい頃から、何でも**好き嫌いなく**食べていた。」と。

選り好みして食べれる時代ではなかったのです。炎天下の中、いろいろなお話を  
聞かせていただきましたが、どこどこに行つて来たなど、

全てのお話を**楽しそうに**語つてくれました。

そんな前向きな気持ちか、

一番の**元気の源**なんですね!! (≧▽≦)/



## 【2.ライバル】



こうじです！

夏休みの家族旅行で、掛川市の「つま恋」に行ってきました。

つま恋と言うと、プールのイメージですが、私の場合は吉田拓郎のイメージです。

道中に拓郎の曲を車で聴いていると、娘が「お父さん、昭和の歌は勘弁して」と…(^\_;;

実は、この「つま恋」では私の中では、非常に思い出深い出来事がありました。

ここでは、毎年4月に「掛川新茶マラソン」という、フルマラソンの大会があります。

4年前にマラソンを始めた私は、どうしても4時間というタイムを切ることができません

でした。同じように、私と同じ年で静岡市に住んでいる4時間切りを目指す、Iさんがい

ました。私とIさんの二人は同じ師匠のもと、どちらが先に4時間を切れるかと、探り

合いのもとトレーニングに励みました。そして、一昨年このつま恋にて、ついに二人は

4時間を切ることができたのです。二人とも体力の限界を超えて、ゴール後は倒れ込むほ

どの激走でした!(≥▽≤)/ そんな辛く、うれしい思い出の場所で、今年の夏は、

子どもと流れるプールでまったりしています。すると、肩をポンポンと叩く人が・・・

なんとIさんが!! 同じように子どもとプールに来たとのこと。

これはすごい偶然です!! Iさんと私は、流れるプールに流されながら

「体重が増えた」「全然練習してないよ」などと、

相もかわらずライバル心いっぱいでした。

何にしても、ライバルがいることはありがたいです。(^-^)/



## 【3.スムージー♪】



暑かったり涼しかったり。微妙な天気が多いので、体がついていかないみわデス(;-;)。

我が家は最近、フルーツをたくさん頂く事が多く「フルーツスムージー」を作ることが

が増えました。スムージーとは、凍らせた果物、又は野菜等を使った、シャーベット状

の飲み物ですが、砕いて皮ごと摂取できるので、栄養満点です！

最近では凍らせた巨峰に無糖のヨーグルトをいれて砕き混ぜ、

3時のおやつに食べました～☆彡。

巨峰の甘味とヨーグルトの酸味がうまく混ざり合って、

家族にも好評でした!(≥▽≤)/

次は野菜にチャレンジしてみようかな？





# 【6.寝るのがたのしみ！】

このコーナーでは「眠ること」や「お布団」にかかわるあれこれを綴りたいと思います。

## 早起きするには??～part3～

早起きの実験?を始めて、はや**2ヶ月**が経とうとしています。

現状を申しますと。。。。。

少し足元が**揺らい**できました(^\_^;;

お盆休みが。。。言い訳です!!°(´∩`°)

寝る時間が遅いとだめですね。とはいうものの、折角家族の協力のもと、

またここで宣言している以上、後には引けません。(;>\_<)

私の周りを見まわしてみました。毎日、必ず**早朝ランニング**を日課にしている方がおられます。素晴らしい女性です！やはり、**ルーティン**をお持ちの方はどこか違います。そんな方を目標として、まだまだ私の早起きの道は続くのでした。

(^\_-)-☆

今月の状況(8/1～8/25 まで)★早起き勝敗表。。。16勝9敗



今月、早起き大会で勝ったら「スマホ保護シール」を買ってもらおうぞ～(0^)/



今月勝ったら、「肩もみ 10分」して頂きます!!



今月勝ったら、わたしの言うことひとつきいてもらおうぞ～!



楽天市場にてショップ「sunny days」も展開中！  
お時間のある時に覗いてね♪

サニーデイズ 布団

検索

このニュースレター「ワクワクのはじまり」を理念に掲げる

お布団のお店【小林株式会社】が発行しております。

〒441-8008 愛知県豊橋市三ツ相町 244-1

☎ : 0532-31-6816 fax : 0532-31-3969

携帯 : 090-1294-4961

e-mail : kobayashi-futon@w7.dion.ne.jp