私達はときめきました

食事

- おいしいお酒を飲む
- 好きな物はおしまず食べたい
- 体重をコントロール 83kg→68kg
- 食制限 内臓脂肪を減らす。
- 基礎代謝を増す 筋トレ等
- 中学からの変わらない体型をキープする

運動

- 運動や力仕事を継続する。
- 自分のメンテナンスはおこたらず続ける
- 理想の将来像 いつまでも自分の足で歩けること
- 手始め、毎日、千歩以上から→1万歩へ
- 自転車で通勤 一日を毎日やる
- 健康寿命保つ
- 明るい気持で生きる!!
- ていねいな食生活
- 野菜作り 友に配り喜んでもらう!!

心

- 永遠に☆ときめいていたい
- たくさんの方達と笑顔で過ごす
- 人に優しく過ごす
- 怒るより笑って過ごす
- 心穏やかに過ごす。
- 読書 ・ヨガ?
- 本をよみたい。
- 日々、一日一日を大切に
- 悩まない、くよくよしない生活。
- 角にしないようにする
- 元気にワクワク生きいきして生きる
- 刺激探しをする。 ・人のいい所をみつける ・おいしいものを食べる
- 子どもの野球観戦を楽しむ
- 一月一冊 一日30分
- たくさんの人と多くの時間を過ごしたい

その他

- 子どもが野球で楽しめる環境作り
- 子供と遊ぶ
- 話を書きたい。
- スマホを使いこなす
- スマホを
- YouTubeを見るだけでも楽しい事を探す。
- 子供と交換日記を始めた
- 色々な事に常に興味を持ち続けていたい
- 地域コミュニティーへの参加
- 何でも幸せに感じながら過ごす
- 歴史ボランティアガイドの参加
- お整へ参加
- 大人の修学旅行をしてみたい

②テーブル