

ダンバーしょうかんい

その1



4月の私

突然ですが 今月はメンバー紹介です。この新聞にも何回も登場している「石垣あや子」さんです♪ みんなから「あやチャン」と呼ばれています。3月からはダイエットをがんばっています。



今の私

ブートキャンプ・ウォーキング・レコーディングダイエットとメニューは盛りだくさんです。写真を見てもわかるように体重が10kg、体脂肪が10%以上減っています。努力した事がこうして数字に表れると嬉しいですね。



今は切り絵に夢中。出来た作品は齋藤さんの(う)ポトルカバーに使われています。



「匡如灯」実習 目標に向かってがんばっています



今年はゴーヤが大豊作でした。あやチャンはゴーヤサラダを何度も作ってくれました。料理をする時はいつも手伝いをしてくれます。何種類かのケーキやクッキー作りにも挑戦して楽しんでいました。



わいかんぎゃらり~



<ぞう六さんとのコラボ面>



← ぞう六さんがあやチャンをイメージしたお面です。「匡如灯」に飾られています。



ブート中

さいごにひとりごと

今年もカレンダーがあと1枚となりました。日々の雑多な事に振り回され反省どころか感謝の気持ちも忘れかけています… 今月は自分自身の総決算(?)したいと思います(麻理子)