

目標に向かってがんばっています



わいかんにはノルマがありません。でもメンバーが自分で考えた目標に向かって毎日がんばっています。鳥海登山マラソンに参加した阿部君は数ヶ月前からトレーニングを重ねていました。10km



コースを走り 見事第二位に輝きました。あやちゃんはパソコンを使ってレコーディングダイエットをしています。他にもウォーキングとエクササイズにも挑戦中…少しずつ成果が出ていて とても楽しみです!! 石川さんは

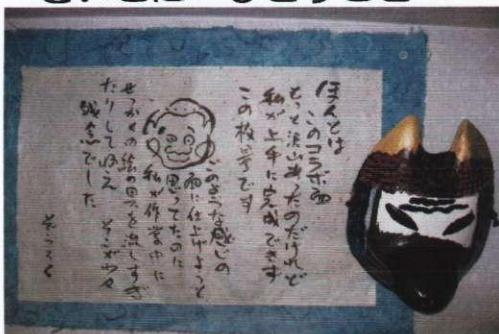


週2回の卓球を通して体力作りをしています。



「ぴんぽんくらぶ」に参加していつも皆さんに鍛えられてがんばっています。 石川浩

さいごに ひとりごと



「そろくさん」とのコラボレーションされた作品が「匡如灯(まちあかり)」から帰ってきてさっそくわいかんの玄関に飾られています。

今月は岩瀬さんとのコラボ面です。ほかにもたくさん作品があります。またの機会に紹介しますね★
おたのしみに～ (麻理子)



←岩瀬さん