



ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第18号>

2022年9月

TEL:0263-31-3950

HP:松本市 ひまわり不動産で検索



HIMAWARI

【諏訪湖マラソン】

こんにちは！松本市大手1丁目にある不動産会社『ひまわり不動産』代表の増澤京子です。

『ひまわり通信 第18号』をお送りいたします。どうぞよろしく願いいたします。

健康管理とダイエットを目的に朝ごはん前にウォーキングしていた私。旦那さんも私に影響されて一緒にウォーキングしてたのに、いつの間にやら彼だけジョギングになって早1年。体型もスッキリしてジョギングの効果が出ています。で、旦那さん『諏訪湖マラソンに出る！』宣言をしてエントリー。

『え、え、え、私も出るー！』で2人して諏訪湖マラソンに参加する事になりました。

早速、新しいジョギングシューズを履いて朝のジョギングスタート！結果・・・身体が重くて隣の町内まで走っただけで息ゼイゼイ&心臓バクバク。こんなはずじゃなかった。。

だって過去、諏訪湖マラソン4回の完走経験がある私。まあ、10年以上も前の話だけど。大丈夫か私。。

目標はとにかく完走して、旦那さんと温泉上がりの祝杯ビールを飲む事！！

開催日は10/23(日)。時間があるような無いような・・・とにかく諦めずに毎朝ジョギングしている今頃です。諏訪湖マラソンはハーフだから21kmかあ。長いわあ～

そこでジョギングに欠かせないのが音楽です。ネックスピーカーで『髭男』『クイーン』『グリムスパンキー』etc.のライブ版を聞きながら気持ちを上げてます。

毎朝すれ違うジョガーとのあいさつも元気が出ます。

ウォーキングも良いけどジョギングは汗もかくし運動した感があって自己満足感高し。

ちなみにチーム名は『ひまわり不動産』メンバーは2人だけですが。



【健康ダイエット日記】

諏訪湖マラソンにエントリーした日、早速新しいジョギングシューズを買いに行きました。ケガをしないためにシューズ選びは大切です。大型スポーツショップのシューズコーナーには大量のシューズの山。その中から自分の足に合うシューズを探すのは大変です。お店には足の計測器があって、機械で読み取る事で自分の足に合うシューズがピックアップされる仕組みです。凄い時代だなあ～。で、私が選んだシューズはここ最近人気が高いメーカーの『HOKA』。爽やかな色合いと、とにかく軽くてクッション性がバツグン！脱いだり履いたりもとっても楽チン。あとは諏訪湖マラソンを完走するだけだわあ～

【発行者プロフィール】

名前:ひまわり不動産(株)

代表取締役 増澤京子(旧姓:小林)

誕生日:1964年6月1日 松本市生まれ

血液型:O型

出身校:田川小学校・丸ノ内中学校・

蟻ヶ崎高校・大妻女子大学短大卒業

尊敬する人:両親

自分の性格:真面目、天然と言われる

趣味:早朝ウォーキング

旦那さんとの晩酌タイム

座右の銘:「早寝・早起き・朝ごはん」

「貯金より貯筋」

「希望に起き・努力に生き・感謝に眠る」 増澤 京子

