



新年明けまして おめでとーございます

ゴリラの 母さん新聞



N079

本年もよろしくお願ひ致します。

2024年がスタートしました。

長女が中学生に、息子が小学生になります。私の環境もどんどん変化を感じております。特に長女はだんだんと手が離れてきて、向き合い方も変わってきました。これまで複雑な心境でもありますが、この一年も私の日常を中心に、新聞の発行を続けて参りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。思ひ返せば、第1号の新聞は息子の出産直後から、私にとっても大事な新聞です。

今年
6月号
和行
1月号
今発
子嘉
野野

ランニング再会!!
なかなかランニングする機会がなく、



最近は今走っておりました。30代の頃は10kmくらいは日々あまり走っていらなくても走れたのですが、もういそいそという訳にもいかず、今月のマラソン大会に向けてランニング再会です(笑)

は、新しいシューズを新調しました。気持ち新たに初日...どのくらい走れるかなと、セビリながらのランニング8kmくらいならいけるかなと思っ

たいぶボロボロのシューズになっちゃったので、まず

ランニングコースを設定。



なんか走る事は出来たのですが、

たいぶ息が上がってしまい、最後のほうは足も思うように上がりませんでした。翌日も足全部が筋肉痛(笑) 少しずつ慣らしたいけど、気持ちよく10km走れる身体を取り戻したりと思えます。週末の空き時間、主人とも走ってみました。海老川を並んで気持ちよく、と思ったのですが、途中のアッパゲウニの道に... 歩いていけず... 後ろをたいぶ離れて走ってました(笑)

