

# すまねだより 4月

店舗名	トピックス(フリー書き込み)
岩手県立中部病院前支店	<p>コロナでジム（ホットヨガ）に行けず、退会して1年が過ぎました。体がたるんできていると自覚があり、ネットで動画を観ながらヨガをした事もありましたが、なかなか続かず…三日坊主の私が、ホットヨガはハマり3年通いました。ホットヨガを始めてから、風邪もひきにくくなり、心身ともに健康になったような気がします。新たな趣味をみつけて、コロナに負けず楽しく過ごしたいと思います。</p>
十和田市立中央病院前支店	<p>おぼんどす。 今年も4月を迎え、無事に43歳になれとぞす。 として順調に太ってまているのぞ、"やぞ玉子ダイエット" なるものを始めました。1回の食事を完全栄養食である やぞ玉子に置きかえるというものぞす。 1食につき、やぞ玉子を2〜3個としています。 味付を買っていますが、味に飽きてきたら、 マヨネーズ、柚子皮、黒コショウ、ラー油などで 味を変えて満喫しています。 無類の玉子好きの僕だからできることぞあって、 健常者の皆様は絶対に真似せず 普通の食事で健康増進に努め下すい。</p>