



各位

2020年8月3日

拝啓 毎々格別のお引立てを賜り厚く御礼申し上げます。
連日コロナで大変な状況の今日この頃、ちゅううがなびら（如何お過しでしょうか）

ところで、コロナは今まではどこか他人事でしたが、連日の人数発表を聞くと自分も罹るかもしれないと初めて思いました。少しでも体調を崩すと、もしやと不安になります。その時は体重計にのります。体脂肪の数値をみて安心、減るどころか逆に増えている。（これはこれで...） 私はインフルエンザなど感染症に罹ると必ず体脂肪が一気に3~5%減ります。直ると残念ながら、又一気に戻ります。自分の体の正常な状態を常日頃把握していると、ふと不安になった時冷静になれます。私の場合は体重計ですが、何かひとつでも、体調の良し悪しをはかるものさしがあるといいと思います。

甲子園・お祭り等、夏のイベントが全て中止になりました。身近で夏の楽しみを見つけないかと思えます。

コロナ・熱中症にお気をつけてお体お大事にご自愛下さい。  cs部より
敬具

ホームページも是非ご覧くださいませ。お得な情報が一杯です。アドレスは <http://www.uom.co.jp> です。



我が家のクッキー 花の香を嗅いでいる？

熱帯ドリームセンター
南アフリカ原産
ラン ディサ



喜屋武岬
太平洋を望む
慰霊碑の後ろ 傘地藏