



各位



Mother's Day
お母さん
いつもありがとう

161号

2023年5月1日

拝啓 毎々格別のお引立てを賜り厚く御礼申しあげます。
これから5連休のゴールデンウィークが始まります。ちゅううがなびら（如何お過ごしでしょうか）

最近話題の本「運動脳」を読みましたか？ 私は読んで特に印象に残っている事は運動する事の大切さ・効能・特にやる気が出る事です。確かに帰宅後、運動すると夕食の準備もはかどります。FitbitのスマートウォッチのエクササイズをGETするにもいいです。只ひとつ問題が、ビールが美味しい事ススススス、気を付けねば。これから連休、時間の余裕もあります。10分・20分でもいいのでウォーキングから始めてみては。少し汗ばむくらいの早歩きおすすめです。

昨日、ヨガ仲間の熟女？3人で、食事がてら南部にドライブに行きました。運よく晴れてくれて海が綺麗でした。特に知念岬は絶景でした。私はいつも思うのです。県外から国外から、お金と時間をかけてここ沖縄にやってきます。その地に私たちは住んでいます。青のグラデーションの綺麗な海も、車を走らせるとすぐ見る事が出来る。本当に有難いなと思うのです。岬の木陰の下、シーミー帰りの家族連れが、重箱をはさみ談笑しています。それを見て幸せな気持ちになりました。

慌ただしい4月のお疲れはありませんか？お体お大事にご自愛下さい。

CS部野里 敬具



勝連城2点
平敷屋公園
のシーサー

我が家の
花3点→



「ユナイテッド便り」過去のバックナンバーは
ホームページでご覧いただけます♪

ユナイテッドシステム 沖縄 Q 検索

