

ゴリラの

母さん新聞



N079

新年明けまして
おめでとうございます

本年もようしくお願ひ致ります。
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、向き合つ方へ変わってきました。ちょっと複雑な心境でもあります。(笑)
この一年も、私の日常を中止に、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。毎日返せば、第1号の新聞は息子の出産直後からで、私はとても大事な新聞です。

今和六月行
1月行
発行
内野君

ランニング再会!!

マラソンコースを設定。

最近は全く走っておりませんでした。30代の頃は、10kmくらいは、日々あまり走っていなければ、とても走れたのですが、もうどういう訳にもいがず。。

今月のマラソン大会に向って、ランニング再会です(笑)

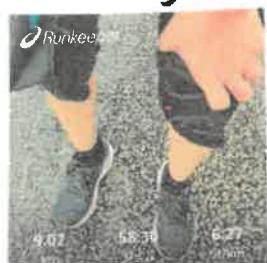


だいぶ、ボロボロのシューズになってしまったので、

足全部が筋肉痛。(笑)
少しずつ慣らしていく。気持ちよく10km走れる身体を取り戻したりと思ひます。

週末の空き時間、主人と一緒に走ってみました。海老川を

は、新しリューズを新調しました。気持ち新たに、初日は、どのくらい走れるかな、走っていました。(笑)



走りながらのランニングを、たゞ離れてきたのが、なんが出来たのですか。

走る事

は出来た

だいぶ、息が上がりてしまい、最後の方は足も思うように上がらませんびでした。翌日も

足全部が筋肉痛。(笑)

といふ事

は出来た

のですか。

