

☺☺良かった事☺☺

## 私と娘

私は運動が苦手なのですが子供には運動が出来るように育ててほしいと願っていました。

先日、娘の幼稚園の先生に「ちゃん、クラスの中で一輪車も一番上手でいるんな事に挑戦していますよ～特に体を動かすことが好きなんです。」と褒められました。本当にすごく意外だったのですが「私に似なかったのかな？」と思えてよかったです。(笑)

💧💧悲しかったこと💧💧

## 車

先日、私の車の左側に何かすった跡があるのを主人が見つけたんです。私は全く気付いていなくて見たら結構目立っていました...私は運転には自信がないので普段はあまり遠くへ行くことはなく気をつけているのですが...ショックでしたが傷はしっかり直して、まだまだ長ーく今の車にのろうと思っています。

## マイランキング 飲料水

### 1位 let's

ただの水だと飲みにくいのですが、ほんの少し味の付いたお水だったら美味しく飲んで気に入ってます。今買うとナマケモノキーホルダーが付いていて可愛いですよ。

### 2位 ポカリスウェット

子供が風邪をひいた時に薄めて飲ませたり朝起きた時に1口飲むと目がパツと覚めます。今スマップが宣伝しているもの嬉しいです

### 3位 午後の紅茶(ミルクティー)

甘いですが久しぶりに飲むとゴクゴク飲んじゃいます。コップに氷を入れて飲めばたくさん飲んでる感じがして美味しさアップ

## ☆最近食べた美味しいもの☆

夏は「かき氷」ですよね

「ガリガリ君のコーラ味」後味もスッキリしていて美味しかったです。また何回か食べようと思っています

## 患者さんへのメッセージ

暑さが徐々に増してきて毎日疲れが溜まっていますよね。でも朝は元気に出勤したいものです。朝食をなかなか食べられないことが多いと思いますが私はそんな時「バナナジュース」を飲むようにしています。バナナと牛乳をミキサーにかけただけの物ですがお腹も心もスッキリして1日元気良く過ごせますよ！！