

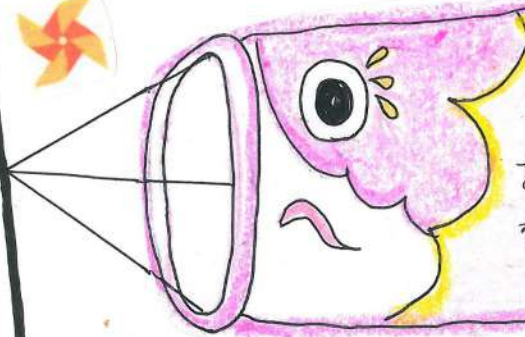
第90号(R2年5月)

毎月20日頃発行
www.ny-tokyo.com

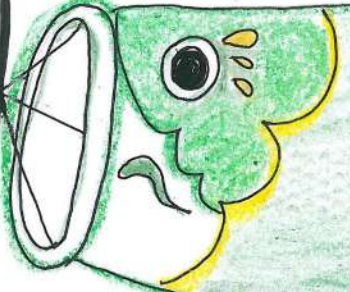
暖かく爽やかな日が続いていますね☀️
一人一人の少しずつの我慢でコロナウイルスを
終息させるよう、今が踏ん張り時!と信じて
います💎そんな今でも私達は生きているわけな
ので、どうしても我慢できないことがあるはず!です。
今日のテーマは「どうしてもやめられないこと」です。



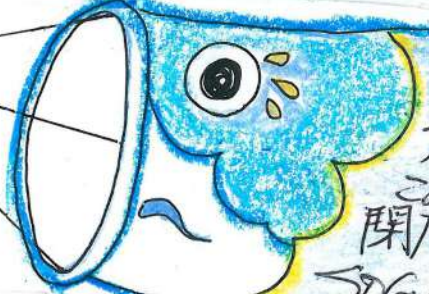
夏なる
日々の妻への気遣いと
週末の子供たちの相手
早く出張に行きたい... 苦!!



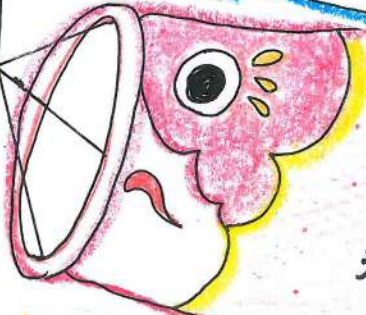
運動することです!
YouTubeを見ながらホームトレーニング
をしたり、町の周りをランニングしたり
するとリフレッシュできます。😊 -ヤン-



愛犬との“濃厚接触”
今日も“密”です...“過密”です!
ちほ”

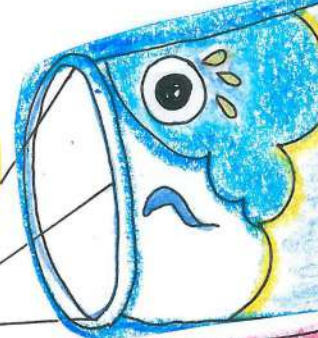



やっぱりモロゾフのデスマク
クリームチーズケーキです
この時世、店は18:00で
閉店となりますので、休日午前中
SOGO.or TAKASHIMAYAで調達(手紙)

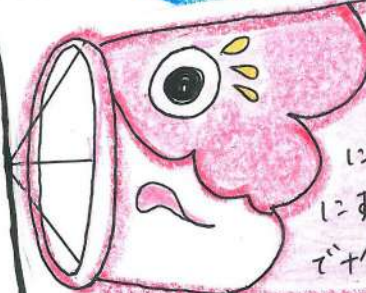


甘い物
で
癒す!..

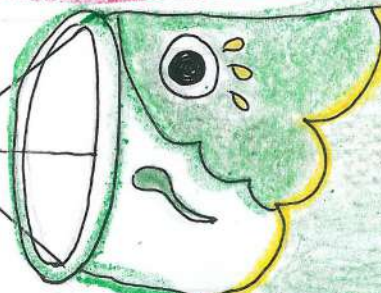




飲み会が好きなのは、この趣味
をこんな時でもやめられなくて、今は
オンラインでの飲み会を楽しんでいます。 毎



ついつい間食をしまいます。
任事中、気分転換やモチベーションを上げる為
に間食をしまいます。一日200kcalを目安
にすると良いそう。また間食をする時間は15~20分程度
で十分。だらだら食いはいけません。気を付けて！
志村




炭酸ジュース

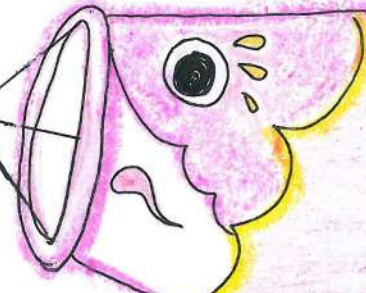
と
ポテトチップス



板橋



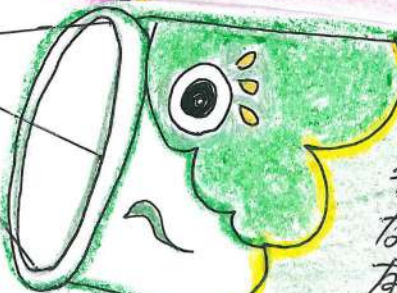
買い物。インターネットでの購入では、
送料無料を目的にいらぬもの
まで購入してしまいがちなため、実店舗
での買い物も浪費が増えた気がします。 竹生



Amazon さんへの
課金



サクラバ



歩くこと。(うちの周り互.)
考えを整理するや雑念を
なくするため、私は歩くことをめら
ないです。

-LSE