

最近、月に1度 沼津のご当地アイドルオレンジポールのライブに行ってます ↓これサインもらいました



今月の家族

MY新聞

発行所 仲間新聞社 伊東市内

2月 吉日 第37号

5月24日フラの発表会です♪ みなさん見に来てくださいね。それまでに5kgダイエットいたします(^O^)

最近の私の夜食 兼 おつまみは、鶏のささみでございます(#^.^#) マラソン好きな人間は必見です、フライパンで油をひかずに塩だけで全体に熱が行き渡るまで熱し、適度なサイズにカットしたら ポン酢と和からしで食します、これはいい筋肉を造ってくれます



(有)土屋装飾 土屋順史 伊東市 松原本町 13-6 TEL: 0557-37-3455 携帯: 090-7317-1961 ◆住宅リフォームとイベントの専門店をやっています。◆

★マラソン記★

やったあ〜 今月は、凄く調子が良くて自己ベスト2回連続で更新しました、来月の100kmも頑張ります♪

・4月19日 チャレンジ富士五湖 (100km) 目標 : 9時間 59分

・6月7日 飛騨高山 ウルトラマラソン (71km) 目標 : 楽しむ

・6月21日 西湖ロードレース (20km)

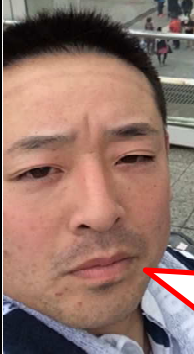
だんだん温かくなってきたので、いっぱいお散歩に行きます、一回のお散歩でおっこ7回はします★



マラソン絶好調

2連続自己ベスト出ました

3月1日の静岡マラソンで、自己新3時間16分が出ました ↑顔がご機嫌♪



こんな顔してますが、3月15日の横浜マラソンで3時間8分の自己新が出ました(^_-)



↑街も電車もこんな感じでいっぱいだし

愛犬ちよこ欄



◆お花見に行ってきました◆