

新年のご挨拶

皆様 あけましておめでとうございます。

1月3日早々に九州では大きな地震がありました。
幸い人的被害は今のところ聞こえてきませんが、現地の方々は正月早々大変だったと思います。

箱根駅伝では、東海大学が初優勝を飾りました。
監督の方が、体重を86kgから大幅に減量したという記事が目にとまりました。
自分と似たような体重の人が、意志を強くすることで実現する様を見ることができました。
ダイエットに限らず、決意をもって日々を送る大切さをあらためて感じました。

今年取り組むべきこと（公私ともに）に、
決意をもってのぞもうと思っています。

では、また。

