

谷口キヨコです。

お家にいる時間がどうしても長くなっていますが、皆さんどうやって過ごしてはりますか。なんかね、行きたいところにも行かれへんし、したいこともできへんから、ちょっとストレス溜まってるみたいな方もいらっしゃるかもしれませんが、やっぱりそういう時って結局体を動かすということが一番みたいです。

私の場合は、K-POP大好きなんで、そういう人たちのミュージックビデオを見て、近所迷惑にならん限り、パタパタパタパタ踊ったりしてます。

あともう一個は、この時間にせっかく家に居てんねんから、体作りをしようということで、お腹がふにょんとしてますので、プランクありますね、あれを一日一分だけやってたんですが、それではあんまりお腹がカチカチにならんので、今はそのプランク一分を三回、朝と昼と夜にやっております。ちょっとなんかこの辺がすっきりしたような、そういう、やってたら、その積み重ねがハッピーみたいなことになるのも家に居るからこそやなあ、という風に思ってます。

この私たちが家にいることができるのも、いろんな生活を支えて下さる方がいらっしゃるからやなと思ってます。いつもありがとうございます。これからまたいつの日かイベントとかね、皆さんに直接会える日が来ることを願って元気に頑張りましょう！