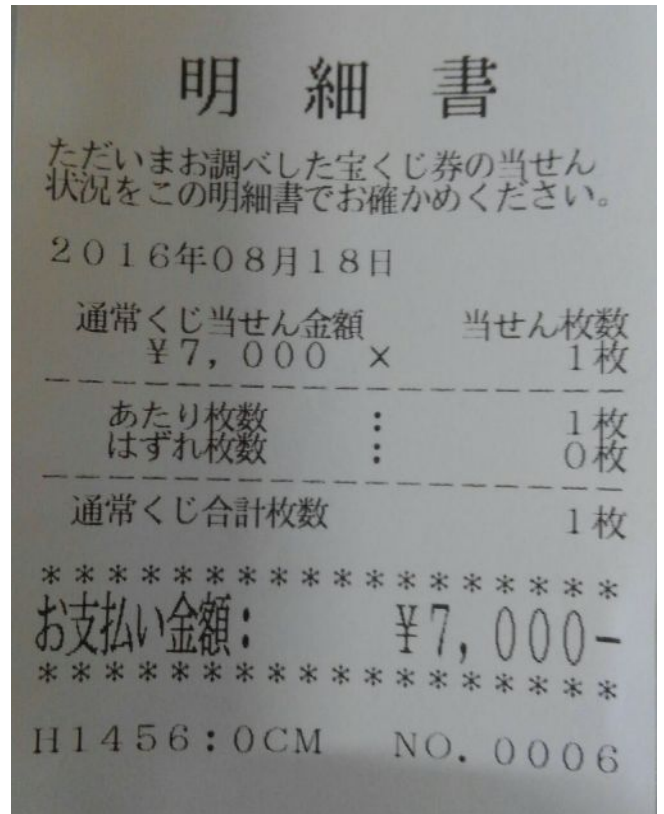


た か は し ん ぶ ん

こんにちは。7月31日千葉県ボディビル大会に出場しましたが、またしてもゴールデンウィーク明けから減量が進まずに予選落ちしてしまい、ボディビルに対するモチベーションが下がっている高橋です。全く体重が落ちなくなってしまったためデブ状態（体脂肪10%ほど）で大会へ出場。まわりの選手は絞れているため、デブ状態での出場はかなり恥ずかしいのです。参加賞をもらいにいったようなものでした。だから9月4日の社会人大会までは、さらに厳しい食事にして1日600~700キロカロリーまで抑えて試してみようと思います。1日600~700キロカロリーということは、おにぎり🍙を3個食べて終わりです。9月の4日と11日で減量も一旦は終わるので限界ぎりぎりまで頑張ります。この時期は、大会が終わったら何を食べようか？こればかり考えてしまいます。今食べたいのは牛肉の生姜焼き、ハンバーグ、餃子、麻婆豆腐、インドカレー、チーズたっぷりのピザなど味の濃いものや甘いものです。牛肉生姜焼きは自分で作ってみる予定です。そして、今度こそ1kgハンバーグを崩さずに完成させてみたいです。次回は普通の人には体験することのない大会会場の裏側を撮影して載せようかと思います。



たぶんジャンボ宝くじを毎回買うようになって10年、初めて300円超えが当たりました。今回はジャンボミニ4等の7000円です。当たったといっても買った金額が戻ってきたくらいですが、当たるのと当たらないのは大違いですね。窓口で何枚買いましたか？と質問してくるので「1枚」と言い返すと「1枚で当たるなんてすごいですね。おめでとうございます。」本当はもっと買ってるんだけどね。そして、こんな明細をくれたのです。新聞で前もって調べているので明細もらわなくてもわかっていました。



友人は1万円が当たっただけで「おめでとうございます」と大声で言われて周りの人から注目されたようです。

あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG 株式会社 高橋 宏行 取得資格 日本代協認定保険代理士、損害保険トータルプランナー、損害保険特級資格
 保険証券診断士、生命保険ライフコンサルタント、簿記2級、珠算2級、商業経済3級、腕相撲1級、水泳2級、英検4級、運行管理者ほか
 住所 千葉県柏市南逆井1-7-20-202 携帯電話090-8442-4988 電話0120-109-048 ファックス04-7136-1385
 メール takahashi@hokendog.co.jp hokendog001@yahoo.co.jp