

た か は し ん ぶ ん

みなさま今年もよろしくお願ひいたします。

11月の忘年会以来2か月ぶりの飲み会です。今回は社会人ボディビルの新年会です。社会人ボディビル新年会は、ボディビルの選手だけじゃなく大



会でお手伝いしている方も参加し、都内近郊の人たちで集まります。



食事でも食べきれないほど出てきたので腹いっぱい食べてとても満足です。周りからは「高橋君もフィジークに出なよ」と言われますが、脂肪を落とす前の現在の体重が（正月で餅を食べて太っているのに）77kgなのでここから絞ったらガリガリになりそうで自信がありません。大会の手伝いをしていると僕も出たいなという気持ちにはなるのですけどね。ボディビルの方なら参加しちゃうかな？

2月1日にも昔所属していた北松戸にあったアクロスというジムの新年会を予定しています。そのジムをやめてから10年ほど経ちます。僕が辞めた後に退会する人が続出し、半年くらいでジムが倒産してしまったので僕がきっかけになってしまったようでジムのオーナーにはちょっと会いづらい気分です。時間も経ってそんなこと気にしていないかな？僕がいたのは2年くらいですが、その時にいた方たちには会って

みたいと思います。

ずんだ餅は聞いたことあるけど、ずんだ汁粉は聞いたことがないし食べたこともないので正月に作ってみました。味は普通のお汁粉とたいして変わりません。見た目が悪いので気にする人にはお勧めできませんね。餅は焦げ目ができないように真白い状態で食べるのが好きです。本当は1度に5個くらい食べたいなと思っていますが、無駄に体脂肪を貯めるのを気にして餅は1食3個までと決めています。



とはいえお菓子は食べます。矛盾していますがお菓子大好きなので。今のジム仲間に教えてもらったことがあります。お菓子にはたいてい砂糖が入っていて、砂糖は摂ると癖になってやめられなくなるのはもしかしたら覚せい剤（だったかな？なんかの薬物と言ったかも）などの元素記号と似ているからではないかと言っていました。なるほど。お菓子は大会に出なくなってから毎日食べるようになり、もう生活習慣の一つとなってしまっています。しかし、糖尿病は怖いので用心して1度に食べる量は減らすようにしています。この仕事をするまで知りませんでした。糖尿病や高血圧って本当に怖いと思うようになりました。医者に指摘される時点ではもう遅いようですね。

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 損害保険トータルプランナー、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、運行管理者、英検4級

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