

みな こんげつ ひとこと
皆さん、こんにちは。3号室の鈴木真衣です。ジメジメとした暑さ、ベタベタとした汗・・・
いよいよ夏が近づいてきましたね。3号室内も暑くなってきました。

まいとし なつ や きあい すいみん しょくじ と
毎年、「夏バテしないぞ！痩せるぞ！」と気合を入れて、睡眠と食事はしっかり摂るよう
にしていますが、食べすぎて全く痩せません。今年は程よく食べて、忘れていた「運動」
もしっかりしようと思います。まずは、有酸素運動のウォーキングや水泳を始めてみよう
かと思っています。

ところで、この時期になると、スーパーの果物売場に「さくらんぼ」が並んでいますね。
「佐藤錦」や「紅秀峰」などの品種があります。さくらんぼを見ると実家のある山形を思
い出します。よくご近所の方からお裾分けを頂いていました。最近では、生産者の写真が付
いていたりして、「知っている人かな？」と見てしまいます。この生産者の顔が見えること
は、安全な物を提供しています、というしるしだそうです。3号室でもパンや焼き菓子を製造
しています。白いコックコートに帽子、そしてマスクをしているので、目しか見えず、ち
よっと怖い見た目かもしれませんね。しかし、私たちも安全で美味しい物をお客様にお届
けしようと、皆さんと一緒に毎日作っています。ぜひ、3号室を覗いてみてください！あ、
ちなみに、さくらんぼは食べ過ぎるとお腹を壊すので注意ですよ～