

あけましておめでとう お正月です。

☆テーマ☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ① 今年頑張りたいこと
- ② どんなお正月でしたか?

- ① 体重5kg減少。セミナーに年間150時間参加し、腹を磨く
- ② 沖糸で家族とゆっくり過ごしました。



- ① 運動の読書
- ② 山登り・スポーツ。後は、家族とゆっくり。

- ① 家事をこなせるように頑張ります。
・後輩の手本になれるように気を引き締めます。
- ② 実家で家族とゆっくりしました。
産まれた時の男子にも会って癒されました。



- ① 新居をきれいに保つ
- ② 引っ越しの片付けでとにかくバタバタでした。

- ① 衛生士としてステップアップ。
・女性として気配りに合わせて常に心掛ける
- ② 家族や親せきとまた、ゆっくりはお正月



- ① 日々挑戦！体を動かす。
- ② 買い物してリフレッシュ

- ① 毎日笑顔でステップアップの料理を頑張る
- ② 旅行の計画



- ① 一般常識を勉強する。
・料理のレポートを増やして女磨き
- ② 温泉に行ったり、同窓会でワイワイした正月でした。

- ① 脱・ギリギリ族 (物事早めに行動の方)
- ② 友人とごはん、ごはん、ごはん



- ① 気配り・料理
- ② アメリカでの年越しの、おどろく良し豪華食にエピソード。



- ① 体重管理と元気な赤ちゃんを産む。
- ② カニエリは、食べた。



- ① 女磨き。
・2011年エッセイ成長する。
- ② 食べて飲んでのんびりした正月でした。



- ① モチモチを高く持つ。
・毎日お年玉を作ります
- ② 女子人旅。
・祇園・東京を満喫してきました。



- ① ダイエット。
・楽しく仕事をし、ステイアップしていく
- ② ショッピングの、家でゆっくりしました。

- ① 仕事も親も女も精一杯磨きまのステップアップ
- ② 家族で初めてお正月旅行にいきました。



- ① 家事、育児、仕事、勉強の両立
- ② 家族水入りが、幸福でした。

今月の担当

植田 ♥ 高松 ♥

☆☆☆☆☆☆☆☆