



16時間断食やってみたー



もうすでに梅雨明けした地域もありますが、全国的に梅雨明けは早そうですね。夏好きな私は大歓迎ですが、農作物の影響が心配です。

6月は各団体の総会続きで、一人二人で食事をする場ではなく、大勢での懇親会というものがあると11回もありました。おかげでまたおなか周りが成長してしまいました><

そんなに懇親会ばかりで体大丈夫？という心配をしていただくこともありますが、普段から昼食はおにぎり一個くらいの量にしています。休みの日なんかは昼食抜きが多いです。若かりし頃には考えられませんでした。歳を取ったから出来るのでしょうか。

16時間断食ってご存じですか？

12時間以上食事をしないと、体内にある糖をエネルギーとして使い切り、脂肪を燃やしてエネルギーを補うというモードに切り替わるというものです。本来ならこれを何日も続けるのですが、たまにやったりします。一般的には夜に食事をして翌日のお昼過ぎまで何も食べずに、お昼過ぎから夜の間は食事をとるらしいですが、自分の場合、朝はご飯を食べないと調子が出ないのでやる時には、朝食べて次の日の朝まで何も食べないということをやります。

それだと24時間断食ですね(汗)

でもたまにやるとちょっと体がスッキリする気がします。一度お試しあれ。

今月もよろしくお祈りします！

こんにちは廣森です！

1年振りに東山動物園に行きました。子ども達も成長したので前より楽しんでました！暑さのせいかな人もあまり居なかったのが動物たちも見やすく迫力がありました！親2人は次の日から筋肉痛でした(;▽;) この夏はプールやBBQをしてENJOYします！

今月も(株)カワキタエクスプレスをよろしくお祈りします！



例年より早く夏がやって来て今夏、体が持つのか心配で仕方ない一般輸送部配車担当の安藤です。さて、安藤と言えば皆様お馴染みの神社仏閣紹介シリーズ。今回は愛知県知多郡南知多町にある荒熊神社です。赤い鳥居が建ち並ぶ狭い狭い階段を登って行くと神社があり伊勢湾を見渡す絶景です。海水浴のついでにいかがでしょうか。

今月も(株)カワキタエクスプレスをよろしくお祈りします！



52回目の誕生日を迎える事が出来ました～♪ この歳になっても祝って頂けるって素直に嬉しいもんですねありがとうございました！感謝感謝感謝です。

このタイミングで体の事も考え、禁煙する事にしました (-.-)y°°° 案外、簡単に出来そう(´ー´)y°°°

50ゾーンに入ってから2年が経ち、この調子なら60ゾーンはすぐそこやな～ 楽しくやらせて頂きます(´▽´)



パチパチパチパチ



おじ～

パチパチ



感謝感謝感謝

長生きしろよ～

おめでとう

統括部長・中村



引越部配車担当・原

ツイズ丸坊主の季節到来、刈り込んでやりました。先月は、子供達の保育参観へ、ツイズは年長から別クラスそれぞれ存在感発揮してましたw生まれてからずっと一緒に初めて離れて生活するんで心配してましたが、要らぬ心配でした。じじにMyチャリを買ってもらい、暇さえあればチャリ活に励みます。

末っ子もお下りのストライダーを練習してます。近々、皆んなでサイクリングへ行きたいとおもいます。



今月の写真



今の最強メンバーです！

今月の格言

進んでい
思い通り
長い目で
進まない
思い通り
進まない
思い通り
進んでい



株式会社カワキタエクスプレス

519-0169 三重県亀山市白木町60番地21 TEL: 0595-83-1690 FAX: 0595-83-0665
http://www.kawakita-express.co.jp 発行責任者: 川北辰実 e-mail kawakita@kawakita-express.co.jp
365日・24時間(夜は寝させて!) 受け付け電話 090-3381-6382 ソフトバンク080-4143-1117



スタッフによる今月のHappyな出来事をお届けします！

今月のGood & New!!



しみやん

久しぶりに名古屋の味仙に飲みに行きました。
にんにく&にんにく&にんにく。。。最高でした。



もえ

🎂20歳になりました！
お祝いしてもらえてうれしかったです！



まさや

6月は息子7歳の誕生日があり、握り寿司パーティーをしました!! 皆んなで盛り上がりながら楽しみました!!
あとは、娘と2人で初電車で東山動物園に行きました！
僕自身も電車はあまり乗った事が(地下鉄初)なくドキドキ冒険みたいでワクワクしました！笑
動物園は娘はアシカの鳴き声を気に入り30分程いました！
凄く楽しい1ヶ月でした!! 7月もしっかり楽しめます！



まごた

弟が任天堂のSwitch2を買うことが出来たので自分も使わせて貰ってGoooooodでした👍



あたえ

ベビーちゃんグッズを、家族で買い揃えに行きました！
これでいつ産まれてきても大丈夫です！



あかね

熱田神宮の横にある『あつたnagAya』に行きました！色々食べた中でみたらし団子が過去イチで美味しかったです(^)



さんちゃん

最近、娘が朝一緒に起きてお見送りしてくれる事が増えて良い意味で仕事に行きたくないと思う日が増えました!(笑)
可愛い娘のためにも仕事頑張ります！



やだ

BBQをしました！
これから夏のイベントが楽しみです😊



ひろ

皆さんお疲れ様です。
いやぁ～暑いですね！僕は夏が一番好きな季節ですので毎日テンション上がっております！
皆さん、いつものペースより落として水分とってぼちぼちやりましょう。
今から家族で東山動物園に行ってきます♪
時間が過ぎるのはあつという間なので1秒1秒大事にして楽しい気持ちで過ごします。



なかがわ

欲しい物を買えたり友達と色んなところに行ったりしました



えりこさん

今年も孫達のダンスの衣装をアレンジするのにミシンと格闘する季節がやってきました。
もうすぐ夏が来るなーと思う風物詩のひとつです。今年は優勝できるように願いを込めて作りました♪



なえ

6月に誕生日を迎え、遂に30歳になりました。
入社当時は18歳だったんですが.....
時が経つのは早いです(笑)
家族や友達、社内でも祝っていただき幸せな1日でした！



ふじた

最近、貯金を覚え始めてコツコツと貯金額が上がってきました。
お金があると心にも余裕が出てくるのでプライベートだけでなく仕事面でもプラスになりモチベーションにも繋がるのでこの調子で億万長者になりたいです。



もりた

暑くなってきたにもかかわらず、いつも通りの運行できていること。
本格的な夏に向けて熱中症対策していきます。



キャタ

6月は愛車のカスタムを2点しました。
ウイングとダックテールをつけて車が綺麗になりました🚗
来月はプライベートも楽しみつつ仕事も頑張りたいと思います！



はすみ

髪色変えてイメチェンできました！
また次染めるの楽しみです



かわせ

見知らぬ荷物が届いたと思ったら半年前に応募してた佐藤璃果ちゃんの直筆サインポスターが当たりました！家宝にします！



つつん

最近ハマっているライターさんの所に行って、お話ししたりステッカーもらって嬉しかったです。



つとちゃん

無事に52歳を迎える事が出来ました。
感謝感謝です。



ゆうき

三兄妹の保育参観があり、園での過ごし方、友達と楽しくチョコとる姿見れて父感激嬉しかったです。
最後は、オヤジ狩りばりにツインズfriends 5才に囲まれ遊んでもらいました。



たまき

ようやく携帯が新しくなりました！
...といっても中古ですが笑
とはいえかなり快適です！



あんどー

6月15日父の日。娘からLINEギフト頂きました。ええねん。気持ちが嬉しいねん。



ゆみさん

* 「50代からの脚トレ」始めました。
亀山市の講座に参加しました。
* エアロバイク始めました。
5分だけでもヘロヘロ
* YouTubeの動画で運動始めました。
お風呂入る前5分間の筋トレ
どれがどこに効くのか分からないけど10年後も現役目指してチャレンジです。



らんき

地域猫が懐いてくれて、仕事帰ってくるのをアパートの駐車場で待っていてくれるのがめちゃくちゃ嬉しいです。



いづか

櫻坂46の新曲が発売されます。始まりますね、幸せな時間。



たかし

別れと出会いが多い月でしたが自分なりに進歩がありました。



さいとう

梅酒の酒造はじめました。



ざわ

1年ぶりの東山動物園に行きました！
暑すぎたのか人もそんなに居なくて動物も見えやすく、子供達も喜んでいました！



のざき

家に帰ると子供がおっつーって出迎えてくれるようになりました

今月もこのメンバーで頑張ります！ よろしくお願ひします！