

私の場合・・・

子どもと一緒に縄跳びをしています！昔は二十跳びが大好きだったのに、うん十年ぶりに跳ぶと、なんと一回も跳べず・・・（涙）目指せ、5回を目標に毎日跳ぼうと思っています！きっと、健康にもいいはず！！