

食欲の秋、スポーツの秋。私はもちろん食欲の秋！おかげさまで少しだけ大きくなりました。

(≧▽≦)

コロナに負けない身体作りの為に、よく食べよく寝る、そして運動して身体を温める！  
全ての秋を満喫されている皆さんでした。



**新型コロナウイルス感染が拡大しています。**

**今一度、警戒心をもって感染予防に努めましょう。**

**マスクの着用・こまめな手洗い・アルコール消毒・部屋の換気が大切です。**



11月10日  
おめでとうございます

昭和54年10月 生  
お誕生日おめでとうございます

お誕生日  
おめでとうございます  
E12年11月

お誕生日おめでとうございます

