

☆ある先生のとあるゴールデンウィークの一日☆

- ◆起床 5:30~6:00
もっとゆっくり寝てたいけど娘に起こされます、、、
目に指をつっこんで起こされる日もあります。。

- ◆体幹トレーニング
前までやってたけどサボってたので、この機会に再開しました！！！！
いつまで続けられるかな・・・



- ◆朝ごはん この日のメニュー



- ・プロテイン（これを飲むので朝から体幹をしています）
- ・コーヒー（牛乳たっぷり）
- ・いちごヨーグルト
- ・タマゴトースト（ゆで卵、クリームチーズ、マヨネーズ、こしょう）

（）の中のものを混ぜるだけ！！

簡単なんで、みんなも作ってみよう！！

- ◆子どもの朝ごはん 離乳食を食べてます。日によっては、にぎりつぶすし放り投げるしやばいです、、

◆ストレッチ YouTube を観ながらやっています。大体30分くらいやっています。
気持ちいいのもあれば、けっこうキツイのもあります。



◆朝の散歩

大体1時間くらい散歩をしています。

子どもを抱っこするとゴミを拾うのを一日交代でやっています。

ゴミはなるべくちがうルートで拾いますが、ビニール袋二つ分くらいになります。

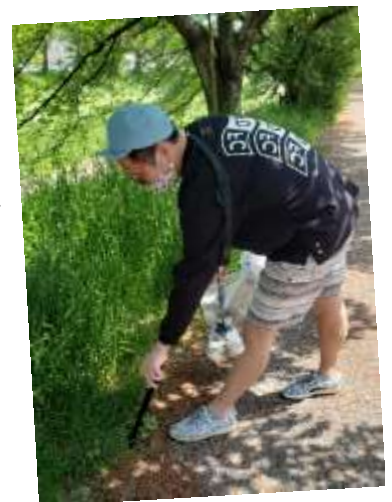
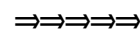
空きカン、ペットボトルなど色々ありますが、一番多いのはタバコのすいがらです。

残念です。。

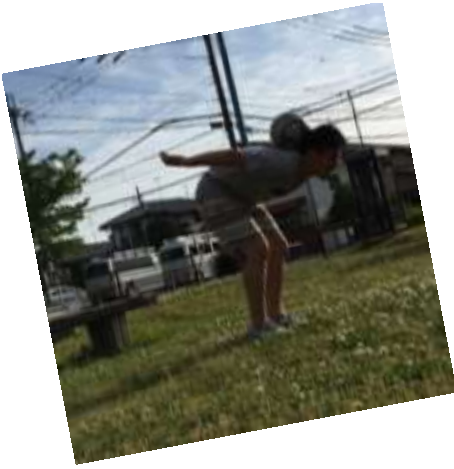


これは、ストレッチを
同時に行う高度なゴミ
拾いです。

※足のうら側が伸びてます



◆夕方の散歩 夕方はボールを使ってもいい公園で、サッカー選手が SNS であげているリフティング動画にチャレンジしています！！
難しいのばかりでほとんどできません、、、



散歩は行ける日は、一日に3回（朝、昼、夕）行きます。子どもは、すべり台とすな場が大好きです。

それ以外にも、日によっては離乳食作りをしたりします。



写真のものは色が悪いですが、たしかチンゲン菜かほうれん草をお湯でめっちゃくちゃ煮てから細かく切ったものです。

時間があるときには、大好きなマンガを読んでいます。最近、中尾先生に借りている本を読んでいます。そして、陀安先生に「鬼滅の刃」借してもらう予定なので楽しみです！！
ちなみに今6巻までは借りて読みました。

みなさんもGWにかぎらず、この休校中に勉強だけでなくふだんできないことをやってみましょう。それでは、また学校で会えるのを楽しみにしています。それまで元気でいてください。