



## ジムに、子どもはいない。

おやおや、こんなところに森三中の大島さん。

健康のためにと、苦手なランニングマシンに挑戦中。

すると、何か耳元でささやかれたような気がしました。

「好きなことなら、長続きするよ。」

彼女は気づくのです。

かけっこも、ボール遊びも、昔は好きでやっていた。

あの頃は、「運動しなきゃ」という気持ちより、

「楽しいから」という気持ちで動いていた。

本日7月24日は、スポーツの日です。

子どもの頃に戻ったように、好きな運動をしてみませんか。

そして、運動のあとは、食事でも健康を楽しもう。

たとえば、甘くて栄養豊富な、

ゼスプリのキウイフルーツをデザートに。

#ヘルシーは  
楽しもう

Zespri  
KIWIFRUIT