

いっぽ いっぽ 通信

vol.16

お客様・お取引先の皆様

ご縁のあった皆様にお渡ししています。



【自己紹介】

阿部 雄一郎 (50歳)

横浜市鶴見区生まれ

家族:妻と男児二人(8歳、4歳)

妻とともに子育て奮闘中!

趣味:散歩、ギター、スポーツ観戦

お酒:ハイボールが好きです!

みなさん、お元気ですか!

新年度が始まりましたね! MLB、プロ野球も開幕しました! 私が好きなジャイアンツも、息子が大好きなペイスターズも、まずまずの滑り出し。メジャーでは、大谷、山本、朗希、今永、誠也、他多くの日本人選手が活躍! スポーツニュースを毎日楽しみに、いつも元気をもらっております!

このニュースレターは、ご縁のあった皆様に私のことを知っていただきたく、月一回発行しております!

プロ野球シーズンが始まり楽しい日々なのですが、ふと気づきまして、、、最近、全然運動してないなと。みなさんは運動していますか? 私がこのニュースレター始めたころは、月 100km のウォーキングをノルマにしていたのですが、、、いつの間にやらさぼり気味になりました。自宅から事務所まで約 6km の道のりを、昨年 10 月の新事務所開設当初は自転車通勤していましたが、風邪を引いたり、冬の寒さで億劫になったりでバス通勤になりました。これはまさしく負の連鎖では(汗)。美味しいごはん、美味しいお酒、健康でこそ楽しめるものですよね。その楽しみのためにも、「よし、立て直すぞ!」。

この感じ、私の人生でいったい何回目だろうか?。。。

新たに? 決意を固めた今日この頃です(汗)。

前の記事を書いていて、「そういえば!」と気づいたこと。

「俺、最近、毎日大福食べてる!」この習慣は続きますよ、簡

単に(泣)。お気に入りには、セブンイレブンで売っている「ごろごろ豆の豆大福」です! ランチの後に必ず食べてます! 餅は薄くて柔らかく、餅の中の赤エンドウのゴロっと食感も良く、あんこの甘さも控えめで美味しいんですよ! わたしの影響で家族も全員大福好きになりました。妻は、買い物で目についた時には買ってきます。なので、一日 2 個食べる日もしばしば、、、。小豆は低脂質・高タンパク、洋菓子に比べれば低カロリーで理想的なスイーツ! と自己暗示をかけて食べてます。しかし、餅もあんこも糖質なので糖尿病のリスクを高める血糖値スパイクには気を付けたほうが良いですよ。血糖値スパイク予防には、食後 1,2 時間後の有酸素運動が効果的か、、、。大福を食べ続けるためにも運動は大事です!

追伸: 美味しい大福、おすすめありましたら教えてください!



不動産なら何でもお任せ!

【お困りごとはありますか?】

家の不具合や心配事、お友達で困っている方がいたら教えてください。私が逆の立場だったら、心配事があったときにいつでも相談できる人がいれば安心なのになあと感じています。せめて私がそんな人になれたらと、日々過ごしています。

2025年4月号

毎月1回発行 発行責任者 **abe不動産合同会社 代表社員 阿部雄一郎**

本店 〒230-0078 神奈川県横浜市鶴見区岸谷 2-19-28 TEL: 045-575-2848 FAX: 045-330-4060

横浜オフィス 〒220-0012 神奈川県横浜市西区みなとみらい 4-4-2 12F

e-mail: info@abe-re.com 携帯電話: 090-8432-5467 LINE ID: abeyu16

ホームページ: <https://www.abe-re.com/>



LINE での連絡もお待ちしております!