

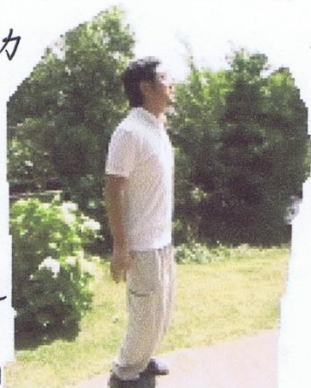


おとうの笑顔通心



こんにちは。
尿管結石になり
七転八倒している
原井啓介です(汗)

尿管結石の痛みが和らく状態になったとき
なめとむ等の運動が有効
との事でしたので
水分を多めに補給後
結石を早く下に落とす為
連続ジャンプをしていると



6月といえば梅雨



今年は梅雨入、梅雨明け
共に遅めという事
エルニーニョの影響
なのでしょうか?
熱中症注意報にも
気おつけて下さい。

今日から息子がバスケットボールを始めたので

おもしろいの?ませー



娘へ参加(笑)

二人でいっしょにジャンプ中



めざせ!
マイケル・ジャクソン



しかし、

マイケル・ジョーダン
でした!



出たしから心配です。

痛みでダウン

無理をしたのか

この後2時間こんな感じ...



『おとうの笑顔通心』のタイトルの由来は、三児のお父さんである私のエピソードを通して、今までご縁のあった方やこれからご縁になる方に、クスッと笑顔をお届けしたい!という思いで名づけました(笑) 毎月発行予定です^^

《発行責任者》原井啓介(はらいけいすけ) 株式会社建城(けんせい) 代表取締役

妻と三児(長男、長女、次女)の五人家族 小学生2人 幼稚園児

さいたま市緑区宮本2-21-6 TEL048-749-1692 Fax048-749-1692

HP <http://kensei2009.co.jp> メール harai@kensei2009.co.jp