

# 気まぐれ通信

平成28年10月18日 第74号  
発行者 有限会社津口ファーム鶏卵部

## ひろしま

### フードフェスティバル開催

食欲の秋、今年で12回目を迎えるひろしまフードフェスティバルが10月29日土曜日と30日日曜日に行われます。「地産地消」をテーマに広島県内の海の幸、山の幸など県内各地から一堂に集めた食の祭典です。



広島城周辺で開催されます。今年も300を超えるブースが並ぶそうです。去年は79万3千人が来場されたそうです。今年も、カープ人気でさらに他県からも来場されることでしょう。私たちも29日は、「ニコタマ作戦」で県内の生産者有志が鶏卵消費宣伝活動に努め、30日は、広島県養鶏協会のブースで津口ファームが担当して販売を行いますので是非ともご来場下さい。お待ちしております。

## 日本一を目指せ！広島カープ

北海道日本ハムとの戦いが始まります。32年ぶりの日本一目指して頑張れ！怪物のような大谷投手をどのように打ち崩すか、広島市出身の4番中田翔をどう抑えるか楽しみであります。ともにリーグの代表としていい試合を期待します。

# 本の紹介



この本を見たとき、自分の腹のぶよぶよさを悲観し、「よし！こんな写真のような肉体に改造しよう」と思いました。ところが今日現在になにも取り組んでいないことがわかりました。

誰でも必ずハイパフォーマンスな体になれる55のヒントがこの本にあります。コップ1杯の水と卵1個から始まる史上最強の自分革命！今こそ「昨日と違う自分」を手に入れる！

- 1.誰もが知っているたった3つのトレーニング  
スクワット=太もも、おしり  
プッシュアップ=胸の筋肉  
プルアップ=背中中の筋肉
- 2.毎朝起き抜けのコップ1杯の水と朝食に卵1個追加で体が変わる

などなどできそうなことが書いてあります。

出版社ビジネス社 著者庄司剛 価格1512円

「体が変われば心も必ず変わる」

「さあ！本の通り頑張ってみよう！」

