



## 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