

令和四年の目標



肩甲骨をはがす

が決まりましたので

ありますっ

でもさ

昼休みにやる
一分間ゆらゆらもさ



**年2回くらいしか
してねよね！**



**でもやんぜ！
なぜなら今正月だから！**

肩甲骨エクササイズ

最寄りの壁に手をつけて
ひねりをくわえたら

無関心

まっすも無関心シールドなかなかつよい

まっすもちゃんをみつめるるる人に



途中戻ったたっつあんは
女子に失礼なこと言わないが



まっちゃんはやめににげて！

呪いかけとる！

って心のなかでは思ったに
ちがいねえ

あと またやっとするわ……とも