

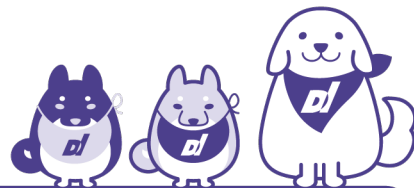
DI スタッフ通信 No.7 「あなたの健康法は？」



たかはし けんた

高橋 健太

担当 賃貸管理部 お客様係



皆様、こんにちは。賃貸課の高橋健太と申します。暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

暑がりの私にとってはエアコンが欠かせない季節となりました。

そこで今月のお題「あなたの健康法は？」ですが、私の最近の健康法はサウナに入る事です。週に2回程度は通っ

ています。サウナに入って汗を流した後に水風呂に入る。これを数回、繰り返すと疲れも取れて、とてもリラッ

クスできます。他にもサウナには美肌効果もあるようで、女性にもオススメです。

夏バテや熱中症など体調管理が大変な季節ですが、皆様もお身体に気をつけて夏を乗り越えましょう。