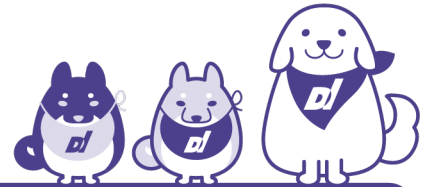




ごとう つねのぶ
後藤 常信

担当 経理課 お客様係



皆様こんにちは、賃貸課の後藤です。連日暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしですか？夏バテなどされていないでしょうか。

さて、今月のお題「あなたの健康法は？」ですが、私は暑くなるとつつい冷たい物に走ってしまいがちです。ただ、食事の面でやり続けていることが幾つかあります。まずは、牛乳に大さじ2杯の「ごまきなこ」を入れて飲むこと、次にヨーグルトを100g以上食べる事です。もう10年以上毎日続けていることで自分の生活習慣になりました。きっかけはテレビで健康特集をやっていた時にこれなら続けられるかと思い始めました。簡単で手軽にできることが一番いいですね。以前、ダンベルを買って自宅で運動をしていたのですが、こちらは久しくやっていないので、この機会に再開して体を引き締めたいと思います。

この暑さもだんだんとしのぎやすくなってまいります。皆さま健康には十分お気を付け下さい。