



こみね
小峰

くみこ
久美子

担当 ライフサロン栃木大田原店 お客様係

皆様こんにちは。

寒さの厳しく、インフルエンザも流行していますが皆様体調管理は大丈夫ですか？
新年を迎えただけで、何か？リセットして新しく始まった気がします。そして、初詣に神社へお参りするだけで背筋がシャキッと伸びた気がするのは私だけでしょうか？

さて、今回のお題は「今年のご目標」ですが、「健康維持」と「ダイエット」です。私の担当業務が生命保険の相談の為、お客様がお申込み手続きの際には健康状態をお伺いしたり、ご契約後の入院・手術の給付請求の手続きのお手伝いもさせて頂いています。

病気になると健康でいた時より治療費という出費が増えたり、働けなくなって収入が減ってしまったり……。いろいろなマイナス点ばかりが増えてしまいます。保険で備えるのは必要だと毎日頃考えてはいますし、業務上当然しっかり備えているつもりです（保険貧乏ともいうかもしれません（笑））しかし、何よりなのは健康でいること！健康はかけがえのない財産というのは言い過ぎではないと思っています。

もう一つの「ダイエット」はきれいになりたいという乙女心はまだあるのですが、見た目の為ではなく健康の為という理由です。私は1年間で13キロ増量してしまったときに、あらゆる内臓が悲鳴をあげて健康診断結果が最悪でした。太っていても健康だという事は無いと気づきました。元気に仕事ができたり、楽しくおいしいものが食べられたりができるのは健康だからこそですので、今年も1年元気で過ごせるように健康な体作りの為、いろいろチャレンジしていきたいと思えます。今年のご健康診断は指摘なしのオールAを目指します！



やまおか たかあき
山岡 敬明

担当 貸貸管理部管理課 お客様係

新年あけましておめでとうございます。

一年はあっという間です。一番寒い時期ですが、体調を崩さないようお気をつけ下さい。私は、鍋が好きなので鍋を食べて暖かくして過ごして行きます。

さて、今回のお題「今年のご目標」ですが、「一年間健康な体を維持する」ことです。これは一見簡単そうで難しいことです。健康な体でいることでいろいろな事が出来とても楽しく生活ができます。病気になってしまいますと、気分が落ち込み通常の生活に支障をきたします。私が心掛けたいのが運動です。運動をすることで体が維持でき、良い状態で仕事などに取り組めます。逆に運動不足ですと、かえって疲労がたまり、ますます気分が落ち込んでしまうことがあります。冬は寒いからとか夏は暑いからなどと暑さ寒さに関係なく運動していくことで健康な体を維持していけたらと思えます。