



はせがわ たくみ
長谷川 拓海

担当 営業部 お客様係

皆様こんにちは。スタッフ通信ご覧いただきありがとうございます。

寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？私は、2年前に那須町で家を新築するまでは築50年近い木造の建物で生活しておりました。その家はすきま風がひどく、暖房を止めた瞬間から寒さを感じ、朝起きてカーテンを開けると窓ガラスが凍っていました。寒くなるとそんな生活をしていたことを思い出します。当時から考えれば今は寒い冬でもとても快適で幸せです。

今月のお題「風邪を引いてしまったら」ですが、新しい家で生活するようになってから風邪もひかなくなりました…これで終わっては話しになりませんので続けます。私は風邪かなと思う症状が出るとすぐ風邪薬を飲みます。そしてとにかく白湯をたくさん飲みます。そう考えると「白湯」を飲むときは体調が悪い時なのだと思います。そしてできるだけ睡眠をしっかりとろうと心がけます。体のことを考えるといつも思いますが、今更ながら丈夫に育ててくれた両親に感謝です。

寒い日が続きます。どうぞ風邪など引かないよう皆様ご自愛ください。



そうま あすか
相馬 明香

担当 賃貸管理部賃貸課 お客様係

皆様こんにちは。

那須連山から吹き下ろす風に外に出るのも躊躇してしまいます。暖かな春が待ち遠しい今日この頃です。今月のお題「風邪を引いてしまったら」・・・

インフルエンザは別として、寝込むほど風邪は引いたことがありません。風邪気味かなあ〜というときは、栄養のある食べ物を沢山食べます。(普段から充分取っているだろうとも言われそうですが・・・)主に肉類を多く食べます。デザートはプリンやアイスクリームなど喉越しのよいもの。(やはり普段から危険なくらい摂取しているような・・・)ただし、なんでもというわけではありません。お刺身やお寿司などの生ものは避けます。免疫力が低下しているから、あたるかもしれないと勝手に思っています。あとは、お風呂で身体を温めてすぐ寝るくらいです。予防は特にしていませんが、以前テレビ番組で風はストレスを抱えるとかかりやすいと聞いたことがあります。皆様も時にはパーっとストレス発散をして心身ともにリフレッシュ、風邪のウィルスも吹き飛ばしましょう。