



ふかさわ たかひと  
深澤 孝人

担当 貸貸管理部管理課 お客様係

皆さま、明けましておめでとうございます。今年も宜しく申し上げます。

毎日寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？私はこの時期になりますと、晩酌に日本酒を熱燗にして飲み体を温めております。

さて今月のお題の「今年のご目標」は体を鍛えるです。年々体力が落ちていく事を感じておりますし、筋力が少なくなり寒さに弱くなった気がします。この事でこれからジムに通うとか、仕事が休みの時に走り込むとかも考えましたが、やはり自分には向いていないというか・・・三日坊主になる可能性大なので、毎日少しずつ出来る筋トレをルーティンとして進めていく事を目標に決めました。

ちなみに現在腕立て伏せ一つとっても最高5回がやっとですので愕然としていますが、焦らず腐らず毎日コツコツとやり続ける事が大切だと考えております。体も精神も鍛えられる一年にしていきたいと思っております。



はせがわ たくみ  
長谷川 拓海

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。改めまして今年もよろしくお願ひいたします。

1月20日は二十四節季の最後となる「大寒」。2月4日の「立春」を迎えるまで大寒となるそうです。言葉のとおり一年の中でもっとも寒い時期ということで、気付けば背中丸まり、肩は凝り…。ということはあっても身が引き締まる寒さに負けず、新しい年を心機一転頑張りとう熱い思いでお過ごしの方もいると思ひます。

ということで今月のお題は「今年のご目標」。仕事の目標・家族の中での目標・個人の目標。今年こそはと意気込むも、スタートダッシュで息切れする悪い癖をまずは克服しないとイケませんが、私の個人的な今年のご目標は腹八分目です。今年のご目標と言ひながら、47歳という年齢になることもあり数年前からこの目標は毎年掲げています。ところが何度食後にできなかったことを後悔したことが…。後悔しているときはまだいいのですが、満腹感に幸せを感じてしまっているときは目標などすっかり忘れてしまひます。年始めなのでもう少し素敵な話題がお伝えできればよかったのですが、なぜか自分のダメなところをご紹介する内容になってしまひました。ダメなところ、ありのままの自分からは目をそむけてきましたが、今年ご自分のダメなところを直視して、少しでも直そうという素直さを忘れないように心掛けたいと思ひます。

まだまだ寒さが続きますが、皆様どうぞ風邪などひかぬようご自愛ください。