



ますこ さちえ
増子 幸江

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！DI スタッフ通信をお読みくださり、ありがとうございます。

梅のつぼみもふくらみ始め、春の足音が近づいて参りました。お風邪など召されてはいませんか？

さて、今回のお題「身体に良い事やっていますか？」ですが、「バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠」分かっています。どれも程々に気をつけていますが、特に出来ていないのが運動です。運動は、毎朝コップ1杯の水を飲むというようなシンプルなものに比べて、定期的な習慣付けはかなり大変だといわれています。定期的な運動を習慣付けるには、少なくとも66日間はかかり、実際の効果が表れるまでにも、かなりの時間がかかるそうです。意識して習慣になるように頑張りたいと思います。皆様方でも、続けやすい健康法があったら是非教えてください！まだ寒い日が続きますが、温かくしてお過ごし下さい。



すずき りゅうそう
鈴木 隆三

担当 経理課 お客様係

皆様こんにちは。今月は立春を迎えます。春とは名ばかりで、まだまだ寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか。早く本格的な春が待ち遠しい今日この頃です。

さて、今回のお題『身体に良い事やっていますか？』ですが、これといってやっていません。強いて言うと温泉にはよく行きます。いつでも、どこでも温泉に入れるように、車にはタオルなどの温泉セットは常備しています。

因みに、リラックスできる私のお勧めの温泉宿は、新潟県の嵐溪荘です。

山中の溪流のそばにある、情緒ある建物です。貸切の露天風呂に入りながら竹製の酒器とぐいのみで、ほんのり竹の香のする日本酒をいただくのは、このうえない至福の時を過ごす事ができます。

ゆったりと温まりながら、おいしいお酒をいただきリラックスするのも身体と心に良い事かもしれませんね。