



さがわ ともあき
佐川 友昭

担当 営業部 お客様係

DI スタッフ通信を愛読して頂いています皆様、こんにちは！毎日寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？2018年に入り早くも2月が始まり、時が過ぎるのを早く感じております。

昨年は9月末に体調を崩しまして、約1ヶ月入院生活を送りました。入院中・自宅療養中は自分の身体について色々考えさせられました。今月のお題「身体に良い事やっていますか？」は正に今の自分には旬の話になっています。今更ではありますが、先ずは「禁煙」をしました。仕事に復帰をしてからは、タバコを吸いたい衝動が起こる事も多々ありますが、夢の中でもタバコを吸う事も無く毎日を過ごしています。

また、入院中から体重が減り始め、現在ではピーク時から約7Kgの減量ができました。今は身体が軽く感じるので、この体重をキープしたいと思い、毎日自宅周りを2Km程歩いています。時間にすると約40分程度の運動ですが、徐々に距離を延ばして体力をつけていこうと思います。



しらいし あつこ
白石 厚子

担当 営業部 お客様係

皆さまこんにちは。まだまだ寒い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？気が早く、桜の便りが待ち遠しい日々を過ごしています。

昨年は年齢のせいか、睡眠が浅く2時間程で目が覚めてしまい、なかなか寝付けない日々を過ごしました。その為、日中は頭の芯が何時もボーとして、考える事が困難な状態が続いてしまい、このまま一生この状態で過ごすのかと思い不安になる時もありました。眠りについては小さい頃から「姉貴は寝すぎだ！」と弟から注意されていたのに、眠る事に苦労するとは思ってもみませんでした。ここ数ヶ月は夕食の量を減らしたり、寝る前にネットを見ない等の工夫をして、ぐっすりと寝る事が出来る様になり一安心です。何も気にしなくても、当たり前な事が当たり前出来る、普通の事がいかに大切かと感じています。

これから先、自分の身体がどんどん変わっていく中で、また普通の事が困難になる場面が出てくる度に、一つ一つ解決して行ければと思います。