



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

新年あけましておめでとうございます。旧年中はいろいろとお世話になり、誠にありがとうございました。2019年も、皆様にご満足頂けるサービスを心がける所存でございますので、何卒昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

さて、今回のお題「今年目標」ですが、たくさん有る目標の中でも「先ずはやってみる！」です。やってみたい願望があっても踏み出せずにいる時は、無意識に自分で勝手にハードルを上げて「私にはできるわけない」と思い込んでいることがほとんどです。思い切ってやってみると「あらら？意外と簡単にできちゃった！」ということが本当に多いもの。「1日1新」も意識したいですが、私のペースで、行ったことのないカフェに行く、作ったことのない料理をするなど、何かが劇的に変わるようなものでもないけど、自分を半歩ずつでも動かしつつ上げられるように意識的に勇気を出してなにかに挑戦してみようと思います。まだまだ寒い日が続きますが、皆様どうぞ風邪などひかぬようご自愛ください。



すずき りゅうそう
鈴木 隆三

担当 経理課 お客様係

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

毎年のことですが、年末年始は実家で過ごしております。年始は、子供の頃からの恒例で、日光東照宮に初詣に行き祈祷してもらっています。

初詣とあって普段の数倍の人出でにぎわい、祈祷していただくまでの間は、寒さとの戦いですが、無事終わると何となく今年1年が安心して迎えられる気持ちになるので不思議な感じです。

さて、今回のお題『今年目標』ですが、慢性的な運動不足の解消です。現在の職務柄、1日中デスクワークの日がほとんどで、1日の歩数も2,000歩前後、また移動手段もどこに行くのでも自動車、ドア to ドアの生活です。

成人してから運動する事は、一切ありませんでした。体を動かす事を意識しないと、なにもしないと思い、年末に自転車を買いました。

久しぶりに乗った自転車はとても気持ちよく、普段と違った景色でした。日頃の生活の中で、今後は楽しく体を動かし少しでも運動不足を解消していきたいと思います。

まだまだ、寒さが続きますので、皆様も体調にはお気をつけください。