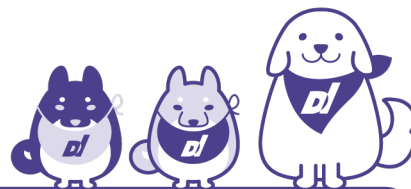




やまおか たかあき

山岡 敬明

担当 賃貸管理部 お客様係



新年あけましておめでとうございます。一年はあっという間です。一番寒い時期ですが、体調を崩さないようお気を付け下さい。私は、鍋が好きなので鍋を食べて暖かくして過ごして行きます。

さて、今回のお題「今年のご目標」ですが、「一年間健康な体を維持する」ことです。これは一見簡単そうで難しいことです。健康な体でいることでいろいろな事が出来とても楽しく生活ができます。病気になってしまいますと、気分が落ち込み通常の生活に支障をきたします。私が心掛けたいのが運動です。運動をすることで体が維持でき、良い状態で仕事などに取り組みます。逆に運動不足ですと、かえって疲労がたまり、ますます気分が落ち込んでしまうことがあります。冬は寒いからとか夏は暑いからなどと暑さ寒さに関係なく運動していくことで健康な体を維持していけたらと思います。