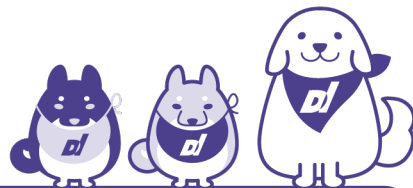


DI スタッフ通信 No.25「風邪を引いてしまったら」



そうま あすか
相馬 明香

担当 賃貸管理部 お客様係



皆様こんにちは。那須連山から吹き下ろす風に外に出るのも躊躇してしまいます。暖かな春が待ち遠しい今日この頃です。

今月のお題「風邪を引いてしまったら」・・・。インフルエンザは別として、寝込むほど風邪は引いたことはありません。風邪気味かなあ～というときは、栄養のある食べ物を沢山食べます。（普段から充分取っているだろうとも言われそうですが・・・）主に肉類を多く食べます。デザートはプリンやアイスクリームなど喉越しのよいもの。（やはり普段から危険なくらい摂取しているような・・・）ただし、なんでもというわけではありません。お刺身やお寿司などの生ものは避けます。免疫力が低下しているから、あたるかもしれない勝手に思っています。あとは、お風呂で身体を温めてすぐ寝るくらいです。予防は特にしていませんが、以前テレビ番組で風邪はストレスを抱えるとかかりやすいと聞いたことがあります。皆様も時にはパーっとストレス発散をし、て心身ともにリフレッシュ、風邪のウィルスも吹き飛ばしましょう。