

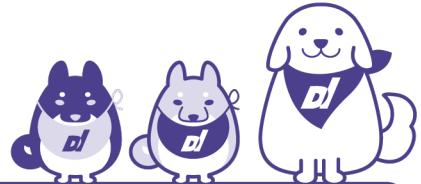
DIスタッフ通信 №.36 「今年の目標」



ふかさわ たかひと

深澤 孝人

担当 賃貸管理部 お客様係



皆さん、明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。毎日寒い日が続いますが、いかがお

過ごしでしょうか？私はこの時期になりますと、晩酌に日本酒を熱燗にして飲み体を温めております。

さて今月のお題の「今年の目標」は体を鍛えるです。年々体力が落ちていく事を感じておりますし、筋力が少

なくなり寒さに弱くなった気がします。この事でこれからジムに通うとか、仕事が休みの時に走り込むとかも

考えましたが、やはり自分には向いていないというか・・・三日坊主になる可能性大なので、毎日少しづつ出

来る筋トレをルーティンとして進めていく事を目標に決めました。

ちなみに現在腕立て伏せ一つとっても最高5回がやっとですので愕然としていますが、焦らず腐らず毎日コツ

コツとやり続ける事が大切だと考えております。体も精神も鍛えられる一年にしていきたいと思います。