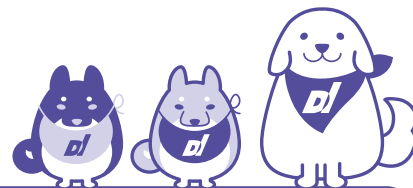




ますこ さちえ
増子 幸江

担当 ライフサロン栃木大田原店
お客様係



皆様、こんにちは！ DI スタッフ通信をお読みくださり、ありがとうございます。梅のつぼみもふくらみ始め、春の足音が近づいて参りました。お風邪など召されてはいませんか？

さて、今回のお題「身体に良い事やっていますか？」ですが、「バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠」分かっています。どれも程々に気をつけていますが、特に出来ていないのが運動です。運動は、毎朝コップ1杯の水を飲むというようなシンプルなものに比べて、定期的な習慣付けはかなり大変だといわれています。定期的な運動を習慣付けるには、少なくとも66日間はかかり、実際の効果が表れるまでにも、かなりの時間がかかるそうです。意識して習慣になるように頑張りたいと思います。皆様方でも、続けやすい健康法があったら是非教えてください！まだ寒い日が続きますが、温かくしてお過ごし下さい。