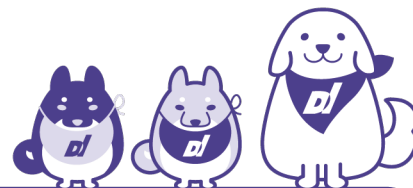




まるやま こうじ

丸山 晃司

担当 営業部 お客様係



皆様こんにちは。気温も下がり、寒い季節がやってまいりましたが如何お過ごしでしょうか？私は冷え性ですので非常に冬は苦手な方です。

さて今月のお題の「あなたの健康法は？」ですが私にはとても不向きなお題でしてこの年齢まで好きなものを食べ、定期的な運動などもせず生活をしてきてしまいました。

幸い健康診断の結果はすこぶる良いわけではありませんが特に大きな問題もなく病院通いもありません。体質なのか中年になってからも中年太りもせず若いころから体重が変わりませんので助かっております。

唯一、体に良い事らしきことをしているとしたら休日に温泉に入りサウナで汗をかく事です。（人によってサウナは体に悪いと聞きますが・・・）普段、運動して汗をかく事がないのでたまに汗をかい

てくると悪いものが体から出ていきすごくストレスが抜けた気がします。

とはいえ年齢も年齢ですし今後は食生活にも気を付け適度な運動を心がけた生活をしていこうと思います。

皆様も健康には十分お気を付け下さい。