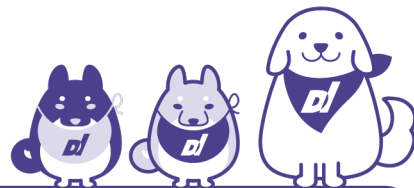




そうま あすか
相馬 明香

担当 賃貸管理部 お客様係



小春日和に心癒やされながらも、冬がそこまできている足音が聞こえてきそうな季節となりました。秋から冬に移ろう季節はなんとなく淋しさを感じるので昔から苦手ですが、美味しい食べ物には心躍ってしまいます。

猛暑の夏にはそそられることのなかった、熱々の鍋や脂ののった肉や魚、旬のお野菜などなど・・・とまらない食欲に身をまかせつつ、頭の片隅には「健康な体」への黄色信号が時々見え隠れしているのに見ないふり。

今月号のお題「あなたの健康法」をいただいて、ひたすら考えております。

(わたしの健康法！?)

運動で汗をかくこともなく、オーガニック食材とかビタミン剤とか摂取しているわけでもなく世の中で健康とか体磨きとかいわれていることは、たぶんほとんど何もしていないことだけは自信を持っていえるのです。でも、健康って、なんだろう？毎日元気いっぱい動きまわり、笑顔で楽しく過ごせること。これって体も心も健やかだからですね？

では、わたしの健康法はこれです。

「美味しいものを食べておいに笑ってたっぷり寝る！」

皆さまも、ご自分に合った健康法で、健やかな毎日をお過ごしください！