

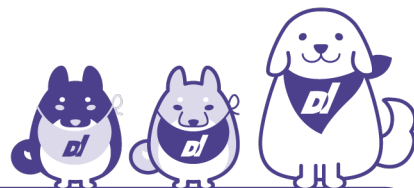
DI スタッフ通信 No.60「今年の目標」



ふかさわ たかひと

深澤 孝人

担当 賃貸管理部 お客様係



皆様こんにちは、新年あけましておめでとうございます。

さて、今回のお題と致しまして「今年の目標」ですが、自分の今年の目標は健やかに一年を駆ける事を目標にしたいと思います。仕事やプライベートで体調が悪いと、病気などになってしまうことを気にして、何をするにも気持ちをセーブしてしまいがちです。

自分は昨年健康診断で、悪玉コレステロールが基準値より多いと診断され動脈硬化などが起こるリスクが高いと診断されましたので、この悪玉コレステロールを下げるべくチャレンジして行きたいと思います。このコレステロールLDLやHDLの関係性などをもっと調べ、その他の予防法なども勉強出来たら良いと思います。また仕事やプライベートも個々の大小目標を持ち、それらに向かって駆け抜けられるような一年にしたいと思います。