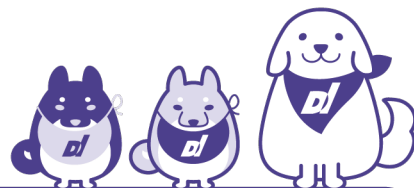


DI スタッフ通信 No.72「今年の目標」



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



新年あけましておめでとうございます。旧年中はいろいろとお世話になり、誠にありがとうございました。

2021年も、皆様にご満足頂けるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜われますよう、お願い申し上げます。

さて、今回のお題「今年の目標」ですが、いくつか有る目標の中でも毎年目標に掲げているのは1年健康に過ごすということです。今のところ、毎年達成できていますが、体のメンテナンスは年々時間がかかるようになりました。ウォーキングをしたり、入浴剤を工夫したり、食事バランスを考えたり、少しずつ頑張り過ぎない程度に続けたいと思います。昨年は在宅ワークに移行された方も多くいます。運動不足や食事など様々な面で生活に変化が起こり、小さいことではありますが蓄積した結果、体に変化が現れる方も少なくありません。やはり何事も健康な体があってこそ、ちょっとだけ意識してみてもいいのではないでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、皆様どうぞ風邪などひかぬようご自愛ください。