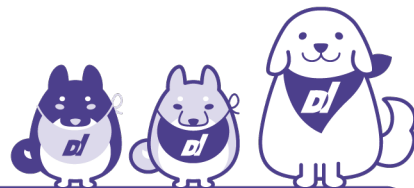




きくち たかゆき  
菊地 孝行

担当 賃貸管理部 お客様係



新年あけましておめでとうございます。旧年は色々とお世話になり、誠にありがとうございました。

2024 年も宜しくお願い致します。

さて、今回のお題「今年チャレンジしたいこと」ですが、今年こそはジムに通って、筋トレをはじめたいと思います。特にコロナ禍の間は、外出を控える事も多く、歩く事すら本当に少なかったと思います。体を気遣わないといけない歳でもあるので、運動することで、健康の維持はもちろんですが、ストレスの解消・体力・免疫力・疲労・病気のリスク低減など、メリットしかないと思いますので、一年間モチベーションを保って通い続けられるように頑張ります。これから まだまだ寒さ厳しくなりますのでお身体ご自愛ください。