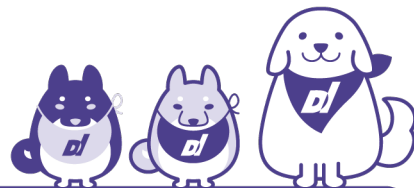




とべ かおり

戸辺 香織

担当 経営企画課デジタル開発室
お客様係



まだまだ寒さの厳しい日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

最近風邪をひいてしまい説得力が無いのですが、私の健康法は、よく寝てよく笑うことです。

5年ほど前に体調を崩し入院したことをきっかけに食生活に気を使うようになりました。甘いものが大好きだったのですが、日常的に甘いものを食べることをやめたり、醤油や味噌、塩などの調味料を見直したり、ゆるグルテンフリー生活をしてみたり、色々やってみました。それらは今でも続いています。やはり1番効果的なことが、よく寝てよく笑うことです。よく寝て体力を回復させるのはもちろんですが、それに加えてよく笑うことが大切だと思っています。

子供たちは予想もしないことをして笑わせてくれますし、友人たちと集まるとくだらないことで笑い楽しい時間を過ごせます。そんな時に気分が晴れ、健康に繋がっていると感じます。

笑えていない日が続いているときは要注意ですので、意識的に笑える何かを探そうとしています。