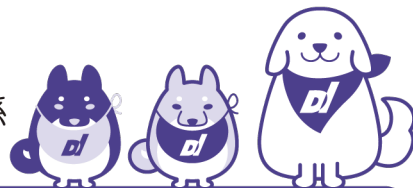




かん かずや  
菅 一也

担当 リフォーム事業部 お客様係  
(PanasonicリフォームClub)



皆さま こんにちは。今年は例年に比べて雪が吹きかける回数や冷え込みも少ないシーズンですね。

私は散歩を兼ねて外出する機会も増えています。

今回のテーマ「おすすめの健康法」ですが、習慣的にしているのは犬と一緒に公園を散歩することです。普段、運動をする機会もほとんどないので、休みの日には朝と晩に必ず散歩に出かけています。

「一人で散歩」はなかなか出かけにくいものですが、愛犬と一緒に歩くのであれば気分的にも散歩しやすくなります。最低限ですが、愛犬と楽しく歩くことを心がけています。

特別な健康法ではありませんが、私にとっての身近にできる健康法は散歩です。まわりの景色を見ながら気持ちも豊かになるので、皆さんも気軽にできる健康法として、「散歩」するのはいかがでしょうか。