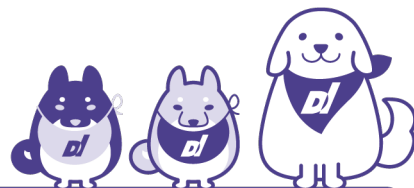


DI スタッフ通信 No.120「今年の目標」



あおやぎ のりこ
青柳 典子

担当 賃貸管理部 お客様係



新年明けましておめでとうございます。2025 年を迎える事が出来たことに心から感謝申し上げます。

今回のお題「今年の目標」ですが、毎年同じ事になってしまうのですが、健康に一年過ごす事です。昨年は親の体調が悪くなり入退院を繰り返す 1 年でした。身近に感じた「健康であること」の大切さをとても感じました。

自分自身も 40 代半ばになって年々身体の不調がみられるようになり、真剣に自分の身体に向き合おうと思いました。

小さい事の積み重ねになりますが、睡眠・食事・運動を見直して、まずは前々回の健康診断の数値に近づけるように頑張りたいと思います。

あとは、コロナ以降なかなか家族そろっての旅行が行けなかったので、今年は旅行も計画したいと思います。

家族皆健康で笑って過ごす事が出来るような一年にしたいと思います。

これから益々寒さが厳しい時期になってきますので、皆様どうぞご自愛ください。