

## 『決めたら実行しないとか・・・』

皆さあ〜ん、こんにちわっ！千葉事業所 業務グループの西村です。

今年も、GWに突入しましたね。シフトの関係で、お仕事をされている皆さんは、ご苦労様です。

今年のGWは、平年より暑いとの予報がでているみたいなので、身体もまだ暑さに慣れていないので、熱中症には気を付けて行動しましょう。

千葉事業所の皆さんは、健康診断は終わりましたが、宇部事業所や、堺事業所の皆さんも終わりましたか？

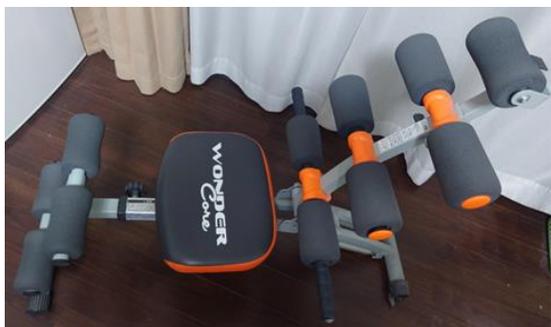
健康診断の結果を、ドキドキしながら、待っているところですかね？でも、その場である程度は、今の状況ってわかりますよね・・・例えば、体重・血圧・お腹周りとかって・・・皆さんは、どんな感じでしたか？私は、いつものように血圧を再計測されました。また、体重やお腹周りも去年は、その前年より少なく細くなったのですが、今年は、一昨年と同じ様な数値に戻っていました。

また、最近では自分の体を見ると、腕や脚は以前よりかなりダイエットして細くなった感じがします。その逆に、お腹周りは成長している・・・いつの間にか、以前蓄えた貯筋は無くなり、お腹周りには、過剰に融脂された脂肪が、しっかりと蓄えられた状態に・・・

こんな状態では、身体に良いわけもなく・・・今年は、再検査のお手紙が手元に届きそうな予感がしています。

毎年、健康診断の結果を見ると、このままじゃマズいと思い、何かしらの運動を始めるのですが、何故か長続きしない・・・そんな状態だから、折角、昨年改善された体重とお腹周りが元の状態になってしまったのですね・・・トホホ・・・

しかし、今年は、ちょっと思うこともあり、数年前に購入した相棒を引っ張り出し、地道にお腹周りに過剰に受けた融脂を、地道に返済していこうかと、健康診断受診後に、心に決め、このGWからスタートします。これからの1年間で、どれだけの融脂返済ができるか、今から来年の健康診断を楽しみにします。が、あまりムリをせずに取り組んでいきます。(この気持ちが既に・・・)



▼久々に出てきた相棒です。

しかし、この様なコラムは苦手ですね・・・ストレスが・・・これも、もしかしたら融脂につながっていたのかな・・・？ 最後に、暑いGW、熱中症には、十分注意してください。