



S.H.さん

私の健康宣言

Jog & Work & 筋トレで健康維持

(具体的な取組み内容)

毎日12,000歩以上、月イチ10kmラン、家で筋トレ

同じコースでも季節によって風景が変わるので楽しいです。好きな音楽を聞きながら歩いて気分転換を図っています



秋の夕暮れ



夏の夕暮れ



コレが最高

はじめたきっかけは？

以前は子供の習い事の間にはジム通いをしていましたが、習い事終了と共に足が遠のき、次第に体重が増えてしまい「このままじゃマズい!」と感じました。

具体的にはどのように取組みましたか？

週末や連休中は天白川・岩崎川周辺のウォーキングコースを散歩しています。また雨天時や歩けなかった時はコンパクトジムで筋トレを行なっています。

最近は月イチのイベントで10kmジョグにチャレンジ！なんとか連続して走れるようになりました。このような取組みを始めてからは風邪やインフルには全く無縁で、体重も入社時から+10kg以内を維持しています(なにより体を動かした後のビールが美味しい！)

次のバトンはY.M.さんです！！