



あけましておめでとうございます 2021年もよろしくお願いたします



みなさんどんな年末、お正月を過ごされましたか？
クリスマスからお正月にかけて、「食べ過ぎ飲み過ぎに注意！」と思っはいても、つい「食べ過ぎたなあ・・・」「飲み過ぎたなあ・・・」という方が多いのではないですか・・・？
お正月をたっぷり楽しんだと思いますが、胃袋は疲れてるかも(><)～です。
2021年も**健康**に気を付けながら頑張りましょう～！

お正月疲れの4つの原因！

- ① お酒や豪華な料理が続き、胃腸が疲れる
- ② テレビや映画、インターネット鑑賞を限りなくしてしまう
- ③ 寝正月で睡眠リズムが乱れる
- ④ ゴロゴロしてしまいがち！運動不足になる

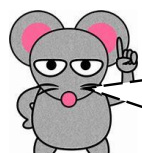


◆お正月疲れを抜くには、バスタブにしっかりと浸かる！

浮力のおかげで筋肉がほぐれてリラックス♡
お湯の温度は高すぎない38～40℃がおススメ。血行が良くなり、体がポカポカ、心まで癒してくれます。浸かりながら、マッサージもいいですね。足の指の間に、手の指を絡ませ、グルグル回してみましよう。痛いかな？痛くなければあなたは超健康！！お試くださいませ（ギャーって、8割の人が叫ぶはず・・・（**））

2021年タック全員が健康目指して！

2021年タック経営計画書が発表されました！みなさんのお手元にある手帳にもしっかり入っている健康経営。総務は今年、『愛と誠と調和の心』で、皆さんの【健康力UP!+能力UP!+英気UP!でワークライフバランスを実現】を目指します。昨年ご協力いただいた健康習慣アンケートで、みなさんの今後の課題がみえてきました。改善に向けて、取り組んでいきます。ご協力よろしくお願いたします。



「お知らせだチュ」

※2021年がスタートしました！次号から「タック健康人間宣言」のゴレンジャーインタビューは、2020年度の次点候補者からお願いしていきます。よろしくお願いたしますでちゅ～
2020年度次点候補者だった方 社長・花田さん・河野さん・藤本さん・三下さん