

タック健康人間宣言

2022年3月号

今年のテーマ『身体も心も健康を目指す』

株式会社タック 総務部



朝夕と寒い日が続きますね(;´ω´)ですが、昼間は暖かくなりましたよね(^_^)
そして3月1日は健康診断です！みなさん去年にくらべて今年は、準備万端で挑めましたか？
それとも、「あつ・・・健診日や」と迎えてしまいましたか？いい結果が届くよう期待しましょう



今回、リフレッシュについてのゲストは

新婚で幸せいっぱいのお松林さんです



☆第2回 タック・リフレッシュインタビュー☆

ストレス発散方法は??

趣味でストレス発散！
友達とゲームをしたり、バイクが好きなのでツーリングへ行ったり(冬は寒いので乗らないですが…)、料理を作ってそれを肴にお酒呑んだり、小さい趣味だとGoogle Mapsで店や道を調べたり、革製品を磨いたりして、ちよちよ息抜きします。



新婚幸せエピソード♡

一人暮らしが長かったので、料理の感想を言ってくれる相手がいるのがうれしいです。
朝早く、帰り遅い生活が多いので、相手に負担ばかりかけてますが、文句言わずに色々家事をしてくれるので、幸せです。



🚲サイクリングコース紹介🚲

★頭島ぐるっとサイクリング (備前市・日生)



県道83号を東へ、69号線を北へ。ほんの少しだけ国道2号線を東へ進み、伊部駅辺りで右折して国道250号へ入る。そのままつーと道なりに進んで日生に入り、日生大橋を渡って鹿久居島、頭島大橋を渡って頭島へと進むコースです。
帰りに、体動かして食べる”かきおこ”。サイコ～ですね♪

★片鉄ロマン街道ルート(備前市・和気町・美作市・津山市)



海辺を起点とする南北に長い行程は、廃線となった鉄道跡の道や吉井川沿いを走る76kmの中級ルート。
途中には湯郷温泉もあり、立ち寄り入浴も！！
桜の名所として有名な津山城や京都御苑内にある仙洞御所を模したといわれる庭園・衆楽園を見学。そして最後には、津山ホルモンうどんを食べて完璧☆



「お知らせだチュ」

冒頭で記載した、健康診断。今回の定期健康診断結果が届き次第、皆さんにお渡しますので、要精密検査、要再検査は早めに行くでチュ

文責：八幡・松山