



タック健康人間宣言



2023年2月号

株式会社タック 総務部



寒い日が続いていますね。数十年に一度という大寒波も到来。
 久しぶりの大雪でしたね🌨 あれだけ降ると大変でしたが、雪が降ると
 なんだかワクワクするのは、私だけでしょうか☆
 今年はコロナと一緒にインフルエンザも流行っているようです。
 予防接種を受けられている方が多くいらっしゃると思いますが、
手洗い・うがい・消毒！そして換気！引き続き感染予防していきましょう！！



今月号の新入社員リフレッシュインタビューラストは**佐藤さん**です！

☆第10回 タック・リフレッシュインタビュー☆

新入社員の皆さん
リフレッシュインタビュー
ありがとうございました。



佐藤ファミリー

“ウォーキング”と“ジョギング”

ウォーキングもジョギングも有酸素運動であり、どちらも健康増進の効果を期待できます！

どちらも高血圧、高コレステロール、糖尿病の発症を予防する効果があります。

☆効果的なジョギング方法

速さは6.4km/h未満

**最適な心拍数(1分間あたり)=
138-年齢÷2が目安です。**

50歳の人なら、最適な心拍数は113となります。走る時間は1日30分以上、回数は週3回くらいがベストです！



「お知らせだチュ」
 3月1日は毎年恒例健康診断！心と体の準備はできてまチュか？
 とはいえ、1か月あるでチュ！健康を意識した生活を送るでチュ〜！！

どうも！”**新入社員**”の佐藤です。

「入社して1年以上経つんですけどね～（笑）」

僕の趣味は、目や鼻に入れても痛くない、
🥰 可愛い娘の陸上を見ることです。

頑張っている子供たちの姿を見るのは
最高ですね☆

一緒に走ったりすれば健康的！

が、なかなか難しい(; -ω-)ゥン

そして、何よりお酒を飲むことが・・・

仕事終わりに、妻のご飯を食べながら飲む

お酒が最高🍷 妻の食事もgood 🥰

タックに入社して2年目！

今年も頑張るぞ～～！

よろしくお祈いしますm(__)m

飲み過ぎはよくないので、
ほどほどにね！

(^ω^)・・・

かわいい娘より♥

