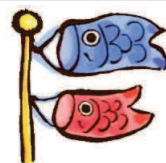




タック健康人間宣言



2023年5月号

株式会社タック 総務部

新緑がきれいな季節になりました。

4月に入って入社式・昇進式や懇親会などいろいろなイベントがありました！
他部署の方ともお話しできて大盛り上がりだったのではないのでしょうか(*´艸`)ワッ

そして3年ぶり？制限なしのGWですね！

旅行などに行かれる方！また感想待ってますよ～～♪

また、今月号から新入職員のお2人へのインタビューです☆！



今月号から新入社員リフレッシュインタビュー まずは **森さん** です！

☆2023年度 タック新入社員リフレッシュインタビュー☆

はじめまして！森杉菜です。よろしくお願いいたします(´ω`)／＼ッ

★私のリフレッシュ方法★



①食べること

ちょっと雰囲気の良いお店で、ご飯を食べたり、公園にお弁当を持って行って食べたり、食事の時間をゆっくり過ごすことでリフレッシュすることができます。



赤穂ピクニック公園

②体を動かすこと

平日はSwitchのリングフィットアドベンチャーをしたり、週末は趣味のセーリングをして体を動かしています。体を動かしている間は、悩み事を忘れることができるので、気持ちのリフレッシュをすることができます。



@牛窓



日光浴で健康になろう

ビタミンDは骨の健康に欠かせない重要な栄養素です。
食事からの摂取のほか、日光浴により体内で作り出すことができるのが特徴です。
ただ、当たりすぎなどは日焼けや目、肌の老化にも繋がります。

適切な日光浴で健康な体を作りましょう！

- ＊ 日光に当たる目安としては、夏なら木陰で30分、冬なら 1時間程度
- ＊ 春先～初秋は、1日のうち最も紫外線が強くなる10～14時頃は日光をなるべく避ける
- ＊ 森林浴もおススメ！！森林浴で「マイナスイオン」に癒され、リフレッシュ♪



「お知らせだチュ」

健康診断結果が”要精密検査”の方は再検査へ行っただチュか？

来月号は今年のタック健康ゴレンジャーの発表だチュ！お楽しみに～♪