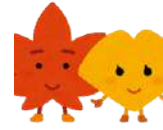




タック健康人間宣言



2024年9月号

株式会社タック 総務部



まだまだ暑いですが、暦の上では秋ですね('ω')
秋といえば食欲・スポーツ・芸術・読書・行楽
ウキウキ・ワクワクの季節です。
皆さん残暑なんかに負けずにエンジョイ(°Д°)



☆2024年度 第5回 タック・挑戦したい事インタビュー☆

今月号から
今年のゴレンジャーインタ
ビューだあ〜!!!



目指せ健康的なボディー！

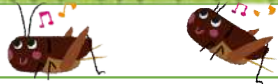
ダイエットしていた訳ではなく、いつの間にか痩せました。
なので、総務のメンバーは毎日会っているから気づいてなか
たみたい〜。そして本人もあまり気づいてなかった・・・
('ω')ノ

体力作りで、一時プールに通ってましたが、、
なんちゃら坊主です。続けることが大切なので、ストレッチ
を毎日したいと思います。え〜ストレッチ〜、って
言うかもしれませんが、侮るなかれです。
最終的にはココ目指します



今月号のインタビューはお松さんです！

～スポーツの秋に運動する効果とは？～



肥満や生活習慣病の予防

運動すると血液中の糖が筋肉で使われるため血糖値が下がる。また運動で体内の脂肪が燃焼し肥満を防止。
秋は食べ物が美味しい季節でもあるので、食べ過ぎて体重が増えてしまう恐れもある。スポーツの秋に運動を楽
しみながら、肥満の防止もしていきましょう！！

免疫機能の向上

適度な運動はストレスを発散させ、免疫機能を向上させる効果がある。運動することで生活リズムが整い、
不眠症の改善にもつながります。

スポーツの秋におすすめの運動

ウォーキングやランニング

特別な道具が必要ないため簡単に始められる(*´Д`)

ヨガやピラティス

ヨガやピラティスは女性向けとイメージは強いですが、最近では男性も愛好家が増えてます。
自宅でも気軽にできるメリットもありますが、肩こりや腰痛に悩んでいる方にもおススメ！



「お知らせだチュ」
タック健康ゴレンジャーに選ばれたメンバーの皆さん！今年もインタ
ビューさせていただきます。しっかりとみんなへ『ゴレンジャーへの道』の
自慢話をお願いしたいでチュ〜♪



文責：市原・吉田千・松山

2024/9/2発行