

一気に寒くなってきましたね。この間まで暑かったのにΣ（・□・；）

今年も例年のように寒いみたいです(((;´・ω´)))

朝晩は特に冷え込みます。今年も様々な感染症が流行るみたいですし、体調を崩しやすくなっていると思います。

まず手洗い・うがいの徹底！栄養のある食事とる！そしてしっかり睡眠を！🔥

2024年もあと1ヶ月です。寒さに負けず新年を迎えましょう♪



冬に肌が乾燥する理由

- ・気温が低くなると、汗や皮脂の分泌量が減少する
- ・湿度が低くなると、肌の水分が失われやすくなる



セルフケアのポイント

▼毎日保湿ケアをする



入浴後などに塗布する。1回の保湿で24時間、潤いを持続させるのがポイント。持続できない場合は、塗布する量を増やす。

▼体の洗い過ぎを控える



綿素材のタオルなどで優しく洗う。足の指の間や陰部以外は、毎日石けんを使わず、お湯で洗い流すだけでもよい。

今月号のリフレッシュインタビューは

タック健康グレンジャーイエロー"はるやん"こと藤原晴夫さんです!!!

ワシより元気なやつおる？

元気いっぱい**73歳**。藤原晴夫です。

晴夫さんの健康法を特別に教えていただきました。

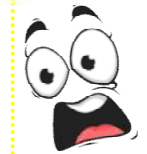
- ①お酒は週3日まで！
- ②休みの日は山歩き
※2~3時間歩いておられるそうです
- ③暴飲暴食はせず、お水はシリカ水。
シリカ水とは、美容にとってもよい水です🌟
3つの事に心掛けながら睡眠もたっぷりって

The・**ストレスフリー**（・´ω´）ドヤッ
まだまだ元気いっぱい頑張るで〜👊



2回目の
黄レンジャー

マジっすか?!



10月より新たに技術課に仲間入りした今福和篤さん

九州男児👦今福和篤です。

趣味は**卓球**と**映画鑑賞**です。

休日は卓球の大会に参加したり

流行りの映画を鑑賞して過ごしてます。

オススメの映画があれば教えてください('ω')

卓球バトルいつでもお受けしますゾ!!

意外に
熱男か!



タック新メンバーインタビュー☆



11月より新たに工事課に仲間入りした万代達也さん

イケメン担当🏀万代達也です。

趣味は**バスケットボール**と**筋トレ**です。

力仕事は私にお任せあれ!

休日は二人の子供と公園でエンジョイしてます。

子供が喜ぶ公園、広場があれば是非是非

教えてくださいーい(●´ω`●)

沢山かわいがってください。

筋肉は裏切ら
ない...フツ



「お知らせだチュ」

2024年、最後のタック健康人間宣言でチュ!!!
今年もみんな楽しく読んでくれたでチュか?
年末年始は、忘年会・クリスマス・お正月・新年会とイベント事も増える季節です。
飲み過ぎ・食べ過ぎに注意でチュ〜🍷
今年も1年ありがとうございました。

良いお年を
お迎え下さい

すばらしい

10月より新たに総務課に仲間入りした岡崎直美さん

高身長トリオの一人

山口県出身の岡崎直美です。

好きなことは**ズバリ**おしゃべりです。

たくさんしゃべって、笑って

リフレッシュ😊ストレス発散😊

お子さんの野球観戦中もおしゃべりしてたり...

今年からワンちゃんも家族に仲間入り❤️

健康面では、水分を意識してこまめに

とっています。寒くて乾燥するこの時期は

特に意識してますワン。

テレちゃん(*´Д`)

