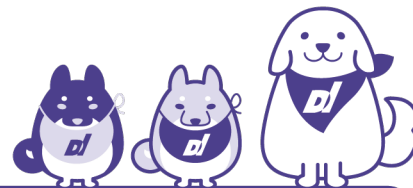




さがわ ともあき
佐川 友昭

担当 営業部 お客様係



DI スタッフ通信を愛読して頂いています皆様、こんにちは！毎日寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？2018年に入り早くも2月が始まり、時が過ぎるのを早く感じております。昨年は9月末に体調を崩しまして、約1ヶ月入院生活を送りました。入院中・自宅療養中は自分の身体について色々考えさせられました。今月のお題「身体に良い事やっていますか？」は正に今の自分には旬の話になっています。今更ではありますが先ずは「禁煙」をしました。仕事に復帰をしてからは、タバコを吸いたい衝動が起こる事も多々ありますが、夢の中でもタバコを吸う事も無く毎日過ごしています。また、入院中から体重が減り始め、現在ではピーク時から約7Kgの減量ができました。今は身体が軽く感じるので、この体重をキープしたいと思い、毎日自宅周りを2Km程歩いています。時間にすると約40分程度の運動ですが、徐々に距離を延ばして体力をつけていこうと思います。