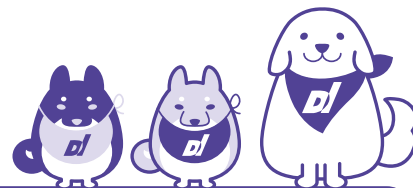




ながやま しんたろう  
永山 慎太郎

担当 賃貸管理部 お客様係



6月に入り、これから梅雨の季節に変わるこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回のお題は「私のストレス発散法」ですが、私はドライブや旅行が趣味なので、ストレスを感じた時は、音楽を聞いたりしながら出かけていきます。事前に下調べをし、その土地で有名なスポットは何処なのか、その場所で美味しいものは何なのか、またどこのお店が有名なのかと色々と調べているだけでも、楽しいのでストレス発散になっているのかなと思います。そして実際に出かけ、素敵な景色を観たり、美味しいものを食べたりして更に発散しています。

体を動かす事も個人的にはストレス発散になるので、仕事が休みの日には出来るだけ軽いジョギングやウォーキングをするように心掛けており、今年は健康の事も考えてジムに通おうかと検討しています。

これから夏へと季節が移ります。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、皆様も健康にはくれぐれもお気をつけてお過ごし下さい。