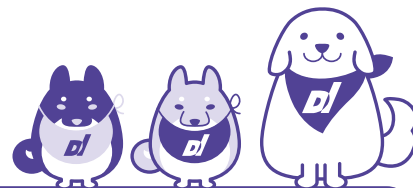




いしおろし りょうじ

石下 良治

担当 賃貸管理部 お客様係



梅雨明け以降の暑さはひとしおでございますが、皆様お変わりありませんか。

夏が来ると海水浴やプールなどに行かれる方も多いかと思えます。

私も小中学校と水泳をしており昔からプールや川に行き泳いでいたので、水に入るのは親しみやすく今でも夏になると子供を連れてプールへ行っています。

小さい頃に身体が弱かったので、体力や免疫力向上の意味を込めてスイミングスクールに通っていました。泳ぐのも好きになり水泳で県大会に出られるほどに上達しました。

水泳は全身を使う有酸素運動で年齢問わずできる健康法なので、自分も含めて子供達にも勧めていきたいと思えます。幸いにも子供も泳ぐのが好きなようで一生懸命泳いで楽しんでいます。

暑さ厳しい折、皆様のご健康をお祈り申し上げます。