

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。先日お正月を迎えたばかりと思ったら来週は節分です。今年の恵方は南南東とのこと。皆様の願いが叶う年となりますように張り切って過ごしてまいりましょう。

2月の提案

運動習慣のすすめ

冬の寒い時期はなかなか体を動かすことが億劫に感じる方が多いかもしれません。本格的な運動はできなくても普段の生活で意識して体を動かせば立派な健康づくりになります。

右の表は厚生労働省が推奨する成人版の「健康づくりの為の身体活動・運動ガイド」です。強度や量を調整し可能なものから取り組みましょう。今よりも少しでも多く体を動かせると◎。

①歩こう！動こう！

毎日60分以上の身体活動



②運動を取り入れよう！

週60分以上の運動



安全のために

- 誤ったやり方であらだを動かすと思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です。
- ✓ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
 - ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
 - ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

こちらのQRコードからもご覧になります。→

出典：厚生労働省 身体活動・運動の推進 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/undou/index.html (最終アクセス日R8.1.20)

③筋力を高めよう！

週2〜3日の筋トレ

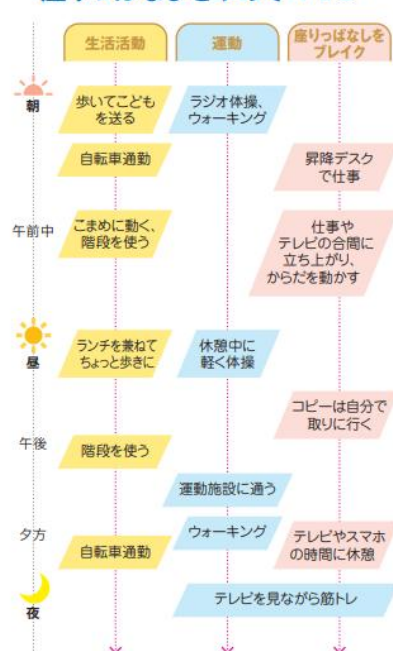


④座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす



座りっぱなしをやめて+10



あなたの推し教えてください【第五回】

『あなたの推し教えてください』第五回です。当社の皆様が何を楽しみに日々過ごし、どのようにこころの健康を保っていらっしゃるか、共有し参考にさせていただくコーナーです。今月は 水処理管理課 Tさん です。写真も添えて教えてくださいました。



最近ハマっているのは「料理」。主に炊飯器で簡単に作れるものがメインです。ユーチューブを見ながら、最初は鍋を使ってカレー・シチュー・牛丼・豚丼などを作ってましたが、今は炊飯器で作れるスイーツづくりにハマっています。主にクッパッドやテリッパッドなどを参考に、ガトーショコラ（白と黒）、アップルケーキ・抹茶ケーキなどを作って、子供たちからの株を上げています（笑）



Tさんの推し活のきっかけは奥様が3年前に独立しお仕事が忙しくなったことから始めたそうです。どの写真もおいしそうでお子さん達に好評なのも納得です。奥様の負担を減らすために始めたことがご自身の楽しみとなり、そして「次は何を作ってくれるのかな〜」と楽しみにされているお子さん達の様子が目に見え、気持ちが温くなりました。幸せな風景のお裾分けありがとうございました(#.~#)次回の推しもお楽しみに！

