

今月のテーマは...

『こた"わ"っている
 毎日の習慣。』

です!

朝、起きたらそのまゝ直ぐに犬の散歩へ
 散歩から戻って来たら子供たちの勉強を見る
 勉強が終わったら息子と30分間サッカーの練習
 ルーティンじゃないけど、毎朝結構なタスクです。。。 (お))

- ・仕事前の朝風呂と軽めのストレッチ (朝が"リ"フレッシュできます!)
- ・食後のヨーグルトと階段の上り下り (毎日の健康のため) (小竹)
- ・娘が寝る前にハグする (明日頑張るぞーという気持ちになるぞ)

「30分程度の軽いジョギング&ストレッチ」です。



板橋

冷え症なので
 体を温めるために毎朝白湯を飲んでます

大山



口腔洗浄器 (ジェットウォッシャー) で、毎日口内ケアをしています!
 使用後のサッパリ感は、一度使うとヤミツキになります...!

ちば


内勤でも、現場時間に合わせた時間割で
 気持ちと体をつくっております。

=佐野=



06:00 時にラジオのスイッチをONにし、
「お～はま MORNING ～～」との別所哲也さんの
声と テンションを高くおる 50分を聞く。
こ～をしないよ、なかなか一日中力がでません。 - 22 -

職場、自宅での手洗い、うがい、アルコール消毒
電車内では、吊り棒握らない、手すり持たない、席が空いて
いても座らない

毎朝起きてぬるいお水に乳酸菌の薬を飲みます! 
健康は大事だからですな(1-1)。

- ヤソー

朝起きたらすぐに勢いよく

カーテンを全開にする 竹生

私の毎日のルーティーンとまっているのが「Myfitnesspal」というアプリです。
毎日食べた物のカロリーを記録して、カロリー制限しています。
ダイエットに効果的と聞いて始めましたが、あまり効果がでていません。。。 志村

自分に『今日も一日お疲れ様』を言う。

(笑)

リン。

モンブランと栗、実はまったく無関係だった!?

秋のお菓子=モンブラン=栗という印象がかなり強いですがね。でも、実はモンブランと栗は全く関係ありません。モンブランはフランスとイタリアの国境にある、標高約4810mの山です。その山の名前は「モンブラン」! ケーキのモンブランの原型は栗を全く使用されてなくて、ただ山の形のようなカップケーキにクリームを塗り、粉砂糖が振り掛けられているのはモンブラン山の雪を表現しているそうです。ですので、大きな解釈で言えば、栗を全く使用されてなくて、ケーキは山のような形をしていれば、「モンブラン」と名前乗ることかできます。



パリ第・アンジェリーナのモンブラン