

# 「健康」から 「心」まで


毎月  
10日頃  
発行

春らしく穏やかな気候にバ和む  
季節とひりました、皆お花見には  
行かれまじか？桜も咲き誇っているね。  
今日のテーマは『ココロや体に良い事・悪い事』  
です！

体に良い事...  
「犬の散歩」  
ココロに良い事も...  
やっぱり  
「犬の散歩」  
ちば



・良い事: あるほどの汗をかき事  
・悪い事: ストレス...  
ーヤン

「甘いケーキの食べ過ぎ  
は体に悪い」ですがやめ  
られないです。が「ココロには  
良い」と思いながら食べます。  
 梅津

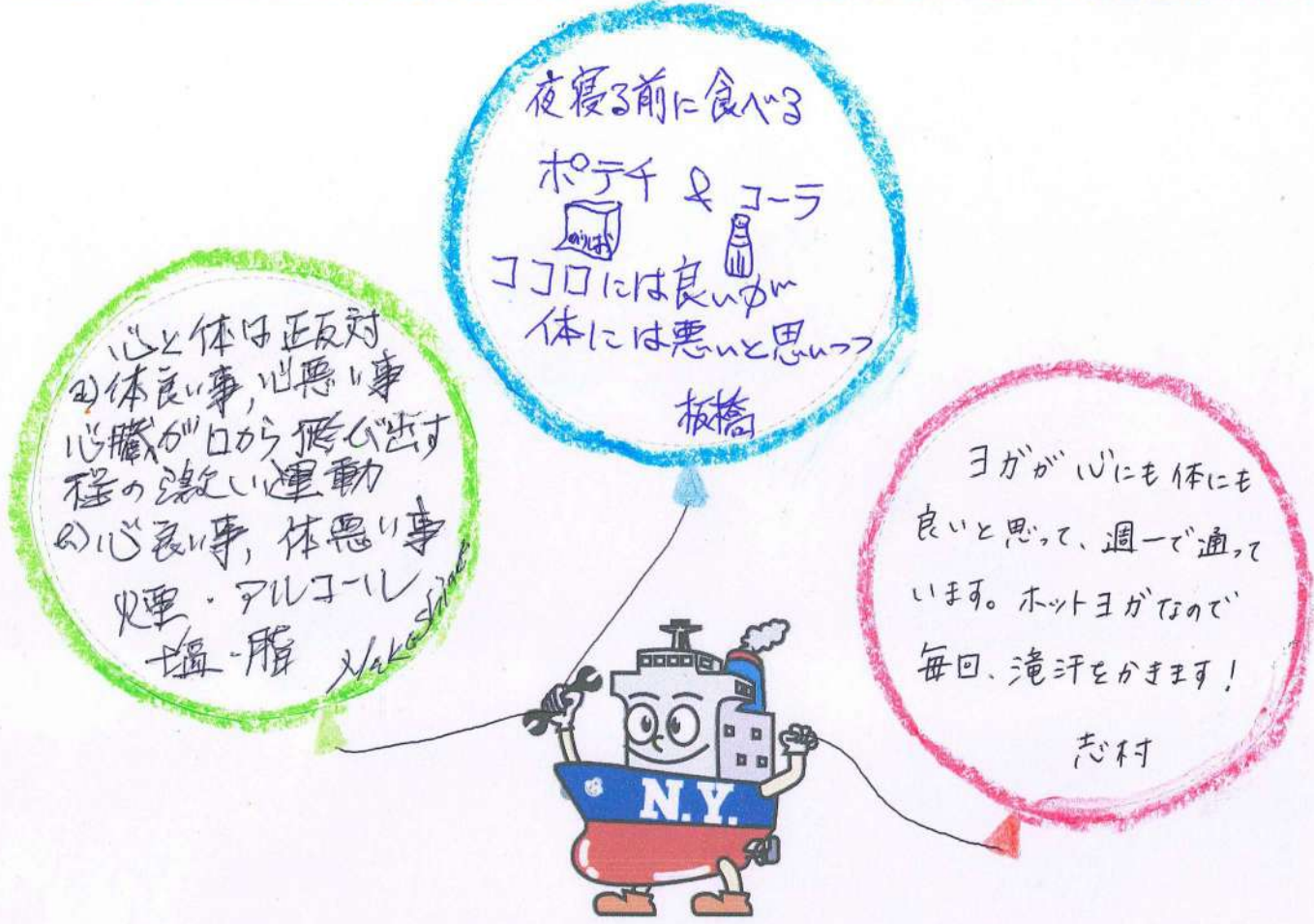
1. 少しづつ  
本を読む  
2. スピーカー  
を「ON」にし、  
好きな音楽を聞く。  
(最近甘 (SWEET POP - Jazz)

睡眠時間  
の  
確保  
性

何時に就寝しても決ま  
った時間に起床し太陽  
光を浴びること  
= 佐の =

休みの日も  
なるべく早く  
起きる習慣  
大島






夜寝る前に食べる  
 ホテキ & コーラ  
 ココロには良いけど  
 体には悪いと思いつ  
 板橋

心と体は正反対  
 ①体良い事, 心悪い事  
 心臓が口から飛び出す  
 程の激しい運動  
 ②心良い事, 体悪い事  
 煙・アルコール  
 塩・脂 *Make sense*

ヨガが心にも体にも  
 良いと思って、週一で通って  
 います。ホットヨガなので  
 毎回、滝汗をかきます!  
 志村

★～ 新入社員の紹介です～★

梅津 魚美  
 うめつ あゆみ



出身地: 江東区亀戸  
 学問の神様. 亀戸天神があります.  
 くす餅がおいしい船橋屋が近くにあり  
 ます。亀戸に来る機会があればお土産寄  
 下さいね。

「読書は処方薬のように直ぐには効果が  
 現れないが、自分が知っている事と知ら  
 ない事を気付かせてくれる」という言葉が  
 あります。

私は歴史、特に国王や理論に関する本を  
 読むことが好きなのは、それらが私の悩み  
 を解決するヒントや答えを教えてくれる  
 からです。

仕事をしていく中で自分の価値観が揺れたり、生活が上手く行かない時は、考えをを整理し、  
 再び 現実と向き合えるように、本を読んで自分を振り返る時間が私には 不可欠です。

最近では朝鮮3代国王「太宗」、4代国王「世宗」に関する本を読んでいます。朝鮮前期最高の  
 太平聖台と評される時期を作り出し太宗とその息子である世宗について、彼らがどのように  
 国を動かしながらなぜそのように行動しなければならなかったのか非常に興味が湧きました。

私は大学生の時からその2人に関する易しい本から読み始めましたが、今後も史実の解説、  
 歴史研究者たちの多様な意見や考えを読むことで、思考の枠組みを少しでも広げていけたら  
 と思っています。

皆さんも興味あるテーマの本を探し、読んでみるのはいかがでしょうか。  
 きっと新しい自分の1ページをめくることが出来ると思います。

