

No.3

私の健康宣言

趣味を活かして心と身体 の健康維持をする

(具体的な取り組み内容)
週1回の練習で適度に体を動かす
趣味仲間との会話でストレス解消
自宅でできる筋トレで筋力低下防止

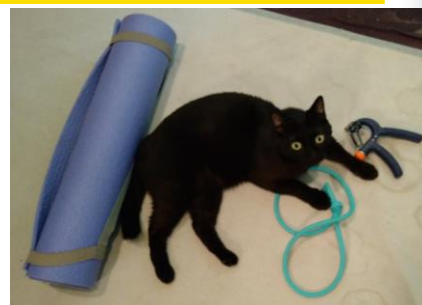
K.Tさん



いろいろな方と接することで考え方の柔軟性を育み、
人間としても成長したい



高校の部活で始めた弓道を今でも趣味として行っています。
年齢性別問わずできるスポーツなので、いろいろな方と交流ができて楽しいです。
体を動かすイメージはないかもしれませんが、実は結構走ったり全身の筋肉を使うので夏は汗だくです。
弓を引いているときは集中できて嫌なことも一旦忘れるので心も頭もスッキリします。



家では旦那さんが筋トレグッズを買ってきますが、しばらくすると使わなくなるので私がたまに借りてます。猫も重りや障害物として協力してくれます。



中央可鍛工業株式会社