



日中はまだ暖かい日が続きますが、朝は少しづつ涼しくなってきましたね。

昼と夜との寒暖差があると体調を崩しやすいので
皆さん気を抜かず、体調管理をしていきましょう(*´Д`)

ストレスcheck



『あなたは当てはまるものはありますか?』

- 頭がスッキリしていない（頭が重い） ... 目が疲れる（以前に比べると目が疲れることが多い） ...
- ときどき鼻づまりすることがある... めまいを感じる（以前はまったくなかった） ...
- ときどき立ちくらみしそうになる（一瞬、クラクラッとする） ...



ストレスぶっ飛ばせ



ストレスを発散するにはストレッチをしたり、🍪甘いものを食べたり、🎧ぐっすり眠ったり、また☀️太陽の下で体を動かす、趣味に没頭、たくさん笑うのがgood👍

☆2024年度 タック・リフレッシュインタビュー☆

今月号のリフレッシュインタビューは今年度の

タック健康**ゴレンジャーグリーン**に選ばれた**"光友さん"**です!!



光友さんからのコメントです(•ε•)☆彡

今まで特に健康に気を使ったことはなかったですが、ゴレンジャーに選ばれました。ラーメン食べるのが趣味です!

健康法は、**ストレス**をため込みすぎないことを常に意識しています。

ストレスによる暴飲暴食や寝不足などで不健康になりますし、

お肌にもよくないので、ストレスをため込みすぎず趣味などで発散するおかげで健康で過ごせてるのかなと思います。

今年はゴレンジャーに選ばれたので運動や食生活に気を付け、ゴレンジャーの名に恥じぬ活躍をしていきたいです。

よっ!
TACの美白
アイドル🌟

野菜もとる
んだよ~



★若いうちから体のことを考えて、野菜もしっかり食べましょう!!!



「お知らせだチュ」

11/1にテクノセンターはインフルエンザ予防接種を行うでチュ~
個人接種をされる方も、忘れずに受けてくださいでチュ!!