

ライフテラス通信

ウィズコロナの日常を 楽しく、前向きに

新型コロナウイルスの影響で、日常生活や働き方などが変化しています。今号では社長をはじめスタッフたちのウィズコロナの日常をご紹介します。どんな変化があったのでしょうか？

ポッコリお腹の
解消と腰痛対策のため
今後も続けていきます。効果も
出ているところです！



代表取締役社長 稲葉



健康 Health

早朝トレーニングに
変えて帰宅が早くなり
家族と過ごす時間が
増えました



リフォーム部 坂口

朝時間のトレーニングで 仕事に臨む気持ちに変化

「新しい生活様式」が求められていることもあり、満員電車の「密」を避けるため、早朝通勤をしています。今までは仕事後に通っていたスポーツジムも、比較的に利用している人が少ない朝の出勤前に行くスタイルに変えました。混雑を避けるために変更したのですが、ひと汗かいてシャワーを浴びるとリフレッシュできることで、シャキッとした気持ちで仕事に臨むことができています。

→休日は朝夕1時間ほど犬の散歩に。
↓手足を浮かせてバランスボールに座り、10分間ネットニュースを確認。



体カアップで思考もポジティブに！

緊急事態宣言の発令以降、外出や移動の自粛が求められ、行動範囲が制限されるようになり、職場や自宅で動かずに座っている時間が増えたように思われます。そんな日々が続く中、私が始めたのが健康維持や体力強化を図るためのトレーニングです。平日はストレッチや腕立て伏せなど、自宅で体を動かしてからの出勤。今では日課になっていて、やらないと気持ちが悪く落ち着かないまでになっています。心身ともにスッキリし、肩こりや腰痛も解消されました。体力がついて余力が生まれたぶん、思考も前向きです。



趣味 Hobby

インドア系趣味で外出 自粛もストレスフリー

中学生の頃にエレキギターを始めてからアコースティックギターに転向し、付かず離れずの趣味として現在に至ります。コロナ禍の現在、在宅かつ一人の時間を余儀なくされる状況で、ギターを触っている時間が増えたからといって上達したわけではないのですが、外出自粛などでストレスを感じることがもなく、自己満足に浸っています。

ギター歴の浅い
若い子の上手な
アコギ動画を見るのが
ストレスに…



リフォーム部 相原



ガス部 岡崎

得意料理は
ステーキ丼!しっかり
食べてコロナに負けない
体力づくりをしています



食 Food

自炊を始めたからこそ 気づけたこと

コロナ禍の外出自粛で大好きな外食ができなくなり、ほとんどしてこなかった自炊を始めました。私は何事も形から入るタイプ。まずは調味料や便利グッズなど揃えることからスタートしました。自炊をしてみると、後片付けが面倒で、母は毎日こんなに大変なことをしていたのかと…。今度実家に帰ったら、感謝の気持ちを伝えたいです。

愛犬と過ごす時間の 大切さを改めて実感

コロナ前後で愛犬との生活スタイルは、正直それほど変化していないと感じています。ただテレビのニュースがコロナ関連ばかりだった時期、視聴する時間が減り、愛犬との時間が増えていきました。今も世の中がなんとなく暗い雰囲気ですが、愛犬と触れ合うことで、コロナ以前と変わらない、穏やかな毎日が過ごせています。

愛犬と一緒に
時間が増えて
癒されているなあ
と感じます



ペット Pets



総務部 中村

休校中の娘が 積極的にお手伝い

家族一緒に過ごす時間が増えたことで、ストレスを感じながらも、家事や子育ては休めない…。辛い時も多かったのですが、休校中に中学1年の娘がお風呂掃除やゴミ出しなど家事のサポートをしてくれるようになったんです。以前より会話も増え、家事の大変さを知った娘から「ありがとう」の言葉も！うれしくて心が温かくなりました。



子育て Parenting

こんな時期だから
家族みんなで
助け合いながら生活して
いけたらいいですね



ガス部 軍司

