

11月16日から開催された新潟県のウォークラリー「**にいがた健康経営推進企業歩数対抗戦**」決勝戦に、当社から**新たな選抜メンバー**で参戦しました！10日間のイベントは無事終了し、正式な結果については、後日新潟県ホームページにて発表されます。

今回のイベントは9月に開催されたエリア対抗戦の各エリア上位5団体が参加するもので、強豪揃いの接戦が続きました。気軽に参加しよう♪といっても、他団体の勢いに押され、少しずつ焦りを感じつつ…

普段からウォーキングを欠かさない**青池代表**の安定した歩数に引かれるかたちで、チームとして良い成果を出せたのではないかと思います。



青池代表は
愛犬ゆずちゃんとの
ウォーキングが
日課だそうです♪

参加者の皆さん お疲れさまでした！

初参加

青池代表

〈工務〉 羽田さん、土田さん、小鹿さん、正道寺さん
〈環境〉 下前さん、三浦さん

〈総務〉 原さん、事務局(M浦)

全 9名

☆社員の方からご提供いただいた情報を紹介します

「若さを保つ身体づくりにかかせないもの」



工務部 工事積算課長 小池 越路 さん

今回、ダンススポーツで活躍している小池越路さんに、健康に関する情報提供をいただきました。最近では、11月初旬に開催された「ねんりんピックかながわ2022」のダンススポーツ交流大会に出場されて、3位入賞という素晴らしい成績を残されました。

健康増進やアンチエイジング効果が高いと言われるダンススポーツを続け、出場する大会では数多く優勝・入賞されている小池さんですが、その健康と若さの秘訣となる、おすすめの健康食品とエクササイズを紹介します。

おすすめの健康食品

Impact ホエイ プロテイン →

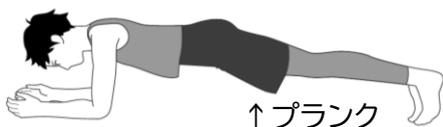


↑ギリシャヨーグルト

購入可能サイト
MY PROTEIN



→豆腐バー
(セブンイレブンの)



↑プランク

おすすめの
エクササイズ

ポイント
毎日
プロテイン

でも、ダンスはむり～ ほかてがんばるわ



事務局のM浦