



みんなの

一問一答

2025

2025年の1年を通して実行する自分との約束を1つ決めてください

休肝日を週2日は必ずもうけること!
代表取締役
多田 良雄

夕食にタンパク質を摂り、夕食後に毎日スクワットをする
専務取締役
小平 秀樹

インソジンのうがい(風邪ひきやすいので)
アドバイザー
長澤 涼

ボディメイク
アドバイザー
齋藤 俊太

ダイエット
アドバイザー
荒井 唯仁

洋服断捨離計画
アドバイザー
清水 結友

週1回は運動をする
アドバイザー
濱田 美穂

最近朝ごはんを食べ始めたので、毎朝必ず食べる!
アドバイザー
加藤 翔

毎日しっかり朝ごはんを食べ、1日をスタートする
アドバイザー
星野 智輝

ソファじゃなくちゃんとベッドで寝る
工事部
宮野 一昭

甘い物を控える
工事部
坂寄 州

どんな時もメリハリをつける
工事部
宮前 太揮

毎日少しでもチェスの勉強をする
工事部
多田 嵐

整理整頓を心がける
工事部
仙北屋 敦

週に一回は自炊をする
工事部
小森 海斗

毎月、最低本一冊を読む!
設計部
真栄田 ルアナ

やろうと思った事は必ず実行する事
介護福祉アドバイザー
河野 祐一

本を読んだりストレッチをしたり、朝時間を充実させる
経理・総務
千代田 怜子

お弁当を作る
アシスタント
桑原 成美

隙間時間の筋トレ・ストレッチを続ける
アシスタント
熊木 亜也子

一日が長く使えるので早起き
コミュニケーションスタッフ
齋藤 順子

むやみに怒らない
WEB広報
師岡 理恵

スムーズに動けるよう1日の計画は前日に立てる
広報スタッフ
平山 和美

散歩(183,000歩が目標)
広報スタッフ
梶山 公子

体重を5kg落とす
アドバイザー
中嶋 瑞記

部屋を綺麗にしておく
設計部
宮崎 章子

毎日一つでも自分の世界から知らないことを無くす!
広報・人事
多田 千波

おめでとうございます!
2024年11月、現在産休中の吉岡湖部さんに待望の赤ちゃんが産まれました!

脳トレ

ことわざクイズ
に入る言葉は?

- ①腹八分目に いらす
- ②笑う には福来たる
- ③焼け石に
- ④石の上にも
- ⑤壁に耳あり に目あり

