

読む人の幸せを心に願って作る

# 喜びの 夕ネまき新聞

No.608

## 〈継続は頑張る力〉

私は休日になると約1時間ジョギングをします。気付けば27年続けていて習慣になっているため、多少体調が良くなっても、少しでもいいので走ろうと思います。

ジョギングを始めたきっかけは、今でもはっきりと覚えています。30代になり、日々仕事で帰宅時間が遅くなるが増えたころ。やりがいを持って仕事に取り組んでいたのですが、仕事に追われるのではなく、仕事を追いかけるようにしたい」と考えるようになりました。

そんな時、「人間はある時期から加齢と共に体力が低下し、それに比例して気力も低下する。気力(頑張る力)の低下を緩やかにするには、

有酸素運動などでの体力維持が効果的だ」と聞きました。それがきっかけで、35歳からジョギングを始めたのです。

「継続は力なり」と言うように、どんなことでも続けるうちに知識や技量が上がると言われますが、何よりも、頑張る力が維持できるのだと思います。私のジョギングも、時には気分が乗らない日もありますが、そんな時は、頑張つて走れば次の提案は上手くいく。」来週の行事は成功する」など、都合の良いように考えて続けています。

読書、音楽、ウォーキングなど、どんなことでも継続することで力となり、自分自身の考え方にもプラスになるのだと思います。

株式会社ダスキン社長

山村輝治



朝熊山頂展望台〈三重県〉

※イラストはイメージです









あなたのお便りや写真をお寄せください。

皆さまからお送りいただいたお話をもとに新聞を作っています。どうぞ、あなたが体験したうれしかったこと、誰かに聞いてもらいたいことなど、身近な話題をお寄せください。

送り先

〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33  
株式会社ダスキン広報部  
ダスキン「喜びのタネまき新聞」編集室  
e-mail: koho4@mail.duskin.co.jp

投稿には、お名前、ご年齢、ご職業、ご住所、お電話番号、現在ご利用のダスキンの店名をお忘れなく。

- 紙面やホームページでご紹介させていただいた原稿や写真にはお礼品をお送り致します。
- お送りいただいた作品は、必ずご紹介できるとは限りません。また、作品のご返却は致しかねますのであらかじめご了承ください。

美しい景色にアップarel!



大阪府八尾市  
寺尾 幸子さん

# みてもらおう!

読者の皆さまからお送りいただいた素敵な1枚をご紹介します。

桜と鯉のぼりのコラボ!!



群馬県  
太田市  
塚越  
葵一さん

パパの肩の上はいい眺め♪



熊本県  
熊本市  
豊田  
裕香さん

ボクが守るよ!



岩手県  
胆沢郡  
安倍  
玲奈さん

綿毛、飛んでけー!



長野県  
上田市  
丸山  
哲代さん

見事な八重桜



鳥取県  
倉吉市  
藤原  
弘子さん

No.419からのバックナンバーが下記のアドレスからご覧になれます。

<https://www.duskin.co.jp/tanemaki/>



## ダスキンスタッフ募集中!

[job.duskin.jp](http://job.duskin.jp)

ダスキン お仕事ナビ

検索



### 株式会社 ダスキン

発行・編集：広報部 〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33

#### 【お客様の個人情報のお取り扱いについて】

お客様の個人情報はご投稿の掲載や、今後の紙面制作に利用させていただきます。なお、お預かりした個人情報はダスキングループと加盟店の範囲内で利用させていただきます。配送業務等で個人情報を外部企業に委託する場合は、弊社の厳正な管理の下で実施します。個人情報に関するお問い合わせや、ご自身の個人情報の開示・訂正・利用停止については、下記の株式会社ダスキン コンタクトセンターまでご連絡ください。

**0120-100100** [www.duskin.co.jp](http://www.duskin.co.jp)