

# わくわく通信



こんにちは！

7月号を担当します、入社5年目の緒方潤です。主に八幡西区のお客様を担当しています。

体を動かすことが好きで、休日には、ロードバイクで100キロ以上走ることもあります。最近、筋肉トレーニングにもはまっており、だんだんと体にも変化が表れ始めました！



(英彦山にて)



## 筋トレ、始めました。

昨年8月に筋肉トレーニングを始め、来月でちょうど1年になります！きっかけは、体が重く感じるようになり、以前のように自転車でスイスイ山を登れなくなってきたからです。

始めた頃は、トレーニングをするだけで、食事については気にかけていませんでした。最近、筋肉をつけるためにお肉などタンパク質を多く含む食材を摂るように心がけています。特にトレーニング後の30分以内がゴールデンタイムと言われ、その時にタンパク質を摂るのが良いそうです。食事だけでは量が足りないと思い、サプリメントも飲み始めました。^^；夏の到来に向けて、Tシャツが似合うマッチョな体を目指して頑張ります！

高松産業グループは、60年以上に渡って地域に根差し、ガス周辺のサポートをさせて頂いております。現在では、キッチンやおフロの水回りなどお家に関するお困り事についてのご相談を承っております。

暮らしに種をまくシゴト



## “お客様バスツアーに参加してきました！”

先日、お客様バスツアー（5/28 開催）にカメラマンとして参加しました。心配していた天気は、終日曇一つない青空で、参加して頂いた皆様と1日楽しく過ごしました。

最初の目的地は長崎県の九十九島のクルージング。昔はカメラが大好きで趣味で撮影していたものの、数年ぶりの撮影で緊張しましたが、良い写真が撮れ、ホッとしました。船上で受ける風はとても心地よかったです。

昼食は、九十九島を一望できる弓張の丘ホテルのイタリアン風バイキングレストランでした。「ボーノ！」（イタリア語で美味しい！）って感じです。特に、フレンチトーストやジャンボスイーツが美味しかったです。眺めも素晴らしく、良い風景を写真に収めることができました♪

最終目的地は、焼き物で有名な波佐見町でした。おしゃれな飲食店や雑貨店が多く思わず財布のヒモが緩みました。私は焼き物&ギャラリーで妻と娘・息子のイニシャル入り小鉢を購入しました。ちなみに私のものは、小鉢の底に「イニシャルJ」が印字されております。

終日お客様とのふれあいが出来て良い思い出になりました。

西：最近、小さいながら家庭菜園を始めました。スイカ、トウモロコシ、キュウリを植えました。小さい小さいスイカがっ！！、、大事に育てていきたいです^^

