

諸橋工務店の「アナログ ツイッター」

諸橋工務店スタッフが
日常のあれやこれやを
つぶやきます…。



2025.11 No.175



SNSもやってます！



Instagram



Facebook



X (Twitter)



にいがた健康経営宣言 目標と状況報告

【宣言目標】

1. 週2回以上、30分以上のウォーキングまたはフィットネス
2. 1日8,000歩以上
3. 週2回以上の休肝日

※状況報告

9月に1日ですが、8,000歩の目標を達成できない日がありました。スマートフォンで歩数確認していますが、前日の結果を見て達成していると勘違いしてしまい翌朝に気づいてビックリでした！それ以降は3項目達成継続中です😊



代表取締役会長 諸橋 敏松



休日には色々な公園に行って娘とたくさんお散歩を楽しんでいます。先日は上堰潟公園で2025年わらアートを見てきました(^ ^)/ 武蔵野美術大学の学生さんと地元ボランティアさん等で作られた作品で今年のテーマは「越後の幻獣」。未知の生き物で迫力があって面白かったです。広い園内で遊具もたくさんあり楽しい公園です。



鈴木 恵美



感動の能楽鑑賞で「ダバ・ダバ」
伝統芸能の中にRock&Rollも
感じあふあふのちとまじえた。私も
今さらながら…観阿弥・也阿弥に感謝！勝者



孫の初めての運動会に行ってきました！

踊りやかけこは苦手なのかな？と少し心配になりましたが、なんと「ソーラン節」の踊りでは一番の張り切りよう！見事な舞を見せてくれました。これぞ、親とじじの「祭り好きの血」が流れている証拠でしょうか。終始笑顔がこぼれる、最高の運動会でした！



代表取締役社長 澤井裕紀



10月は、運動会、七五三、初宮参り、文化祭とイベントが盛り沢山でした。特に七五三には長女と長男、それに加えて次女の初宮参りと3人合わせてお祝いしました。11月も誕生日や発表会などイベントは尽きず…。年内はバタバタと行事が続きそうです。



吉川 直樹



10月10日…といえば…「体育の日」、今書いているツイッターのめっ日、
ぽありますが、我が家では「コタリの日」です。残暑厳しいも、この日
にはヒーターやフリースを出すくらい寒くなります。コタリの日生れのうちの
男児ら、名前が「こたつ」と「みかん」になるに決めた笑々笑



二男は毎年
コタリの日
に生まれますw
齋藤 綾

NHKの「ドキュメント72時間」という番組が大好きです。番組の内容はさあき、インタビューを受けて最後に「ありがとうございました」と言って去って行く人がいることに驚きます。聞き手の上手さもあるでしょうか、話を聴いてもらってうれしい、という人が多いんだなあと感じています。勝田徹



最近、毎朝ラジオ体操をすることにしました。NHKの朝の体操で6時25分～今のところ続いています！最初の1～3日目くらいは筋肉痛(;^ω^)やり続ける事でだんだん筋肉痛も和らいで体が少し軽くなったような気がします😊体を動かすことはいいですね！朝、目が覚めて今日も1日頑張るぞ～って感じです(#^.^#)これからもずっと続けていきます。!(^^)!

大橋 恵



うちの犬たちのお手入れ（お風呂、爪切り、カット、肛門腺しぼり等）は自分達でしています。3匹いるとなかなか大変ですが、体の状態をチェック出来るのでやっています。なかでもアズキ（ゴールデン）のお風呂がすごく大変です。毛がなかなか乾かず、ドライヤーがすぐに壊れます。でも一緒に湯舟に浸かっている時はとても幸せです。

中黒 定光



息子が孫娘に川遊びを教え始めました。水草が揺れるきれいな用水路で可愛い胴長靴を履いて遊ぶ姿が微笑まいです。「釣りもさせたい」と言うので、しまっておいた川釣り道具を全部譲りました。一緒に釣りに行ける日が楽しみです。佐間正広

今月からようやくバイクの免許を取りに行、てきます。来月、来月と先延ばしにして4ヶ月がたてました。そろそろ免許を取、てバイクに乗りたいですが値段が高すぎる。来年には買う。て決めておまた、先延ばしにする人ばかりだ、年、て思、てます 土屋光雅



気づいたら今年も残りわずかになってきているではありませんか。ずっと予定が立て込んでいますが、まだまだ続きそうです。体調を崩さないように免疫力をつけて元気にこなしていこうと思います！

岩城 成美



今月は、毎年恒例の福島にりんごを買いに行ってきます。りんごの品種は「サンフジ」一択ではありますが、私の楽しみの一つとなりイベントになっています。近年、気候の関係もあり、出来が今一つと感じていましたが、もしかすると自分の舌が肥えてきているのかなあとも思いました。今年に出会うりんごが待ち遠しいです笑

清水 辰朗



今まで肩こりを意識したことはなかったのですが、ここ最近肩こり痛くなってきた感じがします。左肩なのですが朝起きてすぐに痛みを感じ気になってしまい、これが続くと思うとゆうわくに悩んでいます。鹿間正広

久々に孫が泊まりに来ました。お泊まりの日のお風呂はいつもババさんと！今回も一緒に入りました。孫が「ババさんシャンプーしてあげる」と小さい手でシャンプーを始めると「お湯熱くないですか？」「かゆいところないですか？」と美容師さんの真似をしていました。私が「ないです」と返事をするると喜んでいて、とてもほっこりした時間でした。 佐藤 智子

