

☆ 小野運送店だより ☆
めぐみ

第63号（発行日2016年4月1日）
編集発行人 里吉正人
株式会社 小野運送店
〒140-0004
東京都品川区南品川4-2-33
TEL 03-3474-8778 FAX 03-3474-2838
<http://www.ono-unso.co.jp>

継 続

「めぐみ」ご愛読者のみなさん、東京都のソメイヨシノが3月31日に「満開宣言」を

しました。 お花見などの企画、されておりますか？

ところで、読者のみなさんにお伺いしたい事あります。

みなさんにとって、「継続」っていう基準はなんですか？

「お前、何いきなりわけのわからない事聞いてるんだ！！」とご立腹されないで下さいね。

実は私、3月中旬から夜「歩いて」ます。車でお客様のところへお伺いし、事務所ではパソコン・・・

意識しないと歩かないんですよね。実際歩くと、なんと1キロ歩くか歩かないかでももの付け根が痛くなってしまったのです。

そこで、これではまずい！ と思い、毎夜だいたい4～5キロ程ですが、歩き始めました。

効果はすぐにでました。痛みはすぐなくなり、朝の寝起きも良くなる・・・という感じです。

それを始めて5日目、週末でしたが、帰宅時間が深夜になり、翌日、今度は雨がふりました。

「こりゃしょうがないか・・・」と思い、この二日は「夜歩き」は中止にしました。

同じく、知人でその人はシェイプアップの為歩いている方がおり、その話をしました処、

「里吉さん。そりゃちがうよ、そりゃさぼりだよ。中止は言い訳だよ」といわれました。

え？ 雨も歩くの？？ 真夜中歩くの？？ と思ったのですが、その知人いわく、

「時間はいいのです。とにかく少しでもやる事が継続なのです。自己判断での中止は

継続ではありません。」という事でした。

がんばろうっと！！

産廃営業部 里吉正人