

第7回ウォーキングチャレンジ



# みんなの歩活

— minnade arukatsu —

## 個人賞TOP3 栄光のインタビュー



個人賞TOP3の方に、ウォーキングチャレンジ終了後のご感想等をお伺いしました！

質問/受賞者	 EXD本社 T.Sさん	 EXD本社 S.Kさん	 EXK O.Cさん
受賞されたご感想	子供のおかげで受賞できました 子供に感謝したいと思います	毎日の努力が実ってうれしいです！	とても嬉しいです チームメンバーと競いながら 頑張った甲斐
3万歩以上歩くために 苦労や努力されたこと たくさん歩くポイント	平日子供の野球の練習の為7Km+ 仕事で突発案件及び計画案件で工場 を歩きまわることが多く、本当に良 い脹脛をもっています 我が家は共稼ぎ『家の事は出来る方 が行う』の為、歩数換算表も利用し ていました	時間の有効活用と家庭で 協力することです	アフターファイブに、 日々ウォーキングに励みました
ウォーキングによる 健康の効果等、良かった点	良く寝れるようになったと思います 脹脛が良い筋肉つきます 嫁さんの家事の負担が減る	食欲が増加しました	ウォーキングで食欲増進し、 何を食べても美味しく感じられ、 QOLがアップしました
次回の抱負	維持継続で♪	変わらずコツコツ頑張ります	次回も入賞出来るように、 メンバーの方と一緒に頑張ります