

## ◆コラム「遊び+続ける→目標達成？」

こんにちは。いつもの担当Aに代わって今回はSがコラム担当です。  
元タインドア派なこともあり、コロナ禍で出かけることが減った去年、  
気が付いたら人生で最高の体重になってしまっていました。  
というわけで、やっと手に入るようになっていた年末に  
某フィットネスゲームとゲーム機本体、専用器具をセットで購入。  
一見負荷が軽そうな運動なのにまずニの腕が筋肉痛に…。  
しかし、ソフトのラインナップに懐かしいゲームが多いこともあり、  
遊ぶために立ち上げているうち、毎日のように続けることができて、  
劇的!ではないですが、2.5か月で約2kgの減量を達成しました。  
やっぱり続けるには楽しみながら、ですね。

メルマガ担当 S



Photo: K.W

4月の花

### 「桜」

\* 開花時期・・・3月～4月  
\* 花言葉・・・精神の美 優美な女性 etc.

## ◆IKO社員の休日を大調査! 「実は私、サッカー観戦マニアです!」

### サッカー観戦 ルーティーン

8:00	<b>出発</b> 
9:00	<b>スタジアム到着</b> 自由席での観戦が多いため、開場2時間前には、待機列に。開場までの時間の観光地巡りも現地観戦の楽しみの一つ。
10:00	<b>開場・スタジアム入場</b> スタジアム内のグルメを堪能。
11:00	<b>キックオフ</b> チームのグッズを身にまどって全力で応援! 試合状況によって変わっていくスタジアムの緊張感が肌で感じられます。
13:00	<b>試合終了 帰宅</b> 

### 思い出 グルメ

静岡のスタジアムで食べた  
オーバーライス

東京のスタジアムで食べた  
ケbabサンド

茨城のスタジアムで食べた  
モツ煮

お気に入りスタジアム  
「市立吹田  
サッカースタジアム」

比較的新しいスタジアム。  
視界が広く試合が見やすい。周りには、万博公園や、モールがあり、観光時間も充実しています。

- 今回、企画にご協力いただいたのは、営業総括部のKさん。
- 2004年～地元チームのファンになり、東京勤務になってからも、地元チームの試合を中心に観戦。
- 一番多く観戦したときには、30試合/年!!
- 「一番の魅力は臨場感!」
- テレビ観戦では、味わえない感覚があります。DVDでも観れるけど、やっぱり映画館で観たいそんな感覚と似ていると思います!
- 春は暖かく、観戦する季節では一番好きです!!



- ### 持ち物チェックリスト
- 小銭  
スタジアムグルメは500～1000円程度のため、すぐに支払えるように準備。
  - カメラ  
好きな選手が出場するときの撮影用。
  - アウトドア用のイス  
待機列での待ち時間用。小さく折り畳めるタイプが◎



◆適当でOK! 簡単! おいしい!  
**スイーツれしび**

おさんも大喜び!  
「**チューリップ  
サンドウィッチ**」

- 〈材料〉 1. イチゴをチューリップ形に、キウイを薄くスライスする
- 食パン  
イチゴ  
生クリーム  
キウイ
2. 食パンの上に、生クリームをのせてイチゴ・キウイを配置。
3. ラップで包み、3時間以上冷蔵庫へ。
4. 半分に切ると完成
- 

ホームページ: <https://www.ikont.co.jp/>  
ムービーライブラリー: <https://www.ikont.co.jp/product/movie/index.html>  
採用事例: <https://www.ikont.co.jp/product/industry/index.html>  
製品選定サポート: <https://www.ikont.co.jp/product/support/index.html>  
ご不明な点はお気軽に **IKO**・取扱販売店にご相談ください。

ひっじ雲  
バックナンバー  
公開中!

IKO VIRTUAL SHOW ROOM

IKO MECHATRONICS SITE

お問い合わせ先