



Photo : T.Murakami

・1月の写真 「大内宿」 撮影場所… 福島県 南会津  
会津松平藩が日光に参詣する際に通った街道の宿場町で、冬場は深い雪に覆われます。

・コラム

私の“10回”

新年あけましておめでとうございます。  
今年も変わらぬご愛読のほど、よろしくお願ひいたします。

さて、一昨年から開始した「アンケート企画」も、今回で6回目となりました。いただいた回答の全てに目を通していますと、皆様一人一人とお話しているようで、私自身、大好きな企画です。

クスッと笑ってしまうエピソードや、うるっとくる感動的なお話まで。多くの皆様に支えていただいているからこそ出来る企画と、身に染みて感じています。ただ、欲を言えば…… もっともっと皆様とお話したい！

そこで、私の今年の目標は“10回”。アンケート企画を実施したいと思います。今年もバリエーション豊富な企画を考えていきますので、回答いただいたことがない方も、いつも回答いただいている方も、奮ってご参加下さい！

メルマガ担当 A

ひつじ雲アンケート調査！

教えて！2024年の「トライする数字」！ 調査報告



先月のひつじ雲で掲載したアンケート調査へご協力いただき、誠にありがとうございます。  
今回は新年の目標数字に関してアンケートを実施し、思い思いの目標数字を回答いただきました。  
今年は何んな目標を立てようかと考えている方も、とても参考になると思います！充実した一年にしましょう♪

【アンケート調査概要】

期間：2022/12/12～2022/12/22 アンケート方法：アンケートフォームへの回答

想定していた以上に「健康」に関する目標が多く挙がっていました。デスクワークは、特に運動が不足しがちですね…皆様の健康への意識の高さが垣間見えました！



**70%以上**  
IKO製品採用率向上

**80%**  
中国語を話せるようになる。

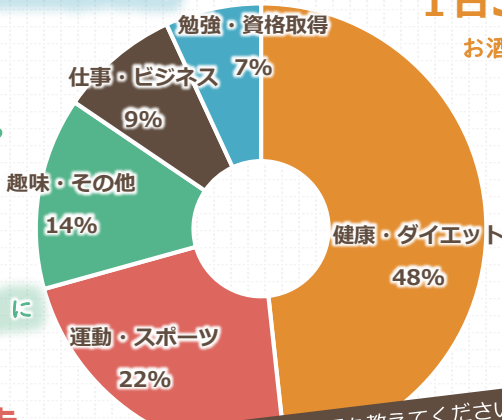
麻 馬  
妈 骂

**-5kg**  
ダイエット頑張る…

**+5kg**  
標準体重まで増量

**365日**  
毎日犬の散歩をする

**1,150km**  
廃車が予定されている381系振り子式特急電車「やくも」に乗りに行く。



**1日350ml**  
お酒を控える

**50回**  
健康維持の為、毎週里山へ登る

**20%**  
体脂肪を減らす



**1日0本**  
禁煙

**5,000歩**  
毎日歩く

**100kg**  
ベンチプレスの重量アップ

**90切り**  
ゴルフスコア

**130mmHG以下**  
血圧を下げる

**54kg**  
理想の体重を日ごろ維持するために運動を日常的に行う

Q1. 2024年にトライする目標を教えてください。

Q2. 「これに関してはNo.1で誰にも負けたい！」というものを教えてください。

### 毛量の多さ。

どの美容院へ行っても多いと言われる。  
三つ編みしたらしめ縄(´;ω;`)

### 周囲の人の特徴をとらえて 真似をすること

### 飲み会で注文する料理

序盤中盤終盤で隙がない注文ができます

### どこでもすぐ寝れる

電車・車で揺れる乗り物は、すぐ熟睡出来ちゃいます。

### 就寝時の寝入り。

数秒で寝入る

### ジャム作り

続編！

Q1. 2024年にトライする目標を教えてください。

95打

ゴルフスコア  
100切りを3回以上

5件/年

自分の趣味を  
DIYをする

-3kg

63kg

400回以上

/一週間  
腹筋を割る

100回

毎日スクワット

1年間

楽譜を  
読めるようになる

1社

会社を立ち上げる

10%

体脂肪10%台

800点

毎日欠かさず  
朝は英語の勉強

20万

競馬でプラス収支

7時間(完走)

フルマラソン

100万円

資金をためて  
投資を始める

4月

自宅の庭の完成

95点平均

ゴルフアベレージ  
2桁キープ

160mmHg以下

血圧を下げるぞ

往復60km

ゆるポタ実行

350ml/日

健康のために減酒する

10km/週

1週間に一度以上歩く

-3kg

3kg太ったので、  
3kg痩せます

80cmオーバー

大鯛を釣る

1つ

資格取得

100km

24時間100km歩行  
完歩

20回

自転車ヒルクライム

200万円

車を買いたいので貯金

布団に入ってから  
眠りに落ちるまでの時間

草刈

孫の寝かしつけ

寡黙でいること

貧乏ゆすりの回数

おかげで万歩計の歩数が毎日すごいことに(笑)

人に合う日本酒を  
探し出すこと。

相手の食べてるつまみや趣向から  
好きな日本酒の銘柄を選定して喜ばれます。

仕事に対する信念

我が愛犬への愛情！！と  
我が愛犬からの独占欲！

私が抱っこしているときに他の人が  
おいでと言ってもうなまって威嚇します(笑)

年齢の割に  
よく食べて飲む

肩・首もみ

真面目

おいしい中華サラダを作ること

決め手はめんつゆでスープを作ること。

日本一美味しい

ホルモン焼き屋を知っている。



## 日本トムソン株式会社



■ ホームページ

<https://www.ikont.co.jp/>



■ お問い合わせ先

<https://www.ikont.co.jp/ikohp/inquiry/index.html>

メルマガ購読は  
こちら！

