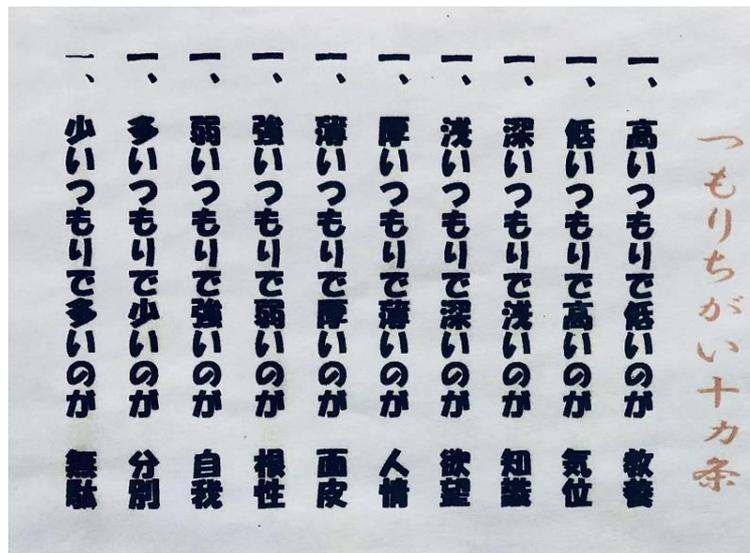




いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

### 『つもり違い十カ条』

私の実家のトイレに13年前から貼ってある教訓です。当時パソコン教室に通っていた母がどこかでこの十カ条のを知り、パソコン教室で作成し、プリントアウトしたものです。



実家に帰るたびに、目に入ってくるこの十カ条。時折一つ一つ自分に当てはめてみては、「私はつもり違いをしていないか？」と自己を振り返る機会となっていました。

私は経営者としても人としてもまだまだ未熟な面が多いので、どのような状況においても「過信慢心つもり違い」をしないように、これからも気を付けていきたいと思います。

\*\*\*\*\*

### 10月のテーマ「脂肪を減らす運動の計算」



スポーツの秋到来ですね。面白いサイトをみつけました。ご自身の体重と減らしたい脂肪の重さを入力すると、脂肪を減らすための期間別運動時間が種目別に表示されます。左記QRコードからサイトに入れます。

速足のランニングとクロールは早く脂肪を減らせるようです。ご参考までに。