



2025 トヨタL&F近畿 全社員参加のSDGsへの取り組み

November



活動日 2025年11月5日(水)



SDGs

社会貢献活動レポート



活動日 2025年11月18日(火)

深呼吸してみませんか？



朝晩の冷え込みとともに、街路樹の葉が色づく季節となり、『紅葉の秋』といわれていますが、今回は『深呼吸』について話したいと思います。日々の忙しさの中で、私たちはつい呼吸が浅くなりがちですが、意識してゆっくりと息を吸って吐くことで、心と身体の緊張をほぐすことができます。通勤途中や休憩時間に空を見上げ、ひんやりとした空気を胸いっぱい吸い込んでみてください。澄んだ空気と静かな時間が、気分転換になり、仕事への集中力アップや健康維持にもつながることでしょう。