

FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX



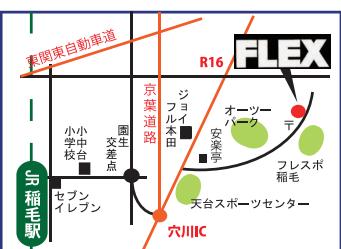
1日車検

どこで買った車でも受付けます！

☎ 043-257-5285

フレックス稻毛民間車検工場

日曜定休 千葉市稻毛区長沼原町 774-1



車のこと、お気軽にお電話ください！

12か月点検の工賃が
半額！
※貨物車は除きます

毎週土曜はオイル交換が
半額！
※走行 5000 キロ又は乗らなくても
6か月が交換目安です。



笑顔でお待ちしております！

年末年始のお休み

12/28(木)
～1/3(水)



業務内容

- 車検点検
- 一般整備
- 板金塗装
- 廃車
- 名義変更

新車・中古車
探します！

学びましょう！

一緒に

部下の方も

上司の方も

経営者さんも

2023年12月
第 193 号



きっと会社が良くなります！

回し読み

してください！

毎月1日 3,000部 発行
お店・企業様にポスティング

お問合せ：043-287-6120 info@idoina.com



今月のテーマ

『食べ物、飲み物を見直してみる』

食べ物は
習慣だからこそ
知って選びたい

先月号は、「元気でいてこそ」でした。日々忙しく働く私たちは、ついつい自分の健康を後回しにしがちですが、自分を大切にできないと、良いものを積み上げることはできません。食べるものの、適度な運動、睡眠、心の状態、できるだけ気を付けて、お互い健康でいたいですね。

今月は12月、楽しく色々食べてしまう季節ですが、健康で良い年を迎えるように願いを込めて、「食べ物、飲み物を見直してみる」です。いつも口にする物、調べてみませんか？

今はネットで簡単に調べられます。身体に良いのか悪いのか、それはなぜなのか、宣伝に踊らされるのではなく、また一つの情報源でなく、色々と調べてみましょう。中には、「え！こんなを食べてたの？」ともう二度と食べたなくなる物もあるかもしれません。材料を買って自炊する場合でも、外で買って食べる場合でも、飲み物も、毎日の習慣は影響が大きいです。調味料や添加物も調べてみましょう。

体形は維持
したり調節
できる

私も、もうじき46歳。昔に比べてお腹に脂肪もつきやすくなり、何もしなければ体形は崩れていきます。が、そうはなっておりません。私の体験では、特別何かに取り組まなくても、正しい知識で毎日気を付ければ楽だし簡単です。毎日体が軽いか重いか、固いか柔らかいか感じる。寝不足は太る。朝起きる。甘いものは飲まない。朝は自炊でしっかり食べる。宴会等以外は、身体に悪いものは食べない。ドレッシングや醤油は最小限しか掛けない。一度に沢山注文しない。etc.

2023.12.2 稲毛駅前に待望のオープン！



快眠へ導くドライヘッドスパ専門店
HEAD MINT ~VIP~

身体がだるい...ほっとひと息つきませんか?
至福のひと眠りで脳から整うヘッドスパ

「チラシ見た」or「チラシ持参」で、
Open Campaign

炭酸スパマッサージ
無料サービス！



ご予約はコチラ



Instagram



公式LINEアカウント



JR 稲毛駅東口 徒歩2分 稲毛駅東側交差点すぐ
稲毛区小仲台2-6-7 スエタケビル3F



年中無休 営業時間 10:00 ~ 22:00
☎ 050-8892-8618

社員一人一人の仕事の成果を高め、会社全体としての業績を向上させるために、具体的に日々取り組んでいることはありますか？職場の雰囲気や社内の人間関係はどうですか？より良い習慣づくり、一度社内で考える機会を持ちましょう。

代表挨拶

こんにちは。いどばた稻毛 代表の渡部(わたべ)です。2022年1月から企業やお店で働く方々に、お届けしております。「心の持ちよう」をテーマに、地域で働く方が仕事に誇りを持ち、健康で幸せになるお手伝いが出来れば嬉しいです。私自身がより良く変わった体験や、努力中のことを、心を込めて書いています。

今月は、「食べ物、飲み物を見直してみる」です。味の濃い・薄いや、1回の食事の量などは、1週間もすれば胃が慣れる、といいます。ずっと我慢する必要はないのです。私はお酒も飲みますし、好きなものを好きなだけ食べていますが、基本はいつも小食・薄味・ゆっくりなので、たまに機会があって体に悪い大好きな物を食べても、体形は変わりません。習慣は継続しますので、先に良い習慣に慣れ、気にせず大らかに食べる方が、楽しくて体も楽だと思います。日頃の食べ物を見直し、健康で良いお年をお迎えください♪



いどばた稻毛
<https://idoina.com>
Since 2006, June 15
「創業 18 年」

- ホームページ
- 名刺
- 窓シール
- 看板
- SEO対策
- チラシ
- ロゴ制作
- Google広告
- 3折りパンフ

人と人を結ぶ広告宣伝

お問合せ：いどばた稻毛 渡部（わたべ） ☎ 090-2874-8384

指導対局：
12/8(金) 1/12(金)



プロ棋士 真田圭一 先生

日本将棋連盟 ちば遊膳支部 初心者・有段者 大歓迎!

毎回18:30~ 栄町会館
(千葉市中央区栄町10-4)

私は何級？ 級認定お気軽に！

交流会：
12/27(水) 1/31(水)

診察券発注の決裁権者様

1000枚でも 9万円以上
安くなった方がいます♪

確かな品質！ しっかり厚い！記入欄の加工も美しい☆

税込単価をぜひ比べてみてください。

プラスチックカード

- 1千枚 @66円
4千枚 @42円
1万枚 @30円
- ☆PVCカード
 - ☆両面フルカラー印刷
 - ☆0.76mm
 - ☆86mmX54mm
 - ☆透明サインパネル加工付！
(ボールペン記入欄)

厚紙カード

- 1千枚 @31円
2千枚 @25円
5千枚 @18円
- ☆300kg コーテッドアート紙
 - ☆両面フルカラー印刷
 - ☆両面マットラミネート加工付