

チラシ持参で
車検時オイル交換
無料

1日車検



どこで買った車でも
受付けます!



いどばた稲毛
https://idoina.com
Since 2006, June 15
"創業18年"

2023年11月
第192号



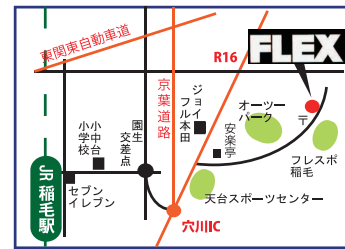
鮮やかなコキア♪

きっと会社が良くなります!

☎ 043-257-5285

フレックス稲毛民間車検工場

日曜定休 千葉市稲毛区长沼原町 774-1



回し読み

してください!

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。

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!



笑顔でお待ちしております!

経営者さんも
上司の方も
部下の方も
一緒に
学びましょう!

★ホームページ作成が毎月先着1社様限定価格! ★各種管理簿をExcelで自動計算、日常業務を効率化!
★【病院・クリニックの方】プラスチックカード診察券制作、料金を見直ししませんか?コスト削減にぜひ!

今月のテーマ

『元気でいてこそ』

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、一度社内でも考える機会を持ちましょう。

自分の身体を大切にできていますか？

先月号は、「楽しむ力をUPしましょう！」でした。自分にとって良いことがあった時は、誰でも楽しいものですが、嫌な出来事や苦手な人と関わる中にこそ、楽しむ力は鍛えられると書きました。その経験やその時の気持ちをプラスに変える努力が、毎日を楽ししくしてくれます。

今月は、「元気でいてこそ」です。誰もが分かっているけれど、健康にはそれなりに気を付けているけれど、自分の身体を大切にすること、なかなか難しいですよ。

食べ物に気を付けるのも、適度な運動をするのも、十分な睡眠をとるのも、何かあり病院に行くのも、私が18年前まで会社員だった頃には、全くできませんでした。寝不足・疲労・体の不調・ストレス、そのまま4年半勤めました。救急車もありました。昔に比べて残業が大幅に減ったとはいえ、何とか働く多くの人に、自分の身体を大切にしてもらいたいという願いを込めて書きます。

病は気から。気持ちは身体を左右する。

私のつたない経験ですが、これ一つでも絶大な効果がありますので、紹介させていただきます。それは、人に嫌なことを言われたり、何かされた時に、何度も思い返さないことです。何度も思い返してしまうからこそ、思い返さないように意識して気持ちを切り替えることです。その嫌な気持ちを断ち切らないと、何をしても、何度も思い返してしまい、つらい気持ちも増幅するからです。自分で自分を傷つけるほど悲しいことはありません。

時には親しい人に話を聞いてもらって、自分にとってプラスのものを、自分にあげましょう。愚痴を繰り返すのはやめましょう。少しの時間でも、ささいなものでも、意識して自分が喜ぶものを、自分にあげましょう。そうしたら、周りの人や久しぶりに会った人が、元気でいることも嬉しくなります。「元気で良かった」と声を掛け合しましょう。人の言葉は自分が思う以上に力があります。悪口はやめ、プラスの言葉を投げかけましょう。楽しい習慣を一つずつ増やして、元気なことに感謝しましょう。

小規模ホームページのスマホ対応やSSL化、リニューアルにお得なプランをご用意致しました。

プロが撮影した有料イメージ写真3点
トップ、お問合せフォーム含む5ページ構成
写真や画像を大きく出す全画面幅も好評です！

ホームページリニューアル

- ❁ 新規の制作も同料金で承ります。
- ❁ オプションで、名刺やロゴも統一デザインで作れます。

このページのお問合せ：いどばた稲毛 渡部（わたべ） ☎ 090-2874-8384 info@idoina.com



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

代表挨拶

こんにちは。いどばた稲毛 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、「元気でいてこそ」です。皆が元気だと嬉しい。最近よく思います。それくらい、元気でいることが難しい世の中なのかもしれません。しかし、自分を大切にできないと、良いものを新しく積み上げることができません。つつい自分の健康は後回しになりがちですが、私も今は、食べ物も運動も睡眠も非常に気を付けています。やはり身体の調子が良いです。その全ての元は日々の自分の心にあると思って書きました。仲間は多い方が良いですね♪ 素敵な仲間が広がる地域に、心を込めて。今度も宜しくお願い申し上げます。

人と人を結ぶ広告宣伝

お問合せ：いどばた稲毛 渡部（わたべ） ☎ 090-2874-8384 info@idoina.com

指導対局：11/10(金) 12/8(金)

2024年度 指導対局 受付中!



将棋

当支部会員になると、真田圭一八段の指導が毎月！一生ものの技術が身に付きます。お子様と一緒に、いかがですか？

私は何級？ 級認定お気軽に!

交流会：11/29(水) 12/27(水)

Excel は安くて便利！

不動産や各種施設の入居者さん管理、役所への提出書類、顧客別の収支管理等、様々な書類作成・管理が楽になります。自動集計はもちろん、条件分岐での結果表示まで、どんなExcelの制作も承ります。パソコンに詳しくない方も安心です。自分で管理・更新できるまで、丁寧にサポートさせていただきます。

個人の方も、社内でも♪

プラスチックカード もっと安く作れます！

診察券 高品質 1000 枚で 税込 66,000 円~!

9万円以上 安くなった方も♪

今後もかかるコスト ぜひ一度ご確認を!

