



1日車検



どこで買った車でも受付けます!



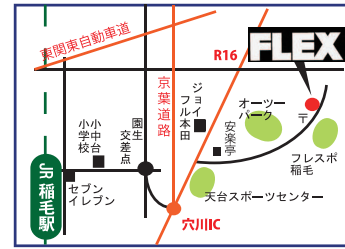
2024年2月 第195号

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 千葉市稲毛区長沼原町 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!

★快眠へ導くドライヘッドスパ専門店 HEAD MINT ~VIP~ 初回500円offクーポン付き!
★【病院・クリニックの方】プラスチックor厚紙診察券制作、料金を見直しませんか?コスト削減にぜひ!

『2月 生活のリズムを、取り戻そう』

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。

早く起きるためには、早く寝ること

先月号は、「新しい年の始まり。さあ、行動開始！」でした。一人の人間が新年の抱負を叶えることは、周囲の人の幸せになる。互いに応援し合うことについて、体験を書きました。

2月になりました。新年の慌ただしさと冬の寒さで体調を崩さぬよう、健康を管理したいですね。良い一日にするためには、良いスタートを切りたい。良いスタートが切れば、その後の物事も上手く運ぶ。頭は冴え、仕事もはかどり、時間に余裕があり、夜は心地良い達成感で眠る。

そんな一日を過ごすためには、まず朝早く起きることです。そのために、早く寝ることです。しかし、これが難しい。若い時は夜遅くまで眠くならなかったり、何時間寝ても眠かったり、仕事が終わった後は自分の時間を楽しみたい。。。。ほとんどの日本人は、寝不足に慣れてしまっているようです。必要な睡眠をとり、朝から元気よく過ごしたい。どうすれば良いのでしょうか？

まずは1日だけ達成する

習慣になってしまえば、苦も無く自然とできるようになります。しかし、そうでない人にとっては、とてつもなくつらいことです。私もそうでした。でも大丈夫です。まずは1日だけ、早く寝れそうな時に、早く寝てみましょう。きっといつもと違う気持ちの良い一日が、夜には達成感が、感じられるはずです。寝不足でやるとつらいだけです。きちんと早く寝て睡眠時間を確保し、早く起きることです。それができたら、もう一日やってみましょう。だんだん慣れていきます♪



- 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、「2月 生活のリズムを、取り戻そう」です。早く寝ることは、私の長年の課題でした。20代の頃は、できませんでした。それでも週1回だけの早起きに取り組んでいると、火曜日だけは自然と目覚まし鳴る直前に起きるようになりました。その後はいつでも、夜寝る前に決めた時間に、起きられるようになりました。睡眠時間をたっぷりとって、早く起きるために、だんだん早く眠れるようになりました。まずは週1日だけチャレンジ！しっかり寝て、朝は良いスタートを切り、健康で気持ち良い毎日をご過ごしましょう♪

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

18:30～ 指導対局
1/12(金) 2/9(金)

2024年度 指導対局 受付中!

日本将棋連盟 ちば遊膳支部 初心者・有段者 大歓迎!
会場：栄町会館 (千葉市中央区栄町10-4)
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!



19:00～ 交流会
1/31(水) 2/28(水)

診察券発注の決裁権者様

確かな品質！ しっかり厚い！ 記入欄の加工も美しい☆ 1000枚でも9万円以上安くなった方がいます♪

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	☆PVCカード
1千枚 @66円	☆両面フルカラー印刷
4千枚 @42円	☆0.76mm
1万枚 @30円	☆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	☆300kg
1千枚 @31円	☆コーテッドアート紙
2千枚 @25円	☆両面フルカラー印刷
5千枚 @18円	☆両面マットラミネート加工付

睡眠で悩みを抱えている方へ

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、
初回 500円オフ!



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



男性も大歓迎!