

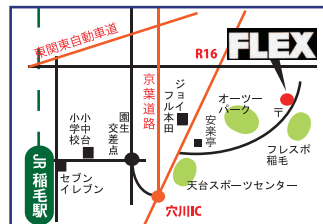
フレックス稲毛民間車検工場 お見積り無料

1日車検 (予約制) 承ります!!



クーポン券
 車検時オイル交換
 (当社指定エンジンオイル代+工賃)
無料サービス!

ご予約・お問合せは
TEL 043-257-5285
 日曜定休
 email: service@flexauto.co.jp



千葉市稲毛区長沼原町 774-1

12か月点検

チラシ持参で...
 工賃が

50%OFF!



※貨物車は除きます

毎週土曜日は...

チラシ持参で...
 オイル交換が

50%OFF!



※走行 5000 キロ又は乗らなくても
 6 か月が交換目安です。

外車・国産車、車のことならなんでも OK!

新車・中古車販売

FLEX

法定点検 板金修理 廃車 名義変更

創業10年目! ☆^、(*^-)vThank you♪v(▽^*)/^☆
クチコミ★ 広がる! 良いお店を見やすく一気にご紹介♪
 いどばた稲毛♪が自信を持ってお褒めします。

2015年
 8月号
 (第93号)

発行責任者：いどばた稲毛(2006年6月設立、http://idoina.com) 代表 渡部成夫 所在地：千葉市稲毛区小仲台7-3-2-305
 発行部数：毎月1日、13,000部発行(掲載店様店頭、ポスティング) お問い合わせ：043-287-6120 info@idoina.com

8月限定 ホームページの「ちょっと」リニューアル【安心!5万円】



お得感+デザイナーによるデザイン性を両立!

ヘッダーやフッター、ナビ、写真等、HPの印象を決める部分を、プロのデザインで、見違えさせます!

✓ずっと何とかしたいと思っていた!

✓この価格なら、すぐにでもやりたい!

5万円でどこまでできるか、いどばた稲毛の挑戦です!

普通、全面リニューアルともなれば、20~40万円は、良いものを作ろうと思えばかかります。でもこの「ちょっと」リニューアルなら税別5万円で、HPの印象を決める部分にほぼ同等の力を注ぎます。できる量に限りがありますので、8月限定で一度締切らせて頂きます。今すぐご予約を!

☆トップページだけでなく、全ページリニューアルします。ページ数10ページ以内なら、5万円をお約束します。
 ☆本文部分のリニューアルは含みません。これをやると全面リニューアルになってしまいますので。

代表の渡部が
 一生懸命対応!

090-2874-8384 又は info@idoina.com

人と人をつなぐ広告宣伝♪

いどばた稲毛
<http://idoina.com>

低カロリーで美味しくやせちゃう! とっておきレシピ♪

今までの全お料理を掲載!
<http://idoina.com>

第82弾

セロリのおつまみ



セロリは、肉料理の箸休めに、優秀です。

☆☆ 材料(約2人前) ☆☆

- ・セロリ 一本
- ・塩昆布 2つまみ
- ・粗挽き黒胡椒 お好みで
- ・ごま油 少々

☆☆ 作り方 ☆☆

1. セロリは斜めに薄切りにし、塩昆布を合わせてよく揉んで数分置く
2. セロリを軽く絞りと、ごま油で和え、白胡麻をトッピング

「髪を切りに行けない」悩み・ストレスに

高齢・病気・障がい等



初回のお客様に限り
1,000円割引

お電話1本で、介護資格を持った美容師が、ご自宅へ出張致します。

- 男性の方も大歓迎
- 楽な体勢で安心のシャンプー台
- シャンプー・カラー・パーマも対応

キレイになって、心も軽くしませんか？

<http://regalo-houmon.com>

訪問美容 レガロ

カットのみ 2,800円～
稲毛区交通費無料 (稲毛区以外 500円～)

お気軽にお電話にてご相談ください。

☎ 043-251-1315

9:00～18:00 日曜定休、土曜(要相談)
千葉市稲毛区園生町1210-7 近江谷 広樹

広告募集中

この大きさの広告が
1か月 8,640円(税込)！
6か月掲載で割引致します。
稲毛・四街道エリアに宣伝
したい方におすすめです。

お問合せ：090-2874-8384
info@idoina.com

広告募集中

8月末迄のお申込で、さらに割引！隔月掲載もOK！



この大きさの広告が
1か月 15,120円(税込)！
6か月掲載で割引致します。
写真も文章もしっかり載せた
い方におすすめです。

お問合せ：090-2874-8384 info@idoina.com

代表渡部の「仲良く」実践記



創業丸10年目！皆様、
いつもありがとうございます。

皆さん、こんにちは！
外では小雨の中、セミが鳴いています。これもまた夏らしい
良い風情です。暑い夏も、心の持ちよう。楽しみましょう。

春から掲載していた、いどばた稲毛の求人募集ですが、今回は
20代～30代の近所の方々にご応募いただき、素敵な出会い
となりました。ありがとうございます。

- 今回の採用で良かったことが、たくさんあります。
- ★毎朝早起き、清掃。清々しい朝の習慣化に成功。
 - ★『職場の教養』を使った、朝礼を導入できたこと。
 - ★協力体制で、仕事が非常にはかどること。おかげで、
 - ★お客様へのご提案等、先手を打てる余裕が生まれたこと。

朝の集中力と、協力する力の大きさを、改めて実感しました。
「いどばた稲毛ですっと働きたい」と思ってもらえるよう、
日々の学びを大切に自分磨きを頑張ります！

右ページ下の「体の中から美しく健康にするヨガ」は、新しい
スタッフ山田千絵さんのコラムです。ぜひ読んで下さい！

最近、私が将棋の会を主催していることが広まってきたのか、
色々な人やお店から、将棋好きの人を紹介してもらう機会が
増えました。旗印を掲げて活動していると、人が集まってき
てくれる。これを体験できたことに、とても感謝しています。

「マイナーなことだから」、「お金にならないから」と考
えてしまって、独立や活動を、始める前から諦めてしまう人も
いますが、誰にも振り向かれなくても、趣味としてコツコツ
続けてみてはいかがでしょうか。将棋交流会も、途中は誰も
来ない時もありました(笑)それでも続けていけば、一緒に
活動できる人に会えるのかもしれない。

先日、不動産会社の経営者の方が、新入社員時代を振り返り、
「最初の1軒を売るまでは半年くらいかかったが、その後は
何軒も売れるようになった。辞めなくてよかった」と。受験
勉強も将棋も経営者の勉強会も全く同じだな、と思いました。

成功の法則は、「終始一貫やり続けること」「成功するまで
止めないこと」といいます。でも始めないと何も起きません。
自分のペースで、続けられるやり方で、やってみましょう♪



将棋交流会

動物将棋2台導入！
初めてでも大丈夫♪

次回 8/26(水) 19:00～

初めての方～有段者まで、将棋好きが集まる会です！



ルールや駒の動きも知らなかった女性や、初心者の方も、楽しく
指しています。動物将棋2台、本将棋3台で、観戦も対局も自由です。
参加者の方も皆優しい方ばかり。初めてでも安心して遊べます。
代表渡部は将棋倶楽部24で五段の棋力、優しく教えます。

会場：居酒屋遊膳(千葉市中央区栄町37-10)さん
参加費は500円(飲食は普段通り自己負担)。

有段者も挑戦大歓迎！



参加ご希望の方は

①氏名 ②性別 ③年齢 ④棋力(未経験、
初心者、〇級等)をご連絡ください。
毎月、交流会のご案内をお送りします。

☎090-2874-8384
info@idoina.com

夢と感動の偉人伝！ お子様に、ぜひ聴かせてあげてください。

64. 大村益次郎

前衆議院議員 田沼隆志



大村は、長州の田舎の一村医者の家の生まれでした。
しかし、一流学塾である大坂の適塾(大阪大学医学部の源流、福沢諭吉と同窓)で塾頭になるほど蘭学の
猛勉強を続け、医学はもとより西洋兵学の第一人者となりました。この頃、黒船来航などをうけ、蘭学者
の知識が求められる時代となり、大村も蘭学・西洋兵学の講義と翻訳を手掛けるようになっていました。

長州藩から藩士となる要請を受け、藩校・明倫館で西洋兵学の講義を担当します。
当時、江戸幕府は第二次長州征討を号令しており、長州藩は幕府との全面戦争の準備に取り掛かっていま
した。大村は、その西洋兵学の学識を買われて、高杉晋作から軍制改革の依頼を受けます。

大村が力を発揮したのが「奇兵隊」です。武士だけでなく、農民、町人階級から組織される市民軍である
奇兵隊は、大村の指揮の下、西洋流の最新の武器と巧妙な用兵術で大活躍。圧倒的な兵力で攻めてくる幕
府軍を撃退、勝利しました。この勝利によって、幕府の権威は失墜、倒幕へと展開します。まさしく明治
維新の分水嶺でした。

江藤新平をして「大村益次郎の戦略なくして維新成就是不なかった」とまで言われた大村益次郎。
その才能無くして今の日本は無いということを忘れずにいたいです。

体の中から美しく健康にするヨガ ①基本の呼吸法：腹式呼吸

いどばた稲毛スタッフ
山田千絵

近年ではすっかり定着してきた「ヨガ」ですが、やったことない！という方も多いと思います。

ヨガは年齢問わずできる簡単なエクササイズです。気分転換に、リラックスしたい時に、
意識して腹式呼吸することで、肺や脳の働き、血の巡りを良くして免疫力を高めてくれます。



- ① イラストのよう足を組みます。組めなくても楽に坐ればOK。
- ② 肩の力を抜き背筋を伸ばします。肩、ヒザ、骨盤を床に対して垂直で。リラックスしてください。
- ③ 両手をひざの上に置きます。手の形は、親指と人差し指で円を作るのが基本です。
- ④ 鼻から息を吐きます。お腹からの空気を、ゆっくり出し切るようなイメージです。
- ⑤ 次は鼻から息を吸います。お腹の中に空気を入れて膨らませるイメージです。

鼻から吸った息が、鼻から喉へ、お腹の中まで行ったり来たりするイメージをしながら、ゆっくり腹式呼吸を行います。