

このFAXは日頃より弊社と取引頂いているお客様及び、ご愛顧いただきたいお客様宛に定期的に無料で配信しております。

いつもお世話になっております。株式会社宝角合金製作所と申します。皆様方に様々な、情報を届けたいという思いで、週刊FAX通信を送りさせていただきますので、ご愛顧の程、宜しくお願い申し上げます。

一月の後半から続いていた寒波も先週の終わり時分によろやく緩んで来た様でホッとした気分です。先日、日本海側の知り合いに連絡を取った所、昨年辺りから冬の降雪量がかなり増えてきている様に感じると話してましたが、温室効果ガスによる地球温暖化説は経済上企てられたもので近年の温暖化は太陽の活動の影響でこれから太陽活動の減衰が既に観測されている状況からすると寒冷化に向かうと言います。私たちが日本人は素直すぎるのかメディア等、影響されやすい傾向が有るように思えてなりません。今世間でしきりに言われている消費税の問題、これもそうだと思います。過去に消費税が始まりその割合が現在の5%になった時もその後の景気後退の実態を見るとあの試算は机上の空論以外の何物では無い事は明白だと思えます。これから消費してくる人口は急激に減って行くのにその人達から法外な税を採ろうとしている訳です。その様な事したらそれこそギリシャの様な公務員天国、粉飾決算国家になり下がる事は明白だと思えます。官僚やメディアに惑わされない様にしなければ、大変な事になりそうに思います。

## 健康的なダイエットってVol.1

## 独断と偏見のiphoneアプリ選び

### Dropbox

コンピュータに Dropbox をインストールすると、Dropbox に保存したファイルはあなたが利用する他のコンピュータ、iPhone、iPad へ自動的に保存される



### 工場稼働状況

2012/2/6現在

工場稼働状況をお知らせいたします。お問い合わせお待ちしております。

	汎用旋盤	NC旋盤	フライス・マシニング
1/30~2/3	△	△	△
2/6~2/10	△	△	△
2/13~2/17	○	○	△

◎: 空き有りどんどんやります。

○: お陰様で順調に稼働中です。

△: 少し混み気味です、ご相談ください。

\* その他 円筒研削盤、ワイヤーカット、スロッターについては、随時ご相談ください。

### 宝角合金製作所 稼働日カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2/6	7	8	9	10	11	12
○	○	○	○	○	休	休
2/13	14	15	16	17	18	19
○	○	○	○	○	休	休
2/20	21	22	23	24	25	26
○	○	○	○	○	休	休

### 有酸素運動

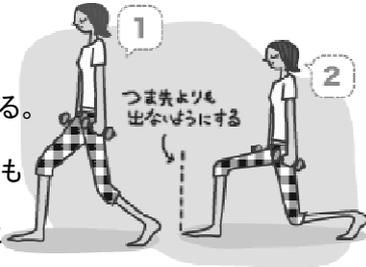
有酸素運動とは、酸素を消費し十分な呼吸を確保しながらできる運動(ウォーキングやジョギング、スクワット等)のことを呼びます。

### 目安の時間

脂肪を分解・燃焼するためには充分な量の酸素を必要とします。しかし、息が切れてしまう程のきつい運動ではバテてしまうだけで、脂肪は燃えてくれません。脂肪が燃え始めるのは運動開始後20分くらいから。日頃、運動経験の少ない人は十五分程度から始め、徐々に三十分程度の運動が行えるようにしていくと良いです。三十分以上続けて行えるようになったら強度を少しずつ上げていけるとよいでしょう。有酸素運動は無理なく続けることが大切です。

### スプリットスクワット

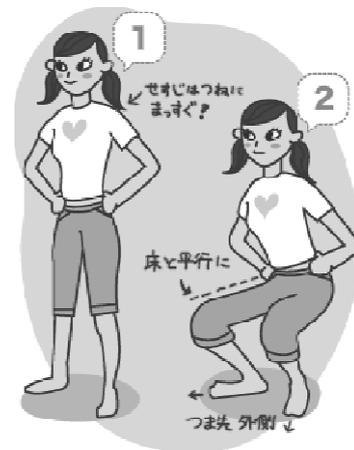
- まず、背筋を伸ばして両脚を前後に大きく伸ばし後ろ脚のかかとを上げる。
- 前脚のかかとに体重を乗せるようにして脚を曲げる。ただし、つま先よりも膝が前にでないように注意しよう。両手にダンベルをもっておくとさらに効果UP!



### ヒンズースクワット

両手を腰に当て、背中と腰を常にまっすぐにキープすることで、腹筋と腰の筋肉を刺激する。ウエストをスッキリさせたい人向け。

- 両手でウエストをつかむ。両足は肩幅より少し広く、つま先はやや外側に向けて。
- 太ももと床が平行になるまでしゃがんだ後、立ち上がる。



発行: 株式会社 宝角合金製作所

〒672-8035 姫路市飾磨区中島1345-2  
TEL: 079-234-4116 FAX: 079-234-5116  
URL: http://www.houz.co.jp

大物部品加工の専門サイト

大物旋盤.COM

大物旋盤

検索

今後FAX送信がご不要なお客様は右記に社名と口にチェックの上、お手数ですが、FAXで返信願います。

ご社名