

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、情報をお届けする週刊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。

記録的な豪雪に見舞われた日本海側地方とは対照的に私達の所では晴天の日が続いてはいますが、大変寒い日が続いています。ここへきてインフルエンザも大流行しているようですのでご用心してください。東日本大震災が発生してから十一ヶ月が経過しましたが、被災地では連日氷点下に冷え込む中、行方不明者の捜索が懸命に行われていますが、未だ三千三百人もの方の行方が判っていません。先日、震災復興の司令塔と云われる復興庁が創設されたのですが、遅れていると言われる震災復興事業の推進を迅速に進めて頂きたいと思えます。先週新聞等で発表された大手電機メーカーの業績発表、液晶テレビと関わりのある日本のメーカーは大幅な赤字、欧州金融危機や円高の影響もあって、韓国勢との競争に負けた結果でした。近年、巨額の設備投資をして建設した工場も休止に追い込まれる様な厳しい事態です。日本の製品の競争力が急激に落ちて行っている象徴的な出来事だと認識しています。この傾向は程度にこそ差はあれ、私達の仕事にも影響が有る事は間違いないと認識しています。仕事に関わる人、全員が危機感を持つ事が何よりも大切で大事な事だと思っています。

健康的なダイエットってVol.2

基礎代謝UP

基礎代謝があがると、エネルギーの消費量がアップし痩せやすく、太りにくい体になれます。

基礎代謝をアップするには、アミノ酸などの代謝アップをサポートしてくれる食品や良質なたんぱく質を含む食品を摂取するほかに、ストレッチや有酸素運動、ダンベル体操などの筋肉トレーニング、入浴が有効です。基礎代謝の高低は筋肉量にも比例しており、同年代で同体重の人でも筋肉量が多い人ほど高い傾向にあります。生後、成長するにつれて基礎代謝は高まり、18歳前後をピークにその後は徐々に減少します。これは加齢によって筋肉が衰え減少してしまう為です。生きていく為にも必要不可欠なエネルギーである基礎代謝は、ダイエットには見逃せないポイントになります。

テレビを観ながら

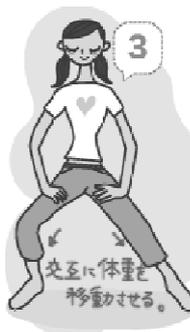
筋肉トレーニング×4



1 片足で立ち、両手とも一方の足をこまかく振る。反対の足でも同じように行う。



2 足を肩幅くらいに開き、右手は後ろ回し。左手は後ろ回し。反対側も同じように行う。



3 足を肩幅の1.5倍くらいに開き、膝を曲げてにもに手を置き、左右交互に体重を移動する。背すじは伸ばして。



4 腹ばいになり、交互に対角線の手足、右手と左足、左手と右足を上げる。

独断と偏見のiphoneアプリ選び

Evernote

Evernote はすべてを記憶するのに役立つ無料アプリ。情報の整理、アイデアの保存、生産性の向上に役立ちます。Evernote を使ってメモや写真をキャプチャしたり、ToDoリストを作ったり、音声リマインダーも録音できます。自宅でも会社でも、移動中でもすべてのノートを検索可能です。



工場稼働状況

2012/2/13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
2/6~2/10	△	△	△
2/13~2/17	△	△	△
2/20~2/24	○	○	△

◎: 空き有りどンドンやります。

○: 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
2/13	14	15	16	17	18	19
○	○	○	○	○	休	休
2/20	21	22	23	24	25	26
○	○	○	○	○	休	休
2/27	28	29	3/1	2	3	4
○	○	○	○	○	休	休

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