

FujiKen NEWS

2012 (H24).9 No.29

〒065-0028 札幌市東区北28条東6丁目1番1号
TEL: (011) 742-5828 FAX: (011) 742-5344

株式会社 ふじ研究所

★ HOME PAGE ★ <http://www.fuji-technology.co.jp>
☆ E-mail ☆ info@fuji-technology.co.jp

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。日に日に涼しさが増し、過ごしやすくなってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。(株)ふじ研究所では、冷暖房・換気扇・上下水道・住まいのリフォームに関する疑問やご悩みなどを随時受け付けております。小さな修理から大規模改修まで、お住まいに

ついてのお悩みや疑問などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

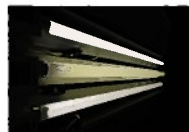


消費税が上がります。2014年4月には8%、15年10月には10%となります。身近な問題ですが、ほとんど事務書類はパソコンで処理をしていますので、切替時にはトラブルになりやすいです。電卓も買い替えになる場合が有ると思います。この様に経費が掛かりますね…。早めに準備が必要です。

各業種で駆け込み需要があると思います。過去の事例から見ると、一時的に売上げが上昇しても均してみますとマイナスになり景気も更に悪くなるということになります。あまり良い記憶がないのが実情ではないでしょうか？

今後、更に厳しい状況になると思いますが、当社の社訓「安心」「感動」「誠実」に基づいてお客様へのサービスを強化していきたいと思っています。お客様へ安心・感動を与えられるように誠実に対応していきますのでどうぞ今後よろしく願います。

★節電対策のため、事務所などの照明器具の省エネ化に向け、LEDやソラナ省エネ



蛍光管を使用した場合の、消費電力の確認ができるキットを作成しました！持ち運びができますので、ご要望がありましたら出張サービスを行います。お気軽にお問い合わせ下さい。実物を確認できますので安心できます。



体の健康豆知識 お手軽運動“ウォーキング”のススメ!

全身の筋肉や骨格をまんべんなく使う“ウォーキング”は、肥満予防や、高血糖・コレステロール値の改善にも効果的です。行うときの目安は、食後1~2時間に1回15~30分、週3~4日。これよりも少ないと効果は期待できません。歩く速さは普段よりもやや早足がベストですが、無理せず自分のペースで行いましょう。正しいフォームは、まず、背筋をびんと伸ばし、胸を張って、お腹を引っ込めます。顔は正面を向き、遠くを見た状態であごを引きまします。この姿勢を維持しながら、かかとから着地してつま先で地面を蹴り、広めの歩幅でリズムカルに歩きましょう。肩の力は抜き、腕を軽く曲げて、ひじを後ろへ大きく引くイメージで動かしましょう。

適度な運動量の目安をCheck

運動の強さ (具体的な目安)	1分間あたりの脈拍数 (回)				
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
非常に楽 (楽しく気持ち良いが、まるで物足りない)	100	100	105	110	110
楽 (汗が出るか出ないか、物足りない)	110	110	115	120	125
やや楽 (いつまでも続く、充実感、汗が出る)	120	125	130	135	135
ややきつい (どこまで続くか不安、緊張、汗びっしょり)	125	135	140	145	150
きつい (続かない、やめたい、のどが渇く)	135	145	150	160	165

まずは「非常に楽〜やや楽」を目安にしましょう。

出展：医歯薬出版「糖尿病運動療法のでき」

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

INFORMATION

TOTO ウォシュレット一体形便器 ネオレストハイブリッドシリーズ

ココがすごい!

洗浄水量3.8L※を実現!

超節水で、環境にも家計にもやさしいトイレです。
※床排水のみ。壁排水の場合は4.8Lとなります。

「きれい除菌水」のチカラで
きれいが長持ち。

※1
試験機関 (財) 北国環境科学センター
試験方法…洗浄水の洗浄効力試験
試験方法…洗浄した水道水と除菌水を混合し除菌効果を評価
試験結果…99%以上
効果性能…きれい除菌水は、汚れを抑制するもので菌を殺菌するものではありません。
使用・環境条件(水質・便器形状など)によっては、効果が異なります。



ふじショップ

web販売サイト

<http://fujishop.jp>

