

知って
おきたい

体の健康豆知識 日常生活の中に“運動”を取り入れる!

健康のために運動を始めようと思っても、時間がなかったり、身体を動かすのが苦手だったりすると、なかなか続かないもの。そんな方には、家事や電車移動などの日常生活の中でできる“ながら運動”がオススメです。窓拭きのときに片足立ちでバランスを取りながら作業したり、電車のつり革を両手で引っ張り、お腹に力を入れて10秒間キープするなど、工夫次第でいろいろなトレーニングができます。身体が慣れてきたところで、ウォーキングなどの本格的な運動を始めれば、無理なくマイペースに続けられるでしょう。

日常生活で消費できるカロリー一量

10分あたりの消費カロリー。姿勢を正してテキパキ動けば、これだけのカロリーを消費します。

	女性	男性
掃除機かけ	25kcal	31kcal
階段の昇降	50kcal	62kcal
入浴	30kcal	37kcal
ゆっくり歩き	23kcal	29kcal

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)

6月から中央バスの車内映像広告のりかると、「ふじ研究所」の映像も放映されます!!

お得な情報も発信する予定ですので、中央バスをご利用の際には(ぴりがる設置車両)運転席後ろのモニター画面にご注目!!



6月 24日(金)25日(土) INFORMATION

☆新製品発表展示会 | タカラフェアin大谷地

場所:タカラスタンド 大谷地ショールーム
(札幌市白石区流通センター1-8-10)

時間:10:00~17:00

~展示現品即売コーナー、IH・ガスコンロ実演あり~

※特別招待券ご希望の方は

当社フリーダイヤルまでお電話下さい



株式会社 ふじ研究所

建築設備のことなら何でもお任せ! 必ずはお電話を!

フリーダイヤル
0120-922-228

私たちは住まいの専門家です!

北海道知事許可(特-19)石第1153号[管工事業]

札幌市指定給水装置工事事業者(第2-187号) 札幌市排水設備指定工事事業者(第345号)



ふじ研くん



社長のフログ

普段の出来事や趣味の旧車のお話です

皆様こんにちは。今年は天気が良くなく寒い日が続いていますね、体調も崩しやすいので注意して下さい。

震災の影響もあり気持ちも上昇していかないですね。しかし、時間だけは過ぎていきます…。東日本の大震災からもう少しして3ヶ月になります。通常より多くかかっていますが、ようやく設備機器(トイレ・ユニットバス・システムキッチン等)の納期がつかめるようになりました。自粛ムードも経済的には良くないと最近言われはじめています。直接的に被災していない地域が元々よく動いて被災者を支援しなければ日本全体が疲弊してしまいます。とにかく明るく元気に行動して消費することが重要だと考えます。

当社の業績としましては今期39期(9月決算)も無事に迎えられそうです。40期に向けての受注も順調に推移しています。これも一重に、日頃ご愛顧戴いているお客様のおかげです。心より感謝申し上げます。

ふじ研究所社訓は「安心」「感動」「誠実」。今後もお客様に「安心」「感動」を感じてもらえるよう「誠実」に対応しますのでよろしくお祈りします。

★NPO法人北海道市民環境ネットワーク・NPO法人北海道海浜美化を進める会 主催の「ラブアース・グリーンアップin北海道ゴミ拾いビーチウォーク」に参加しました!



6月5日石狩市石狩湾新港東埠頭付近の浜辺を掃除してきました! 当社も所属しております空衛会員26社+協力業者で計28社、131名参加しました。全体では300名を超えていたでしょう。会員の家族も(小さなお子様も参加しました) 天気にも恵まれ、ゴミを拾ったあとの海岸はものすごく綺麗になり有意義な時間をすごしました。ひとりひとりの力はちいさくても 大勢でおこなうと大きな力になります。



集められたゴミの山



代表取締役
佐橋光好

- 蛇口のバッキン交換
- 配管の漏水修理
- 排水管詰まり修理
- ボイラーの故障等設備機器修理
- 住まいのリフォーム ※リフォームローン有
- キッチン・ユニットバス・トイレなど水まわり
- 内装・サイディングなど
- 水道
- 排水
- エアコン
- 暖房
- 換気
- ロードヒーティング
- 消火
- 他設備工事全般

■TOTORIモデルクラブに加盟しています

