

(株)ふじ研究所は 昭和 48 年創業!

あらためまして。ふじ研究所のふじ研くんです。弊社は建築物の設備工事(上下水道・冷暖房・換気・消火設備・ヒーティングなど)を専門とする会社です。東区北 28 条東 6 丁目に事務所があります。建築設備のご相談は下記フリーダイヤル・ホームページのお問い合わせをご利用ください。

 **0120-922-228**



ふじ研究所 ホームページ リニューアルしました!

4月より弊社ホームページをリニューアルしました! シンプルでわかりやすく、施工例などの写真を多く取り入れました。スタッフのブログ「スタッフ日誌」も日々更新しております。



4月20日 スタッフ:技術 西丸『新しい挑戦』



先週末、巷で噂の『オンライン飲み会』なるものを行いました。中学時代の同級生の LINE グループにて開催。10名中4名のみでの参加でしたがこれがなかなか楽しかった。スマホの画面では小さくて老眼のオジサンにはちょっと辛かったので次回はPCモニターに表示できるように工夫したいです。4月から新しい現場に常駐しました。市内の某マンションにて給水



配管の更新工事を行います。屋上 PH 部分の配管取替のための外部足場組立→足場組立完了 安全帯があるとは言え、11階の更上。驚きって凄いと改めて感動しました。



新 社会人

今年3月工業高校を卒業し、4月新社会人が入社しましたので、紹介致します。宜しくお願いします。

☆なまえ: 板垣 (いたがき)

Q: 入社式当日の気持ちは??

A: 「自分がしっかり仕事をできるのかという不安と職場になじめるか、ちゃんと挨拶できるかといった緊張感でいっぱいでした。」

Q: 社会人としての意気込みは??

A: 「色々なことを安心して任せられる、頼られるようなしっかりとした社会人になりたいです。」

Q: 社会人になったら挑戦したいことは??

A: 「スポーツジムに通って本格的に体を鍛えてみたいです!」

★自己PR★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

趣味はeスポーツ。また体を動かすことです。特技は変顔です(^-^) これからよろしく お願いします!



板垣

美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授!

理想の“美ボディ”を手に入れよう!

Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

“足上げ”で下半身をシェイプ!

気になる下半身を引き締めるには、腰椎や骨盤と太ももの骨をつなぐインナーマッスル、腸腰筋(ちょうようきん)を鍛えましょう。足を上げ下げするだけの簡単なエクササイズでOK。まっすぐ立ち、片足ずつひざを曲げてゆっくりと上げ下げします。サッカーのリフティングのような動きをイメージしてください。

右足2回、左足2回と交互に上げて、10セット続けます。足を上げるときに息を吸い、足を下ろすときにフーッと息を吐きます。ポイントは、ゆっくり行うこと。股関節がしっかり動き、腸腰筋が活性化されます。腹筋や背筋も使うので姿勢も良くなり、アンチエイジング効果や体の回復力もアップします。



長瀬サエコ ビューティーデザイナー・スローウォーキングディレクター。ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に「ナガセ式「肩甲骨スクワット」で【即効】美やせ!」(扶桑社)などがある。HP <http://www.st-preciousone.com/>

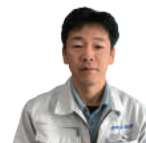


書店にて好評発売中! 「たった6歩で寝たきり腰痛 ひざ痛を防ぐスローウォーキングDVDブック」長瀬サエコ・著(アスコム/1300円+税)



保全課 スタッフ紹介

お住まいの修理等で伺います!



村井



長谷川



社本

お客様から修理のご依頼をいただくと私たち保全課スタッフが伺います! どうぞよろしくお願いいたします。機器の取り替えなどのご相談はお気軽にお声かけください!