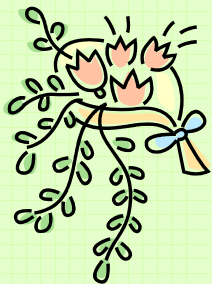




よつば総合事務所より、瀧本祐介が退職することになりました。本人よりご挨拶申し上げます。

お世話になりました。



このたび、退職することになりました。2年半という短い間ではありましたが、この間に多くの方と出会い、教えていただいたこと、そして、そこから学んだことは、私にとってかけがえのない大きな財産となりました。この財産を活かして、次のステップにチャレンジしていきたいと思っています。ありがとうございました。

(瀧本 祐介)

Happy Birthday!



すっかりおなじみの誕生日企画です(笑)
今号では、再び8~9月のお誕生日の人達を紹介します。
所長、坂本さん、小林さん、山路さん、樋口さん、お誕生日おめでとうございます!!



快適経営創造集団

〒510-0892 四日市市泊山崎町13-3

059-349-1151

FAX 059-349-3211

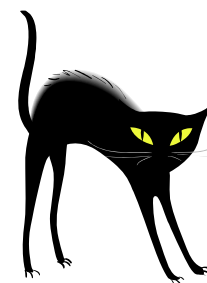
E-mail info@yotsuba.com
URL <http://www.yotsuba.com/>

お客様の声、大募集!!

“よつば通信”はいかがでしたでしょうか?
これからいろいろな企画で盛り上がっていきたく思いますので、よつば総合事務所についてのご意見・ご感想をお聞かせください。いいこと・悪いこと、どんなことでも結構です。
是非、あなた様の声をお聞かせください。



2009年10月発行【2009. 秋の号】



よつば通信

ヘルシーな間食を!!



No. 28

こんにちは。秋とは名ばかりの暑さが続き、最近になってようやく朝夕に涼しさを感じられるようになってきました。この時期になると毎年心揺れ動くのが‘食欲の秋’ですね!!(私だけですか?)というわけで、今回は最近知った食に関する話をしたいと思います。

少し前に、某テレビ番組でエリカ・アンギャルさんという女性を知りました。モデル界やミス・ユニバースの中では知らない人がいないくらい有名な栄養コンサルタントなのだそうです。ミス・ユニバースジャパンのファイナリスト、知花くららさんや森理世さん等、数々の美女たちが彼女の栄養コンサルを受けているとか!? そんな話を聞いたら、やはり気になるじゃないですか!! 早速、番組内で紹介されていた彼女の著書『世界一の美女になるダイエット』を購入してみました(笑)

ダイエットというと、食べずに我慢というイメージですが、彼女の話は少し違っていました。彼女曰く、「ダイエットとは、賢く食えること。何を食べて、何を食べないか。」だそうです。

彼女の本は、食品の話を中心に、美の秘密がわかりやすく書かれており、たくさんの課題の中から自分に合ったものを選び、実践できるようになっています。その中で私が選んだ課題は、「ナッツとドライフルーツで美しい間食を」です。昼食前に夕食前、ついつい余分なものに手が出てしまいます。が、エリカ・アンギャルさんは‘ヘルシーな間食は美女の要’と言っていました。食事の時間が空きすぎると、次に食べたときに血糖値が急上昇します。なので、途中で身体にいいものを適度にとって、血糖値をうまくコントロールするほうが美容と健康にいいそうです。でも、間食が必要といっても、高カロリーなお菓子はダメです。必要なのは腹もちがよくて低カロリーなもの。ここで彼女が間食にすすめているのがナッツ類(油や食塩で調味していないもの)でした。クルミやアーモンドは良質な油分の宝庫。繊維質も豊富で、カロリー吸収や脂肪吸収を阻止。栄養いっぱいの天然サプリメントなのだそうです。私もチョコレート系を減らして、ナッツ系を取り入れてみました。まだまだ甘いものはやめられませんが、美容のために減らしていこうと思います。(樋口真紀)



☆お客様をご紹介ください☆

よつば総合事務所では、お取引のある皆様や、これから事業を始められる方(開業、開店、開院など)、相続や税金、申告などの対策が必要な方に最良のアドバイスやサポートをします。
また、それぞれの状況にマッチした提案やご相談をさせていただきます。もしあなたのお取引先や友人・知人で、そんな方がみえましたらぜひご紹介ください。ご紹介いただいた方には、よつばオリジナル図書カード(5,000円分)をプレゼントさせていただきます。

突撃インタビュー！教えて00さん！！⑨

第9回目のターゲットは南川さんです！！こんな質問、聞いてみました。

◆改めて、自己紹介をお願いします。

南川直也と申します。保険業務も担当させていただいています。人間堅いので、このような突撃インタビューは苦手です。

◆まず始めに……現在ハマっていることってありますか？

肉体改造。「目指せ！シックス・パック！！」



◆では、南川さんにとって、幸せを感じる時って、どんな時ですか？また、癒される瞬間は？

甥っ子、姪っ子と遊んでいる時、疑似パパ気分を満喫しています（苦笑）



◆普段、休日はどんな感じで過ごしていますか？

スポーツジムで、理想体型を夢見て、ひたすらトレーニング！

◆今、行ってみたいところはありますか？

南極へ行って、ペンギンと遊ぶ。

◆ちなみに海と山ならどっちが好きですか？それはなぜですか？

山。山道をバイクで走り季節を体感する時が最高です。

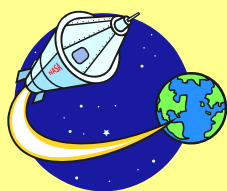
◆突然ですが、自分を動物にたとえると、ズバリ何！？
狼。（動物占い参照）

◆もし、3ヶ月の休暇があったら、どこで何をして過ごしますか？

自分のハーレーでアメリカ横断。

◆もし、一億円が当たったら、どうしますか？

日帰り宇宙旅行で、地球が青いことを自分の目で確認する。



↑姪っ子のバレエの発表会にて。
上手に踊っていました。

◆もし、何でも願いがかなったら、南川さんならどうします？
できないけれど、やってみたいことってありますか？

中学1年生に戻る。

きっと、今とは違った人生になるはず！！

◆最後に、「この仕事をしていてよかった」と思う瞬間は
どんな時ですか？

たくさんの経営者の方と直接お会いして、勉強させていただける
この環境はそうあることではないと思います。
また、お客様から感謝される時、本当に良かったと思います。

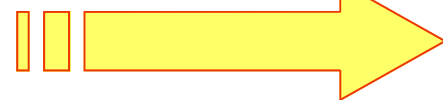
◆質問は以上です。ではメの一言をどうぞ。

今後とも宜しくお願いいたします。



“よつばち”です。
私の特別なお花（お客様）を紹介します。

よつばち倶楽部



家庭用品などのレンタルを行っている会社です。ベビー用品等がとてもお得で、事務所の職員も利用しています。

株式会社 美巧社

〒510-0824

四日市市城東町17-33

TEL 059-351-7011

〒513-0828

鈴鹿市阿古曾町8-7

TEL 059-370-0666

☆よつばち倶楽部に出演して下さるお客様を募集しています。
ご希望の方は担当者までお知らせください。
※応募多数の場合は、順次掲載させていただきます。

新型インフルエンザに気をつけよう

朝晩は秋の気配を感じるようになってきましたね。ただでさえ体調を崩しやすい季節なのに、今年は新型インフルエンザが流行し、より一層体調管理に気をつけなければいけませんね。そこで、今回は新型インフルエンザについてのおさらいです。

★新型インフルエンザの症状

突然の高熱・咳・倦怠感に加え、鼻汁・頭痛等、季節性インフルエンザと類似しています。季節性に比べて下痢などの消化器症状が多いとも言われています。

★新型インフルエンザの感染方法

通常のインフルエンザと同様で、飛沫感染と接触感染が考えられています。

★新型インフルエンザを予防するには？

手洗い・うがいをしっかりとすることが大切です。（手洗いは外出後だけでなく、可能な限り頻繁に！！）十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、日頃からバランスよく栄養をより、規則的な生活をしましょう。

感染したと思ったら、病院に連絡し早めに受診しましょう！





ダスキンレントオール四日市ステーションは、ベビー用品、旅行用品、家電製品、イベント用品など必要なときに必要なものを借りることができる総合レンタルサービスです



社内行事や各種イベント担当者さまの質問や、ご相談を受け付けております。
見積もりは無料です
何でもお気軽にお問い合わせください。
駐車場あります
当店の主なお取り扱い商品及びサービス



- ベビー用品のレンタル
- トラベル用品のレンタル
- 模擬店用品のレンタル
- ゲーム用品のレンタル・景品販売
- お祭り用品のレンタル
- 音響・照明用品のレンタル
- 車椅子のレンタル
- 機材の運搬配送・設営撤去
- 各種看板サインの企画制作
サイン制作ホームページ
<http://www1.ocn.ne.jp/~bikosha/>



四日市と鈴鹿 お近くのお店をご利用ください

- 〒510-0824 四日市市城東町17-33
TEL :059-351-7011 FAX: 059-351-7089
営業時間 9:00～19:00 毎週水曜日定休日
- 〒513-0828 鈴鹿市阿古曾町8-7
TEL:059-370-0666 FAX:059-370-2665
営業時間 9:00～19:00 毎週火曜日定休日