

「オフィスでできる」全11回 簡単エクササイズ

監修: アイレクス
スポーツクラブ PREMIA



Lesson7 肩こり対策

こり知らずの
上半身編

皆さんこんにちは。今月は読書の秋!にちなんで、こりやすい上半身のストレッチです。僧帽筋という首から肩にかけての筋肉と、わき腹のストレッチを行い、肩こり知らずなからだになりましょう。

①僧帽筋のストレッチ

片腕の肘を曲げ、からだの後ろへ回し支点を作ります。もう一方の手は頭の上に置きます。首を斜め前方に倒し、倒した方向に手で押しましょう。同時に反対の肩を下げ、より伸びているのを感じましょう。



②脇のストレッチ

壁から一歩離れて立ちます。腕を上方へ伸ばし、肘を曲げて手を頭の後ろに下げます。壁に寄り掛かり肘の外側を壁に当て、脇を広げるように体重を腕に掛けていきましょう。脇が伸びていくのを感じましょう。



今月の インストラクター

運動しやすい季節になりましたね。体のケアもしっかりと行いましょう。



アイレクススポーツ
クラブ
PREMIA
トレーナー
和田 晶

アイレクススポーツクラブ
PREMIA
愛知県豊田市
喜多町2-160
コモ・スクウェア3・4F
TEL:0565-37-8858

会員特典

無料ご招待券
プラザホテル豊田 メンズサウナご招待券
毎月1日より 先着15名様 ★本所のみ
※注1 来所された方、お一人(会員事業所)様 1ヶ月1枚を厳守します。
※注2 電話での予約はできません。
※注3 他事業所の分をお渡しすることはできません。
※注4 土・日・祝日の場合は翌営業日より。

コロナワールド映画特別鑑賞券
※豊田商工会議所本所又は各支所にて販売します。
大人 通常 1,800円を → 特別鑑賞券 1,000円で販売
小人 通常 1,000円を → 特別鑑賞券 800円で販売
※3Dでの上映作品につきましては、1枚につき差額400円を映画館窓口にてお支払いいただくことで、ご利用可能となります。(有効期限:平成24年11月30日まで)

豊田市温浴施設じゅわじゅわ入場券
※豊田商工会議所本所又は各支所にて販売します。
700円を → 600円で販売
※12歳以下の方、60歳以上の方は、現地にしてお求めいただくほうがお安くご利用いただけます。(期限なし)

MOVIX三好映画鑑賞券
※豊田商工会議所本所又は各支所にて販売します。
大人 通常 1,800円を → 特別鑑賞券 1,200円で販売
※3Dでの上映作品につきましては、1枚につき差額400円を映画館窓口にてお支払いいただくことで、ご利用可能となります。(有効期限:平成25年1月31日まで)

猿投温泉金泉閣優待券
(天然ラドン温泉と岩風呂) その他にも特典があります
岩風呂入泉券 1,050円
ホテル金泉閣 630円
1割引
大人 通常 1,500円を! 小人 通常 1,000円を! (1泊2食、昼食、夕食の基本料金より)

アングジュクール
(最短3日 通常5日納期・デザイン作成無料・安心の高品質)
Tシャツ各種・ポロシャツ・ブルゾン・はっぴ・キャップ、その他アイテム多数 ※無地アイテムなど一部商品を除く 10%割引
<ご予約先> アングジュクール

フォレストヒルズ
●食事 10%割引 優待券先着30名様
※有効期限:平成25年1月31日まで ※1枚につき4名様までご利用いただけます。
<ご予約先> レストランフォンターナ TEL (0565) 58-3528
和処 花乃里 TEL (0565) 58-3530
URL http://www.forestahills.jp

ホテルトヨタキャッスル 宿泊優待券
●宿泊 30%割引 優待券先着20名様 ★本所のみ
※有効期限:平成24年12月31日まで ※1枚につき1室(3泊まで)とさせていただきます。
<ご予約先> ホテルトヨタキャッスル
TEL (0565) 31-2211 (24時間受付対応可)
URL http://www.t-castle.co.jp

豊田プレステージホテル
●宿泊 10%割引 優待券1ヶ月先着20名様 ★本所のみ
※店印なきものは無効とさせていただきます。 ※現金のみのお支払にてご利用をお願い致します。
※現金との換金は致しかねます。 ※ご利用の際は必ずチェックイン時にフロントにご提示ください。
<ご予約先> 下記の連絡先で24時間対応可能です。
TEL (0565) 34-5555 FAX (0565) 34-5565
E-mail front@prestige-hotel.com URL http://www.prestige-hotel.com/

豊田ビレッジ 豊田ビレッジII 宿泊優待券
●宿泊 30%割引 ★本所のみ
<ご予約先>
豊田ビレッジ TEL (0565) 27-1111
豊田ビレッジII TEL (0565) 32-4444
URL http://www.toyota-village.com
◎お問合せは、総務企画部 TEL 32-4569 まで
◎入場券と優待券の一部は各支所でも販売・配布(★本所のみは本所のみ)の配布
※受付時間 8:30~17:30

共通クーポン(ご利用店舗一覧) ※ご利用の際は下記共通クーポンを切り取り、直接店舗へお持ちいただき、会計の前にご提示ください。
●art space 無限(株) エンディングアート制作費30%OFF ☎28-8171 ●まつむら治療院 治療費10%OFF ☎31-2301
●DASENKA・菜 豊田店 パンのお買上げ額より5%OFF ☎37-3980 ●Cafe Campur 飲食代10%OFF ※飲食代金の割引上限2,000円 ☎33-3733
●トヨタセントラルゴルフ クーポン券ご持参の方、プリペイドカード新規ご購入時(2,000円or5,000円)に50球お入れいたします ☎58-2900
●(有)真栄コーポレーションアイクリナー ハウスクリーニング全般10%OFF ☎(0120) 85-1907 (完全予約制)

豊田商工会議所だより 2012.11月号

共通クーポン ●お一人様1回1枚限り有効・他券との併用不可
●有効期限2012年11月末日まで

cci 活動報告

関・多治見商工会議所との 情報交換会を開催



とよたエコフルタウンを視察する 関商工会議所 後藤会頭(左)、
当所 三宅会頭(中)、多治見商工会議所 牛込会頭(右)

東海環状自動車の開通以降、当所は岐阜エリアとの積極的な情報交換を行い、産業・文化・観光などの分野で交流・連携を深めています。
去る9月27日、関商工会議所、多治見商工会議所会頭、専務理事が当所を訪れ、当所の三宅会頭ならびに土居専務理事と意見交換をした後、とよたエコフルタウンの視察を行い、豊田市の環境への取り組みを紹介しました。

とよた産業フェスタ2012開催



開会式の様子

去る9月29日、とよた産業フェスタ2012を豊田スタジアムにて開催しました。今年では当所創立60周年記念として、様々なイベントも同時開催。来場者数57,000人(前年同日比142%)、売上金額15,324千円(前年同日比151%)と大盛況のうちに終了しました。9月30日は台風17号の接近に伴い、残念ながら中止の運びとなりましたが、豊田市の産業・商業に対する市民の関心を高め、地域の活性化に繋げることができました。

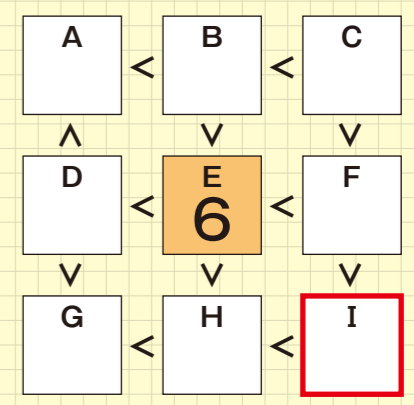


多くの人で賑わう会場

数字で脳トレ

ルール
2つの計算式をヒントにA~I右のマス
を全て埋めてください。
Iには何が入るでしょうか。
※1~9までの数字が入ります。同じ数字は入りません。

$A \times F \times I = 105$ $B + H = 10$



応募方法
ハガキ、またはメールに
①クイズの解答(Iに入る数字)
②会報「とよた cci.mail」に対する感想・意見等
③氏名 ④住所 ⑤電話番号 ⑥事業所名
を明記し、下記までご応募ください。
**正解者の中から15名様に
「猿投温泉日帰り入浴 平日無料券」
を差し上げます。**

応募先
471-8506 豊田市小坂本町1-25
豊田商工会議所 総務企画部 宛
E-mail: somu@toyota.or.jp

応募締切 11月26日(月)到着分まで
※当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。
※ご応募された方の個人情報は、当選者の選定・発送以外には使用いたしません。

先月号の答え...「5」

今月の表紙

小原 四季桜

春と秋の年2回、薄桃や白の五枚一重の花を咲かせる四季桜。四季桜が美しさを増すのは、真っ赤に染まる紅葉の見頃と重なる11月。
小原地区では、現在地域全体で10,000本もの四季桜が満開を迎えています。白と赤の鮮やかなコントラストはまるで夢のようです。
小原の幻想的な風景は、訪れる皆さんの心を和ませてくれますよ。



■撮影
株式会社 STUDIO i / www.imaro.jp
今井義朗 Imai Yoshiro
早稲田大学卒業後、海外勤務を経て県内ケーブルテレビ局に勤務。
現在は、フォトグラファー兼ディレクターとして、豊田市を拠点に活動中。

編集後記

先日、山奥の牧場で一人キャンプを楽しんでいた。夕方になると、煤けた山小屋から自称管理人なるおっさんが、一杯やるか?とやってきた。酒は好きだし、標高1,500m、さすがに寒いので快諾。しかし差し出されたのは、何年洗ってないんだよ!とツツコミたくなるような、おもいっきり黄ばみだグラス。一瞬「えっ」ってなったが、NOと言えない日本人、意を決してクイッとやる。「君、吸い込みいいね!」と、よく意味のわからない誉め言葉を皮きりに、草原の中2人きりの宴が始まった。夕暮れの牧場、薄暗いランタンの灯火の下、杯を重ねるごとにその黄ばみだグラスが透明になっていった。(R.N)