東名大感謝祭

日時／8月30日(日)
10:00～15:30
会場／ふじさんめっせ

☆空くじなしの大抽選会☆
★バルーンアート世界チャンピオン
杉山仁美さんによるステージショー★
お菓子詰め放題、クレープ作り体験…などなど
家族みんなで楽しめるイベント盛りだくさん！

りんご飴　かき氷　わたがし

NEWS
アイ・ブロードのブースでは、RIZAPトークショー、スーパーボールすくい、性格診断＆お仕事紹介を実施!!お誘い合わせの上、是非お越しください。

キッズジョブ2015

共催：富士市、ふじさんめっせ

日　時／8月22日(土)・8月23日(日)　10:00～16:00
場　所／ふじさんめっせ

仕事を体験して、学んで、未来の自分の働く姿を見つけよう!

アイ・ブロード初出展!!
面接官になって、友達のいいところを見つけよう!
対象者 小学生～

「お仕事体験」「ものづくり体験」「働くクルマ体験」「商業体験」など富士市の 20 以上の団体が出展予定！

夏だ！カレーだ！スワディスタだ！3ヶ月連続キャンペーン！第3弾

アジアンダイニング Swadista スワディスタ

本格インド料理が楽しめるお店「スワディスタ」
アイ・ブロード隣りのカレー屋さん
本格インドカレーが楽しめるお店です。

☆オススメのランチセット☆
830円～1,200円

☆今月のオススメ☆
チーズガーリックナン
ガーリックとチーズがたっぷり！そのまま食べてもGOOD!
520円

チーズガーリックナン

+220 円でランチのナンをガーリックチーズナンに変更可能! 是非お試しあれ♪

スワディスタ 富士店
TEL.0545-53-7771
静岡県富士市今泉1694-5

スワディスタ 富士宮店
TEL.0544-22-2145
静岡県富士宮市淀川町15-10

第三弾 クーポン券　キリトリ
お食事総額より 10%OFF
2015年9月30日まで
※富士・富士宮店で利用可
※クーポン併用不可

今月の一語

皆さん、暑い日が続きますが夏バテしていませんか?
私は暑さで食欲減退…ということもなく今日も美味しくご飯を食べています。一度でいいから暑くて食欲ないとか言ってみたい…。
皆さん「ダシ」って知っていますか?この頃はたまにスーパーでも見かけるようになった山形県の夏の郷土料理です。小学生の頃テレビで見て母に作ってもらってから我が家では毎年夏の定番メニューとなっています。

☆作り方は簡単☆

きゅうり、なす、山芋、おくら、茗荷、しそ等を細かく刻み、めんつゆで味を付けて一晩冷蔵庫に置いておくだけ!ご飯にかけてサラサラっと食べられます。暑くて食欲がないという方、野菜たっぷりのダシを試してみてはいかがでしょうか。
(編集:土屋 友美)

中面もCHECK!

一語一得
～いちごいちえ～

2015.08　Vol.5

東名グループ
東名電機㈱　㈱アイ・ブロード
㈱T-Metal　㈱ティーアイビー
富士山ソーラー㈱

i-broad 株式会社アイ・ブロード
http://www.i-broad.co.jp

今泉事業所
〒417-0001
静岡県富士市今泉1694-2
TEL:0545-30-6116
FAX:0545-30-6117

本社
〒417-0001
静岡県富士市今泉1774-1
(東名電機株式会社内)
フリーコール 0120-516-856

アイ・ブロード営業
宇佐美 潤

RIZAP
MAKE YOUR BODY&LIFE

ライザップへの挑戦ついに完結!!

劇的大変身を遂げた現在の宇佐美を大公開!!

	体　重	体脂肪率	脂肪量	ウエスト	ヒップ	BMI
ライザップ開始前（4 / 7）	71.9kg	24.0%	17.3kg	86.5cm	108.7cm	25.5
ライザップ終了後（6 /22）	59.5kg	11.2%	6.7kg	71.0cm	93.5cm	20.9

—1番辛かったことは?

限界を超えてからの1回です。30kgのベンチプレスを持ち上げようにも限界で全然上がらない。その時トレーナーさんが笑顔で「もう一回」って言うんですよね。こっちはもう笑っちゃうくらい力入らないのに!(笑)
サポートを受けながらではありますが、限界を超えてからの1回、これがすごく辛かった!

—ライザップを通して何か変わったことはありますか?

長年テニスをしているのですが、先日、念願の東海チャンピオンになることができました。これはライザップのおかげかなと。あと、日常生活では筋力がついたおかげか体がすごく楽ですね。営業としてスーツをかっこ良く着こなせるようになったというのも嬉しいです。

—ライザップを始めたきっかけは?

ズバリ健康管理です。『太ってきたから痩せたいなぁ』とは思っていましたが、45歳にもなると自己管理では痩せることが難しい、自分を追い込まないと痩せることができないと思い、前々から興味のあったライザップにチャレンジすることにしました。

—どのような食事を摂っていましたか?

ご飯、パンなどは一切食べませんでした。タンパク質、野菜中心です。サラダ、ゆで卵、シーチキンなどを主に食べていました。

一回の食事はなんとこれだけ!!

—どのようなトレーニングをしていましたか?

1回50分の筋トレを週2回、2ヶ月間行いました。完全個室のトレーニングルームでのマンツーマン指導。腹筋・背筋はもちろん、下半身強化の為のスクワットなどなど。最後には50kgのバーベルを持ってスクワットを行いました。

速報 8/30(日) 開催の東名グループ大感謝祭にて
宇佐美 潤RIZAPトークショー 開催決定!

≪健康は人生が変わる!!≫
東名グループ大感謝祭では、より詳しいライザップ生活をお話します。ふじさんめっせで待ってるよ!

Beforeの時に履いていたズボンがご覧の通り!

第4回 東名グループ 経営計画発表会レポート

2015.07.04　ホテルグランド富士

今後の方針について社長より熱いメッセージが伝えられました。

勤続10年の皆さん。次の10年に向けて走り出します。

各部門長から今期の基本戦略、事業計画が発表されました。

島根電工の松原様と京セラの唐鎌様より厳しくも温かい講評を頂きました。

会社や地域に貢献した人、休まず皆勤した人、週報内容が充実していた人…さまざまな項目で評価され表彰されました。

東名グループは今期も突っ走ります!

今月は「ひとことdeマナー」をお休みします