

ITOHサービスマンたより



- ・ぼくらのサービスマン
- ・おいしいランチのご紹介
- ・なんでも通信
- ・オフィス機器の便利機能
- ・製品情報





ぼくらのサービスマン



長野市、戸隠、信州新町
地区担当
長野支店 小林 修

1番影響を受けた映画と言われれば……
ロッキーかも知れません！

ロッキー4を映画館で見た後は、ロッキー
のテーマを聴きながら突然ハードなトレー
ニングを始めたのをよく覚えています。

さすがに三日坊主でしたが……

まだ見たことがないのならオススメですよ



長野市内地区担当
長野支店 高橋英男

私のお勧めは「ショーシャンクの空に」です。
こんなに何回も見た映画はこの作品くらい
ですね。

無実の罪で刑務所入りになったエリートサ
ラリーマンが最後まで希望を捨てることな
く、とうとう自由を手にするという話。
同じ年に公開されたフォレストガンプに埋
もれてあまり日の目を見ていない作品で
すが名作ですよ！



長野市南部、千曲市
地区担当
長野支店 小出隆太

おすすめの映画は、壬生義士伝です。

もともとは、原作者の浅田次郎の小説が
好きで読んでいたのがきっかけです。い
やあ、この人の小説は泣けます！笑えま
す！有名どころでは、鉄道員(ぽっぽや)
は浅田次郎の小説が原作です。

あ、おすすめ小説家になっちゃった…って
ことで壬生義士伝、観てみてください。



飯山、中野、須坂、
信濃町地区担当
長野支店 原田 優

衝撃を受けた映画では、「ミスト」という映
画です！正直、今まで見た映画で一番後
味が悪いです。

映画を見て、楽しみたいとか、感動したい
という方は見ないことをお勧めします(笑)

ホラーではないので怖くはないですが、ラ
ストが衝撃的すぎて、忘れられない一作で
す。



佐久、軽井沢地区担当
上田支店 土屋 賢

最近見に行った映画では、「ハリーポッ
ターと死の秘宝 PART2」です。初めてハ
リーポッターシリーズを映画館で見ました。
原作本と所々違うところがあり、それを探
しながら見ていくのもいいですよ。私は確
認のため見てからまた本を読み直してしま
いました。

あ！あと初めて3Dで見ってみました、なか
なか良かったです。



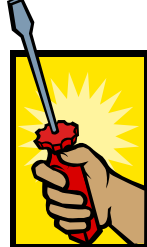
上小地区担当
上田支店 伊藤康浩

印象に残っている映画は、バック・トゥ・ザ・
フューチャーです。

3部構成で、高校時代にビデオでpart1を、
part2、3は映画館へ見に行きました。過
去、未来へタイムスリップするストーリ
展開は良く出来ているなあと思います。

20年近くたった今、続編でpart4の製作が
計画中みたいです。
う～ん見てみたい！！

『鑑賞の秋 印象に残った映画又は、お勧めの映画は何ですか?』と、望月一宏サービスマンが聞きました。



松本、大北地区担当
松本支店 田中信吾

『チェルノブイリ・ハート』という映画です。

『チェルノブイリ・クライシス 史上最悪の原発事故の爪跡に苦しむ人々の残酷な事実、そして現在も高濃度の放射線汚染地域に住み続ける住民たちの姿と、その思いを綴る作品。心に残るという訳ではなく、是非見たい作品でした。申し訳ない…』



木曾、松本、塩尻地区担当
松本支店 宮入輝晃

フジテレビドラマの『北の国から』をビデオテープが擦り切れるくらい何度も鑑賞しています。

田中邦衛の黒板五郎さんが大好きです。すごく我がままで、すごく真っ直ぐで、すごく喋り方が独特な五郎のような、クソジジイになりたいなあとモノマネをしています。

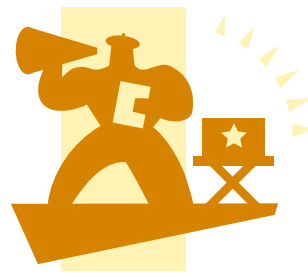
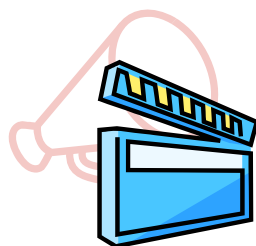


松本、塩尻地区担当
松本支店 饗場新治

香港映画で面白いと思ったのはジャッキーチェンとジェットリーが競演している『ドラゴンキングダム』という映画です。

あまり接点がない二人が競演しているのでそれだけでも面白いです。

二人のカンフーの違いがわかります。(笑)
話は見てもよくわからないかもです。(笑)



上伊那、下伊那地区担当
南信支店 望月一宏

最近レンタルしてよかった映画では、韓国映画『天国の郵便配達人』です。この世を去った愛しい人を忘れられずにいる人々の手紙を天国に届けるという郵便配達人の話で、北川悦吏子さんが脚本を手掛けていますので内容が良く出来た映画でした。

ここ最近では映画館で見る機会が少ないので、また足を運ぼうかと思っています。



上伊那、諏訪地区担当
南信支店 森山喜重

最近では、フジテレビのドラマを良く見ている、映画はみていないですね。

懐かしいところで、

刑事コロンボ のシリーズ レトロ感がいいです。

また、デミームーアが出演していた、ゴースト が好きですね。



宮入輝晃サービスマンの おいしいランチのご紹介



国道19号線沿い 道の駅 大桑 グルメリアきらく

木曾路にある道の駅 大桑 に、ボリューム満点の
おいしいランチがあります！

私は、鳥から揚げ定食 750円

かしわ山賊揚げ定食 850円 を頂いてます。

・・・低価格なので・・・(写真も無くてすみません)

茶碗蒸しやサラダが付いて、しかも、ごはんのおかわり自由です。

木曾路にお出かけの際は、ぜひお立ち寄りください！ 美味しいですよ！！



木曾牛ステーキ御膳
2,990円より



石焼ステーキ御膳
1,880円より



岩魚フライ御膳
1,250円



豚角煮そば
980円



和牛刺身
1,350円



信州サーモン定食
1,000円



長野県木曾郡大桑村大字野尻160-27
国道19号線沿い

月～金 11:30～14:30 17:00～20:00
土・日・祝 11:30～20:00



望月一宏サービスマンの なんでも通信



中性脂肪を減らす方法

★中性脂肪は皮下や内臓にたまる

中性脂肪は、貯蔵用のエネルギーとして体内にたくわえられます。その貯蔵場所は、皮下や腹腔内にある脂肪組織です。
貯蔵される中性脂肪がふえると、人間の体は太ってきます。

★中性脂肪が血液中にたまると善玉コレステロールが減る

体内の中性脂肪が増えると太るだけでなく、さまざまな変化が起こります。肝臓では、脂肪をとりこみ過ぎると、細胞に中性脂肪がたまり、脂肪肝になります。肝臓は腫れて大きくなり、機能も低下します。

血液中に中性脂肪が増えると、余分なコレステロールを回収するはたらきのある善玉といわれるHDLが減ったり、超悪玉のLDLが増えます。

★中性脂肪を減らすためには、食生活の見直しや日頃の運動が大切

中性脂肪を減らす方法として一番大切なことは、適切な食事と適度な運動です。一般的なダイエットと同じです。
食事の量を抑え、バランスのよい食事をしましょう。特に脂肪の摂りすぎには要注意！

★歩くだけでもコレステロールや中性脂肪が減る

日頃、運動をしなければならぬ方なら、激しいトレーニングでなくてもウォーキングがよいのではないのでしょうか。

1日の歩数が多いほど、総コレステロール値や中性脂肪値は低くなり、善玉のHDLコレステロール値は高くなっていきます。HDLコレステロールは、運動を続けるほど増加し、やめるともとに戻ってしまいます。適度な運動を継続して行うことが肝心です。

★食事の3時間後の運動が効果的

有酸素運動をするのに一番効果的な時間帯は、中性脂肪がピークになる食事の3時間後です。このタイミングで運動をすると、中性脂肪を速やかに減らすことができます。

★効果を得るには6ヶ月から1年は続けましょう

運動は、始めて3ヶ月ぐらい続けるとHDLがふえ始め、中性脂肪も下がりますが、悪玉のLDLにはなかなか変化がみられません。総コレステロール値が下がるのには6ヶ月ぐらいかかるのが一般的です。





小林修サービスマンの オフィス機器の便利機能



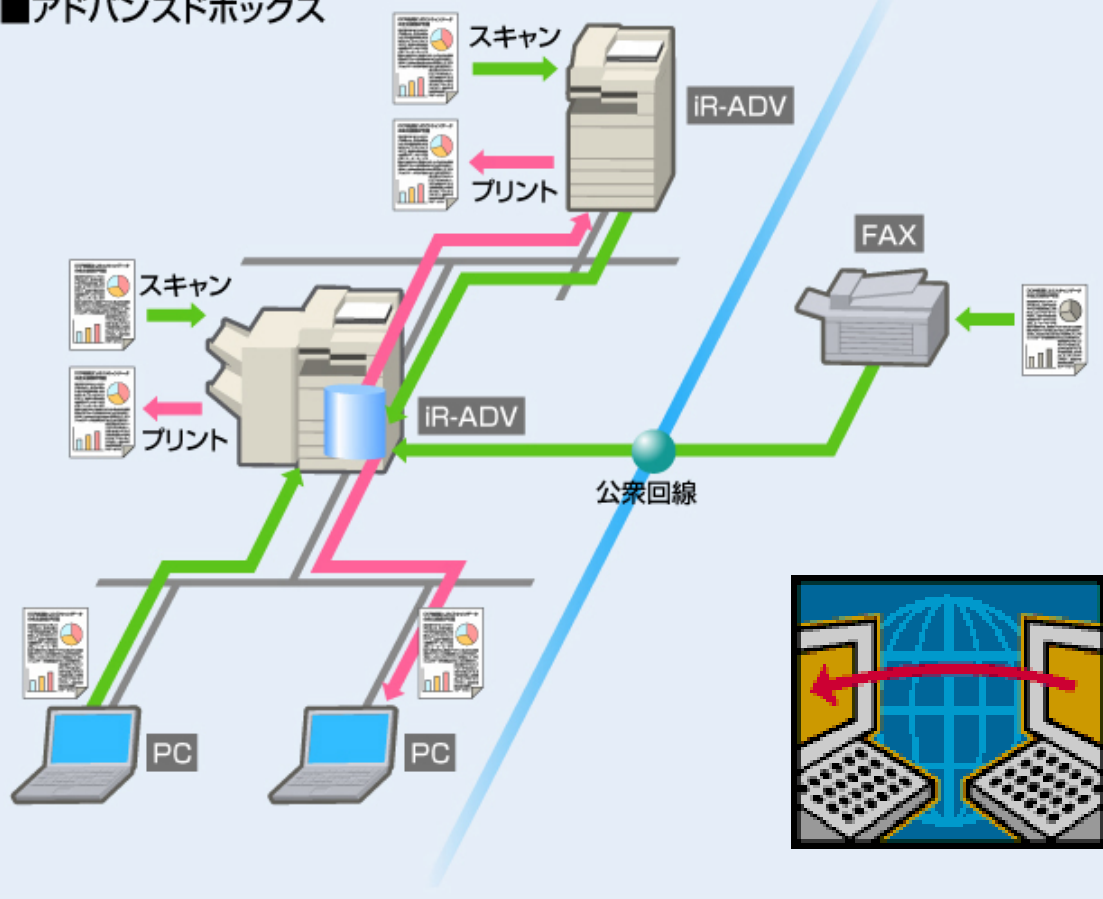
NEW カラー複合機 ADVANCEの機能 その③

スモールオフィスで大活躍！！アドバンスドボックスのご紹介

本体に標準搭載されているHDDの領域を利用し、SMBまたはWebDAVプロトコルにてファイル共有を実現する「アドバンスドボックス」※1を搭載。HDDの保存容量は標準で約9GB、最大で約674GB※2まで拡張できます。スキャン文書やFAX受信文書はもちろん、パソコンで作成したアプリケーションファイルも保管できるようになり、パソコンのみならず同一ネットワーク上のimageRUNNER ADVANCEからも保存ファイルを共有することができます。

パソコン同士での共有フォルダはこれ1台あればもう必要ありません。基本的に複合機本体の主電源が入っていればファイルサーバーとして使えますよ。もうただの複合機じゃありませんね！

■アドバンスドボックス



土屋賢サービスマンの
製品情報

このキャンペーンをお見逃しなく！！

Canon

2011年秋
**サテラ
キャッシュバック**
キャンペーン



¥10,000
キャッシュバック

【対象商品】 <Satera カラーレーザープリンター>
LBP9100C / LBP5050 /
LBP5050N

¥7,000
キャッシュバック

【対象商品】 <Satera A4モノクロレーザー複合機>
MF6780dw / MF4580dn /
MF4570dn / MF4550d

¥3,000
キャッシュバック

【対象商品】 <Satera A4モノクロレーザー複合機>
MF4450

¥2,000
キャッシュバック

【対象商品】 <Satera A4モノクロレーザー複合機>
MF4430 / MF4420n /
MF4410

キャンペーン
期間

2011 **10/6** 木 ▶ 2011 **12/26** 月

お問合せは弊社担当者まで。

キヤノンマーケティングジャパン認定
AAA サービス店

京セラミタジャパン認定
サービス店

エプソン販売認定
サービス店



株式会社 **い と う**

本 社	〒381-0024	長野市南長池498-1	TEL 026(221)4101	FAX 026(221)5313
長野支店	〒381-0024	長野市南長池498-1	TEL 026(221)4300	FAX 026(221)4610
上田支店	〒386-0016	上田市国分1-1-9	TEL 0268(24)4300	FAX 0268(24)4136
松本支店	〒399-0005	松本市野溝木工1-5-1	TEL 0263(26)5900	FAX 0263(26)5904
南信支店	〒399-4511	上伊那郡南箕輪村5675-5	TEL 0265(76)2100	FAX 0265(76)2102
東京営業所	〒113-0033	文京区本郷3-29-11セル本郷3F	TEL 03(5805)2791	FAX 03(5805)2793

URL <http://www.itoh.co.jp/>

ITOHサービスマンHP【試作中】 URL <http://techservice.jimdo.com/>