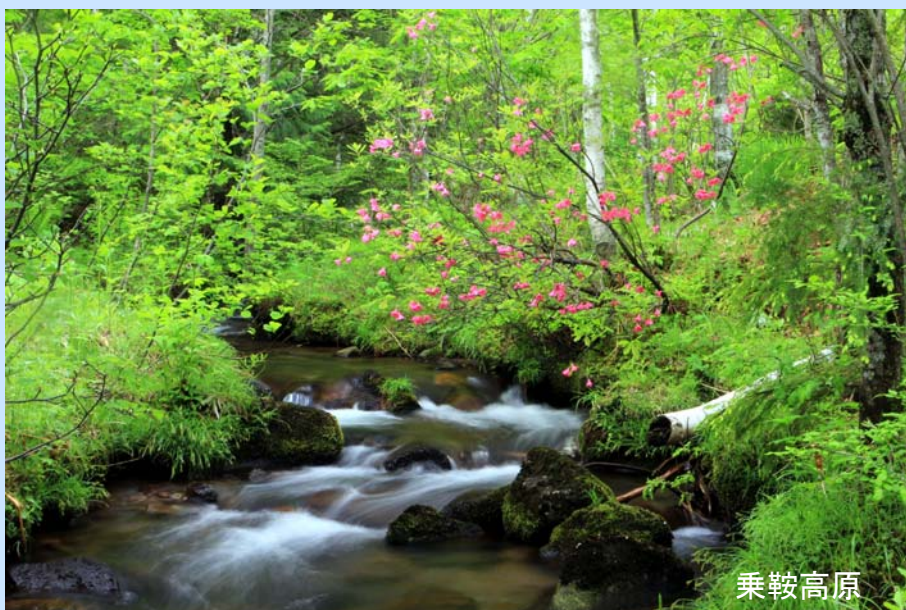


# ITOHサービスマンたより



- ・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

毎年ですが、水分の補給には気を付けていますね！ 去年は完全に夏バテになり、食欲がなくなって定食屋さんでボリュームあるのが出てきた時点で食べきれないのが分ってしまう状態でした。

残すの申し訳ないけどホント食べられないんです！ 今年はまだそうなってませんがとにかく睡眠時間をしっかり確保して翌日に疲れを残さないようにします！！



長野市内地区担当  
長野支店 高橋英男

あまり夏バテ防止に気をつけていることとかはこれとってないんですが、やはり水分補給はかなりしていますね。

食欲もあまりなくならないので、そんなに夏バテはしてないと思うのですが。

やはり1日3食食べて、毎日7時間は寝る、そして毎日お風呂に浸かって疲れを取る、これですかねっ！



長野市南部、千曲市  
地区担当  
長野支店 小出隆太

記憶にある限り、夏バテはしたことがないと思いますが(自覚がないだけか...)

ただし、かなりの汗かきなので水分は相当補給しています。食欲もあるので、素麺だけとかってことはないですね。夏バテ防止には「汗をかく」「水分しっかりとる」「バランスのよい食事」はいいようなので、結果的に元気なのかな？



飯山、中野、須坂、  
信濃町地区担当  
長野支店 原田 優

今年から水筒を持ち歩いてこまめに水分補給しています。お財布の節約にもつながりますし(笑)

最近試しているのが「ハッカ油」です！ ネットでみかけてやってみたらすごいですよ！ 風呂桶に数滴たらしめて、ぬるま湯でかき混ぜてから体に掛けると、2~3時間は体が全体がスースーします！！



佐久、軽井沢地区担当  
上田支店 土屋 賢

節電対策は今のところ特にしている事はないです。ただ家にエアコンが無いので、今年は暑さ対策ですだれを買ってみようかと考え中です。

夏バテ防止も特に何もしていません。水分補給も適度にとっていますし、食欲もそれなりにあります。う~ん、普通に過ごしております



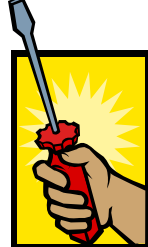
上小地区担当  
上田支店 伊藤康浩

夏の暑さに負けないよう心がけている事は、毎日三食かならずとることです。

あとは、自家製梅干を食べて、寝るときは、アイス枕で睡眠対策してこの夏をのりきっています。

あとは・・・気合だー！！

『節電が叫ばれている今年の夏。この暑さをのりきる、夏バテ防止のために心がけていること、実施していることはなんですか？』と、伊藤康浩サービスマンが聞きました。

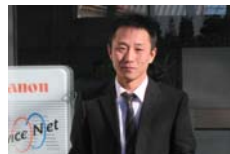


松本、大北地区担当  
松本支店 田中信吾

バテている体には何といっても鰻。「土用の丑の日」のウナギ！  
スタミナが付くので食べます。

ウナギには、良質のタンパク質・脂肪・ビタミンAB等が含まれており夏場に不足した不足しがちな栄養を十二分に補ってくれるそうです。

やはり何と言ってもきちんと食べる事です！



木曾、松本、塩尻地区担当  
松本支店 宮入輝晃

山を登り、海や川で釣りをする！  
暑い夏を満喫して、夏バテ知らずを！  
とは言うものの・・・  
部屋にクーラーが無く、寝苦しい夜が続いてます。せめて扇風機でもホームセンターへ行っても、家電屋さんへ行っても、売り切れ中(,,-\_)

私は、窓全開・天然のクーラーです。  
節電対策になっちゃってますね(^-^)



松本、塩尻地区担当  
松本支店 饗場新治

私は、夏ばてはほとんどしたことがないです。物が食べれなかったりだるかったりが夏ばてなのでしょうが。(笑)

夏ばて防止はやはり水分補給をするだと思いますが何かのテレビで水よりも牛乳を飲む方が熱中症防止になるみたいです。

違うかもですけど(笑)



上伊那、下伊那地区担当  
南信支店 望月一宏

夏バテ対策として、毎日夏野菜を食べるようにしています。

特に夏のトマトはおいしいのでよくたべています。トマトは昔から医者いらずで知られていますので夏バテ効果抜群になることを自分自身で期待しています。

夏の暑さで食欲が落ちてしましますが、出来る限り季節の食材を食べて体力を養いましょう。



上伊那、諏訪地区担当  
南信支店 森山喜重

水分補給は日中で、一日に2ℓ位の飲んでいましたが、ほとんど、汗で無くなってしまいました。トイレに行く回数が減りました、が、でも、夏バテ気味です。

発汗した際に水分を取っていましたが、塩分の補給が足りませんでした。これからは、スポーツドリンクも摂取しようと思います。また、枝豆や酢のもの、酢タコ、豚肉、ぶり、ニンニク、レモン、梅干など、さば、味噌、などを上手く摂取して夏バテ回復を目指します。



原田 優サービスマンの  
おいしいランチのご紹介



きらく園



きらく園

長野県中野市永江2188-1

TEL 0269-38-3993

営業時間:11:00~14:00 17:00~21:00

上信越道・豊田飯山ICを出てすぐ左側(道の駅ふるさと豊田の向かい側)にあるプレハブ作りの定食屋さん。



ちょっと画質が粗いですが...

おすすめはトリパリ定食です！  
味付けはドレッシングと、自家製  
味噌でしてあり絶品ですよ！！

ボリュームもあって食べ応えが  
あります。この店に寄ったらいつ  
もこれを注文してます。季節ごと  
の漬物もお通しで出てくるので  
すが、美味しいですよ！！

トリパリ定食  
¥850-



# 森山喜重サービスマンの なんでも通信



最近運動不足が気になり薬局で見かけた体操を始めようと思っています。皆さんもどうですか？

class A<sup>®</sup> 健康ってすばらしい  
**Life** 6月号 vol.70

特集  
**体のゆがみに  
骨盤体操**  
健康を支える骨盤をメンテナンス

## 腰痛や肩こりを骨盤から見直そう



### 体のゆがみをチェック

こんな傾向があったら、体がゆがんでいるかもしれません

靴の減り方が左右で違う

いつも脚を組む



座っていると、脚の間が開く

バッグを持つ手はいつも同じ



### 全身の緊張をほぐし、 ゆがみと不調をリセット

つい片側に重心をかけていたり、背骨が曲がってしまうなど、私たちはみな、それぞれ動きのくせを持っており、それが「ゆがみ」につながります。ゆがみをそのままにしておくと、姿勢が悪くなって、筋肉の使い方のバランスが崩れたり、血行不良によって体が冷え、肩こりや内臓機能の低下などが起こりやすくなってしまいます。そこでおすすめしたいのが「骨盤体操」。全身の骨の中でも、大きな位置を占める骨盤を動かすことで体のゆがみをリセット。ゆがみから来る不調の解消に大きな効果が期待できます。1日10～15分程度、骨盤体操を取り入れてみませんか。

### まずは、自分の骨盤のゆがみタイプをチェック

骨盤のゆがみタイプは大きく3つ。次のポーズの中で、やりにくいポーズ、左右や上下で動かしやすさが違うポーズがあったら、それがあなたのゆがみタイプです。脚を踵に開いて立ってやってみましょう。

※転ばないように、つかまるところがある場所で行ってください。



#### 腰を左右にひねる

両手の指先を胸の前で合わせ、ゆっくりと右にひねって一度正面に、同様に左にひねります。

やりにくい場合は… → **ねじれタイプ**

骨盤が左右にねじれている傾向。腰痛、ひざ痛などの不調が起こりやすいとされています。

#### 体を左右に倒す

手を太ももにつけ、上体を真横に倒します。一度まっすぐの姿勢に戻したあと、反対側も倒します。

やりにくい場合は… → **高さ違いタイプ**

骨盤が左右どちらかに下がっている傾向。肩こりや背の不調が起こりやすいといわれます。



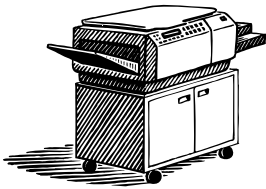
#### 体を前後に倒す

腕の力を抜いて上体を前へ。一度立った状態に戻したあと、腕を上げて、ひざを曲げずに後ろに倒します。

やりにくい場合は… → **前後傾きタイプ**

重心が前か後ろどちらかに偏っている傾向。頭痛や目の疲れが起こりやすいといわれます。

タイプ別の体操の仕方は、また機会がありましたら掲載させていただきます。ページに入りきらなくなりました。



# 饗場新治サービスマンの オフィス機器の便利機能



## ユーザーモードによる自動階調補正について

知っているようでいて知らないカラー複合機また最近のモノクロ複合機にもついているお客様でもできる自動階調補正についてお話致します。

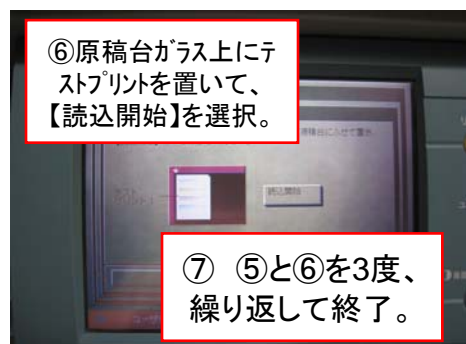
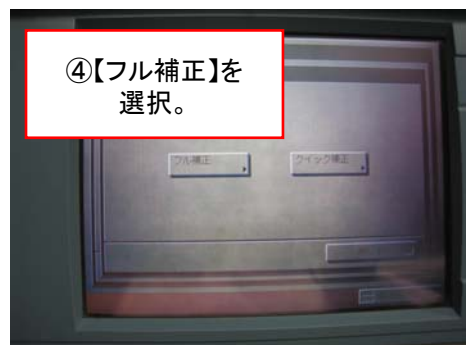
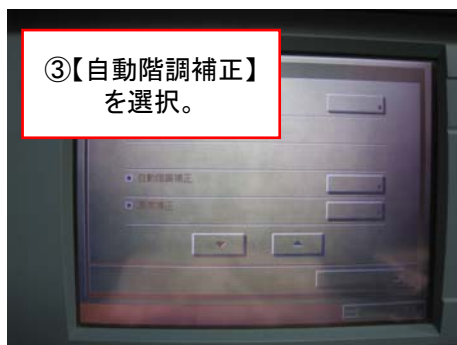
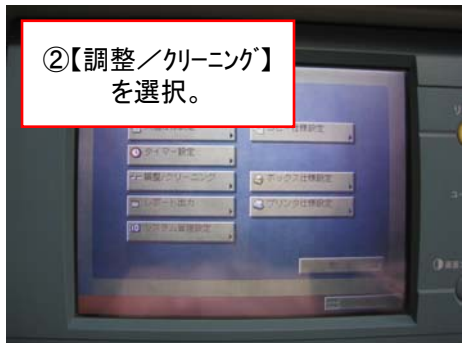
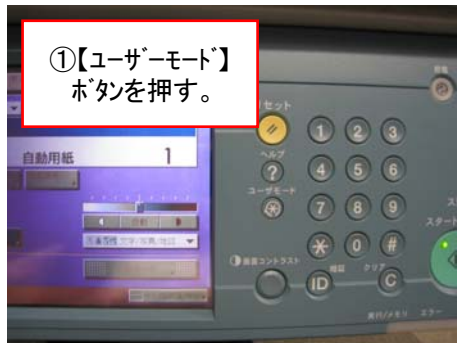
画像の微調整および不具合は我々サービスマンの方で、対応致しますがユーザーモード(操作パネル上の初期設定というボタン)の調整/クリーニングの中に自動階調補正と言われる項目があります。

これは、3パターンの階調をもとに画像を自動で調整してくれるという機能です。過去に弊社サービスマンから画像調整をしてみして下さい的なお話をされたお客様もいらっしゃるかもしれません。

これを使うことにより色味が悪いまたは画像が全体的にくずれているといった不具合を調整できます。100パーセントではありませんが画像は良くなります。

一度試して頂きたい機能です。

改善されない場合は、弊社担当サービスへご連絡下さい。





# 小出隆太サービスマンの 製品情報



## お役立ち文房具 新製品のご紹介

水を入れると発電する単3形電池  
「水電池 NOPOPO(ノポポ)」



電池本体の穴から水を入れると内部の金属と化学反応を起こして発電する。ジュースやビール、唾液でも代替できる。電池の容量は通常のアルカリ電池の半分程度。使用により電力が弱まっても、注水すれば繰り返し数回使える。災害時の備蓄用に適している。

未開封状態で約20年間保存が可能。未使用時の重さは1本あたり15グラムと一般的な乾電池(20グラム強)より軽い。水銀や六価クロムなどの有害物質を含まないため、使用後は不燃物として廃棄できる。

《3本入りが630円、100本入りが2万790円。8月上旬》

「のし美字印」は、筆書きに自信のない人でも綺麗に金額表示ができ、旧漢字で金額表示ができるスタンプセットになっている。書体は手書き風の行書体で綺麗に捺印ができる。価格は、1,407円。



セット内容



※「四」「六」「九」は使用頻度が低いのでセットに入っていない。

捺印見本例

金五阡圓  
金参萬圓也  
金式拾萬圓也

組み合わせによって様々な金額表記が出来ます。



日付印と日付を更新するコントローラーのコンパクトな構成。日付印をコントローラーにセットしておくと、月・日が自動的に更新される。なつ印する際にわざわざダイヤルを回して日付を合わせる必要がない。

日付変更機能も搭載しており、任意の日付に合わせたいときはコントローラーの液晶画面で確認しながらボタン操作で簡単に変更できる。

《1万2600円。8月24日》

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/>