



「カラダのメンテナンスしていますか？」

新型コロナウイルスのワクチンの接種が始まりましたが、変異株の増加や「まんえん防止等重点措置」の適用地域が広がるなど、なかなかコロナ渦が落ち着きませんね。

私も趣味のランニングを続けていますが、「千歳JAL国際マラソン」や「きたひろしま30kmロードレース」など、毎年出場している大会が中止になり、モチベーションの上まらない日々を過ごしています。同様に、様々な趣味のイベントが開催されず、悶々とした日々を送られている方も多いのではないのでしょうか。

でも、この辛い時期こそ成長のチャンスだと切りかえて、きちんと身体のメンテナンスを考えてみませんか？

今回はランナーやスポーツをされている方、肩こりや腰痛などにお悩みの方の強い味方「あずさ整骨院」さまを紹介させていただきます。

あずさ整骨院さまはご自身もランナーで、JRTA認定ランニングマスタートレーナー、JADP認定スポーツフードアドバイザーでもいらっしゃる伊勢 将希院長が平成31年に千歳市あずさ2丁目に開院され、治療を通して地域に貢献されてきました。

施術メニューも豊富で、中でも私のおすすめは、高濃度の酸素を体内に取り込むことで、肉体疲労回復やケガの早期回復などに効果があると言われている「酸素ルーム」です。

また、目的や目標に合わせて、マンツーマンでトレーニングやボディケアも行っておられます。興味がある方は是非ホームページでご予約・ご確認ください。

あずさ整骨院

千歳市あずさ2丁目4-11 ・ 電話 0123-38-9609

駐車場4台有り・LINE受付もできます

ご相談、カウンセリングは無料ですので、お気軽にお問い合わせください。



酸素ルームはテレビとエアコン付きで快適なリラックス空間です。一度に1~3名まで入れます。



< 営業部 : 国府田 >

「タイヤのことなら！」

今回は、私が担当させていただいている「タイヤセレクト千歳様」を紹介します。タイヤセレクト様はダンロップ直営のタイヤ専門店です。豊富な品揃えはもちろん、お客様のご予算と愛車にぴったりのタイヤをご提案してくれます。

私も愛車に合うタイヤを相談したいと思います!!! タイヤだけでなく、ホイール、ワイパー、バッテリー、エンジンオイルなどカー用品全般をサポートしてくれます。ぜひご来店してみてください。

お店の外観です。



店内にはいろいろなタイヤがあります。お車や乗り方に合ったタイヤをスタッフの皆様がご提案します。



待合スペース

コロナ対策の為、一部サービスを中止しております。
(無料コーヒー、キッズコーナー 遊具撤去)

- TEL : 0123-27-7511
- 営業時間 : 10:00~18:00
- 定休日 : 毎週木曜日



親切、丁寧をモットーに皆様のご来店をお待ちしております!

< 営業部 : 尾路 >

「～コロナ禍で多く相談されること～」

最近、お客様から在宅勤務についての提案依頼が増えております。例えば、こんな困りごと
 FAX 確認で出社!自宅から FAX を確認したい(取引先から急ぎの注文書、発注書、請求書の受信確認…)
 共有データは会社のサーバー、自宅で確認したい(図面、写真、製品マニュアル、契約書のバックアップが今すぐ必要…)
 PC やスマホで社内へ接続はセキュリティが心配(モバイル PC、会社スマホの接続には VPN が必要?コストもかかるし…)

FAXもデータも在宅で閲覧したい

解決 SynologyのNASを設置するだけで
テレワーク環境がすぐに構築できます

NASに保存したデータをPC、スマホに自動で同期



お客様とデータ共有も可能です
 メールに添付できない大きな容量のデータもリンクファイルでダウンロードできます

このような心配ごとにも対応可能

- 自然災害、交通遮断! で出社できない
- 急な停電! サーバー、NASデータが見れない
- NASのハードディスクが壊れた。データが見れない
- 販売管理、財務会計、基幹のデータを守りたい
- サーバー、パソコンのバックアップ 確実にしたい
- データを削除してしまった、すぐ復旧させたい
- NASが故障、すぐ復旧させたい
- NASのバックアップが心配
- サーバー攻撃、ウイルス感染が心配
- データ漏洩、データの持ち出しが心配

リコージャパン(株)で提供している、サーバー安心パック『Synology』(シノロジー)のNASを設置すると
 テレワーク環境が構築できますので、上記のようなお悩みがある場合は、担当者までご連絡下さい。
 お客様の状況にあった提案をさせていただきます。

< 営業部 : 坪井 >

「最近気になることを少し調べてみました」

新型コロナ感染対策として、マスク着用・こまめな手指消毒はできるようになりました。3密(密閉・密集・密接)の回避、常に考えます。多数が集まる密集場所、間近での会話や大声を発生する密接場面は避けることができそう。では、換気の悪い密閉空間とは?家の換気、会社の換気はどの様にすべきなのか気になり、換気について調べてみました。

右の図はインターネットで見つけました。ウィルスはこんなに小さいのか!と驚きました。

新型コロナウィルスの場合、マイクロ飛沫(エアロゾル)とも呼ばれ、数m程度飛散し、約3時間生存するらしい。マイクロ飛沫感染の対策としては、3密を避け窓やドアを開けてこまめな換気が必要なようです。換気のタイミング、決まった時間や頻度で行うこと換気を習慣づけるには良いが、その時々人の数や動きの多い少ないで換気を行うことが良いようです。ほんの最初だけですが書き出してみました。

以下引用

「換気のコツと注意点」

- 室内の窓を開けて換気する場合、対角線上や高い位置と低い位置にある窓など、2方向で開けると、空気の流れができてより効果的です。
- 室内に窓がひとつしかない場合は、窓の反対側や対角線上の出入口を開けて、空気の流れを作りましょう。
- 窓が小さい、換気装置のみの室内の場合は、設定を「強」にして使いましょう。サーキュレーターを出入口や窓など、戸外に向けて使うことも換気に効果的です。
- 小さなお店等では常時出入口を開いた状態で換気をしている場合もあります。しかし室温や湿度の低下が感染リスクをあげてしまうことも。室温は18℃以上、湿度は40%以上を保てるように注意しましょう。

< 業務部 : 岩切 >

新型コロナウイルスの大きさと形態



週末になると雨マーク(泣)
 コロナ対策でなるべく『お出かけ自粛』
 とはいえ、スッキリ青空の下で
 気分転換 など したいものですね ...



発行元 : (株) カミノ
 TEL : 0123-23-4255 / FAX : 0123-24-1381
 E-mail : kamino@kamino.co.jp
 ホームページ : <http://kamino.co.jp/>
 (カミノトピックスのバックナンバーもご覧いただけます)