

# Tezuka Monthly News!

No.330 Issue date:2024.3

## テヅカ社員紹介

チャレンジの年!!

## ピラティス効果 運動不足解消



仕入部  
溝川 結加

日頃より販売店、仕入先の皆様には大変お世話になり、心から感謝申し上げます。  
仕入部の溝川と申します。私は2022年に新卒で入社し、2年目を終えようとしています。  
担当業務も増えてきて、多くの方に教えていただきながら日々業務に励んでおります。  
さて私事となり大変恐縮ですが、昨年夏ごろよりピラティスに通い始めました。

ピラティスとは、1883年にドイツ人看護師ジョセフ・H・ピラティス氏が  
第一次世界大戦で負傷した兵士のリハビリのために考案されたエクササイズのことです。

ピラティスの効果として、姿勢改善、インナーマッスルの強化、免疫力の向上、

睡眠の質向上などがあげられます。私が通っているのはマシンを使用した『マシンピラティス』というのですが、  
ハードなものからストレッチのような易しいものまであるので、どんな方でも楽しく鍛えられると感じております。  
始めたきっかけは「運動不足解消の為」と母から誘われたことでした。

習い事をするのは高校生以来のことで緊張しましたが、今ではゆったりと頭の中を整理できる大切な  
時間となり、母との共通の趣味にもなっています。現在は週に1回を目標に通っておりますが、  
今後はできるだけ回数を増やし習慣づけていきたいです。

また、2024年は多くのことにチャレンジする年にしたいと思っています。ピラティス以外にも挑戦したいことが  
まだまだあるので、積極的にチャレンジしていきたいです。

最後になりますが、皆様のお力になれるよう日々精進して参りますので、今後ともご指導ご鞭撻のほど  
よろしくお願いいたします。



株式会社 テヅカ



ISO9001



日本機械工具商社  
認証取得第1号

お問合せ：本社センタービル  
〒143-0011 東京都大田区大森本町1-9-10  
TEL 03-3766-6011 / FAX 03-3766-2658

Sale!

ただいまセール中!

詳しくは  
お問合せください

セール対象期間

メーカー名	内容	期間
(株)ベッセル	静電気商品拡販キャンペーン	2023.10.2~2024.3.29
エムゲ・フランケン(株)	ベーシックドリル お試しキャンペーン	2024.2.1~2024.3.31
オーエスジー(株)	ドリルキングキャンペーン	2024.3.1~2024.4.30

人と地球に優しい

# 断熱保温ジャケットの熱防衣（ネツボーイ）

SDGs（持続可能な開発目標）対策にも効果的です。

温室効果ガス削減省エネ対策に有効な保温ジャケット好評発売中

- 地球温暖化対策にも役立ちます。
- ゴムプレス成型機・蒸気バルブ・蒸気配管保温カバー・真空プレス成型機・射出成形機・押し出し成形機（シリンダー保温カバー）・熱交換器・金型・リフロー炉・ハンダ装置・乾燥炉・保温槽・電気炉・加熱筒・スチームバルブ、等の熱を発生する機器に対してバツグンの費用対効果を発揮し地球温暖化防止対策にも有効な断熱ジャケットです。
- 節電対策にも有効な結果が出ます。
- 冷房費節約、火傷、熱中症対策・放射熱対策・輻射熱対策・熱輻射（改善）・熱放射（カイゼン）対策・働き方改革にも効果があります。
- 工事も簡単で料金も安く済み、何回も付け外しが簡単に出来ます。
- カーボンニュートラル・取り組み・脱酸素社会・CO<sup>2</sup>排出量削減に最適です。
- お客様にいつまでも使っていただく為に弊社で購入された製品の補修も好評です。

輻射熱対策としても有効です

- 熱防衣はパリ協定による二酸化炭素削減、温暖化対策に最適です。
- 結露対策・凍結対策・雨水対策・紫外線対策用保温カバー防音対策も出来ます。
- OEM製造も御請け致します。バルブ用保温ジャケットは1個からでも御注文賜ります。
- （グローブバルブ用熱防衣装写真）食品工場専用バルブカバーも御用意しています。（不純物混入対策用）



コンピュータ・シティー(株)  
森本 眞暢

## コンピュータ・シティー株式会社

本社 和歌山県和歌山市十番丁91 十番丁センタービル2F  
TEL 073-422-8101 FAX 073-422-8102