

信州さがみ典礼塩田法事センター様オープン

この度オープンとなりました塩田法事センター様の遮熱フィルム施工をさせていただきました。建物内の温度も安定し省エネ対策と来場のお客様へのご負担が軽減されます。いつもご用命頂きありがとうございます。

信州玉姫殿グループ 奉 祭 信州さがみ典礼 アルファライブ

塩田法事センター

上田市内に6店舗目

令和5年9月25日 オープン

オープン見学会開催 9/23土・24日

10:00~16:00 10:00~16:00

池田成彦

すべてはお客様のために...」ぜひ、この機会に「ご自身で」ご確認ください

錆で腐食してしまった手摺の下部もバリュー工法で復元！通常の取り換え工事が不要になります！！

錆による腐食のことでご興味のある方は是非お声がけください。お待ちしております。



施工前



施工中



施工後



施工前



施工後

千曲荘病院様病院祭前クリーニングのご紹介

病院祭テーマ「新しい息吹つなげよう未来へ！」

10月1日に開催されました第17回病院祭の前クリーニングに入らせていただきました。今回はタイルカーペットのリユースもご発注頂き、とてもきれいに仕上がりました。大勢のご来場者で大盛況のようでした。どのスタッフの方々も笑顔でとてもさわやかに素敵でした。いつもご用命頂きありがとうございます。



施工前



施工後



ガラスクリーニング施工中



カーペットクリーニング施工中

上田市紹介

11月に見ごろを迎える
上田市・小諸市の紅葉
おすすめスポット

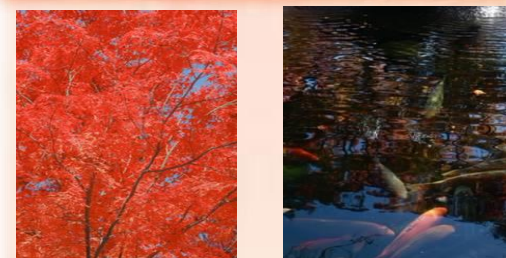
上田城跡公園 昨年の11月上旬の写真です



城跡公園のトンネルから

見上げる紅葉が他にない魅力です！！

小諸城址 懐古園 昨年の11月上旬の写真です



園内にある池にたくさんの鯉たちと水面に
写る紅葉が風情があり心癒されます...

第104弾

ワイズ・クルーココ調！

今回は「冷え」に関する「不調」や「改善方法」をご紹介します！

寒暖差からくる
冬バテの症状

- 倦怠感
- 肩こり
- 頭痛
- 不眠
- めまい
- 便秘・下痢
- 気分の落ち込み

冬バテ解消方法

- 耳ストレッチ
 - ・ツボが刺激され自律神経を整える。
- 呼吸法(ゆっくりとした腹式呼吸)
 - ・自律神経を整える。
- 3つの首を冷やさない(首・手首・足首)
 - ・自律神経に負担をかけないため。
- 体内時計を整える(朝、太陽の光を浴びる・朝食を食べる)
 - ・朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされる。
 - ・体内時計は脳だけでなく内臓や筋肉にも存在している。
- 適度な運動(軽いウォーキングやラジオ体操・ヨガ・ストレッチ)
 - ・軽い運動の後に入浴すると自律神経が整って寝つきもよくなる。



詳しくはこちらから

株式会社 ワイズ・クルー

新長野オフィス
〒386-0005
長野県上田市古里1576-5
東京オフィス
〒135-0063
東京都江東区有明3-7-26 有明フロンティアビルB棟9階
URL <http://www.yz-crew.co.jp/>
担当者: 仁科 TEL0268-23-8733