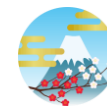




「心をのせたお仕事」



新年 明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。
このたびの地震・自然災害により被害を受けられた皆さまに対しまして、心よりお見舞い申し上げますと共に、
皆さまの安全と、被災地の一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。

今年もバリュー工法によるクラック修繕施工のご紹介です！



上田市内の某会社様バリュー工法施工



施工中

施工後

施工前

施工中

今回は上田市にあります某会社様の工場内床のクラック修繕をバリュー工法にて施工させて頂きました。従来工法での補修ではわずかの期間で再発してしまいますが、バリュー工法では**長期に渡り効果が継続**できます。今回は部分補修ですが、**全体的なバリュー施工をしますと床全体が均一の仕上がり**になります。クラックや水漏れでお困りの方は是非お問合せください。お待ちしております！！

～～2023年忘年会～～

昨年「ボンデール」さんで開催しました。
 とっても美味しくて素敵なディナーを頂き、みなとても心豊かなひと時を過ごさせて頂きました。
 1年の疲れもどこへやら(笑) です。
 こちらの店のスタッフさんは皆さん笑顔で元気が良くとても気持ちの良いお店です。
超お勧めのお店です(^_-)☆

イタリアンレストラン
「ボンデール」

住所: 〒386-0033
 長野県上田市御所115-12

営業時間:
 ランチ 11:30～14:30
 ディナー17:30～21:00
 電話:0268-25-3886



本格的に冬が訪れて、温かい飲み物が欲しくなる時期になりました。
 みなさまは一日にどのくらいのカフェインを摂っていますか？
 今回は「**カフェインレス**」の**メリット**をご紹介します！

一日の適度な
 カフェイン摂取量
 400mg以下
 【240mlで約4杯分】

カフェインの摂りすぎの デメリット

- 不安・イライラ
- 胃の不快感
- 睡眠障害
- カフェイン依存
- 鉄分の摂取を阻害
- 自律神経の乱れ
- 体を冷やす作用

カフェインレスのメリット

- 不安な思考を鎮める
- 睡眠の質の改善
- 脳と体の健康を高める
- 自律神経のバランスが整いやすくなる
- 体が冷えにくくなる
- お肌の状態が整う

カフェインが含まれるもの

- コーヒー、ココア
- 緑茶、紅茶、ほうじ茶
- コーラ
- 薬(製品により異なる)
- チョコレート(製品により異なる)
- ガム(カフェイン表記のあるもの)

カフェインレスのもの

- 麦茶、コーン茶、黒豆茶、
- ルイボスティー、たんぽぽ茶、
- そば茶

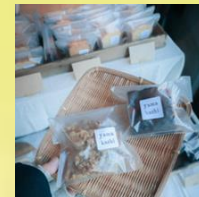
▲ハーブの中にもカフェインを含んでいるものもあります。



12月2・3日に開催された
261に行きました！
 古いモノと素敵なモノが集まる市場
 全53店舗



daborabo



Yamakashi



+sol



merrycrepe



次回は2024年3月2・3日開催



unripe

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

