

kaunet 会社名: \_\_\_\_\_

カウネット



お名前: \_\_\_\_\_

登録ID: \_\_\_\_\_

あけましておめでとうございます！ 今年も NIKKO 通信をよろしくご愛読ください！

## 2018年 ● 成年にちなんでイヌ文具のご紹介 ●



今号より、編集長代理を拝命いたしました みっちい です。  
どうぞよろしくお願ひいたします。実は私、年女でございます。  
成年にちなみまして私イチオシの可愛い“イヌ文具”をご紹介します！  
今流行りの“立つ”ペンケース、リヒトラブの【スタンドペンケース



シバイヌ】(4275-3063)。シリコンゴム素材で上からポコッと押すとペンスタンドに早変わり！ もう、可愛過ぎてカバンに入れて一緒に連れて行きたくなるアイテムです。カタログ掲載のない新商品ですので、詳細はカウネット Web でご確認ください！

# にこにこNIKKO

## ★通信★

第128号 2018年1月5日発行

発行元: 株日興商会 営業開発部 カスタマーサポート課

「NIKKOカウネットHP」のURLです↓↓↓  
<https://nikko.bunguclub.co.jp/kaunet>

TEL: 06-6487-1470

FAX: 06-6487-1480

編集メンバー: みっちい



## しんさんの ~2018年の目標3つ!~

新年なので、今年の目標を3つ挙げさせてもらいます。

1つ目は、平日に運動すること。ランニングかウォーキングを検討しています。2つ目は、パンづくり。



2017年は、食パンをメインに焼いていましたので、2018年は、本格的にオープンを使ったパンづくりに挑戦しようかと思案中です。3つ目は、断捨離をしてからDIYで屋根裏リフォーム。



そして屋根裏を秘密基地にできたらいいなあと考えています。皆さんもぜひ、この年始めに何か目標を立てて、今年1年をエンジョイしましょう!

## ゴッドファーザー【成人式を迎えた娘】

今年、長女が成人式を迎えることとなりました。4月から社会人として働くことが決まっていますが、日頃会話をしていてもまだまだ幼稚さが残っています。こちらが何を言っても、馬鹿にしたように『じわる』という意味不明な言葉で返答する始末。このまま社会に出していいものか?とすごく不安になりますが、あとは今後社会で接する皆さまへお願ひするしかありません。「ふつつか者ですが、ご指導のほどよろしくお願ひいたします!」

※『じわる』とは「じわじわ笑えてくる」という意味で若者言葉として使われているそうです。



## くっしーのおもむくまに 【今年も健康に!】

お正月の暴飲暴食がたたり、いつの間にかついてしまった脂肪。特にお腹周りの脂肪は男性女性を問わず気になりますよね。そこでお腹周りの脂肪を減らす運動をご紹介します。

### 【スロースクワット】

- ①両脚を肩幅に開き、両腕を胸の前で交差。  
(両手を前に伸ばしても良い)
- ②息を吸いながら、ひざをゆっくり曲げる。  
(太ももが水平になるイメージで、お尻を後ろに突き出すように。)
- ③息を吐きながら、ひざをゆっくり伸ばす。  
コレ想像以上にキツイのですが、脚の筋肉(身体の中で一番大きい筋肉です)を鍛える事によって基礎代謝が上がり、体脂肪も燃焼しやすくなります。もちろん運動だけでなくバランスの良い食事でも大事ですよ!



「NIKKOカウネット」HPへのURLは・・・→ <https://nikko.bunguclub.co.jp/kaunet>

◎NIKKO通信第128号について、ご意見・ご感想をお聞かせ下さい。(ご返信は下記FAX番号、またはメールアドレスまでお願いします。)

a.良かった      b.ふつつ      c.もっと工夫を      d.その他( )

◎今後【NIKKOカウネットHP】で取り上げて欲しい内容はありますか? (自由にお書き下さい)

※メールで送付される時は、ご登録の電話番号、ご社名、ご担当者名、を必ずご記入ください。メール送付先: [Kaunet@bunguclub.co.jp](mailto:Kaunet@bunguclub.co.jp)

今後「にこにこNIKKO通信」の案内を希望されない方は、にチェックの上ご返信ください。  FAX: 06-6487-1480