

# T-friends

COMMUNICATION

**会社名** / アイカ工業株式会社  
**名前** / 伊奈 淳一  
**生年月日** / 1983年3月11日  
**居住地** / 大阪府吹田市  
**出身地** / 茨城県鹿嶋市  
**趣味・特技** / サウナ

アイカ工業株式会社大阪支店の伊奈と申します。平素は弊社商品をご愛顧いただき誠にありがとうございます。以前、太平洋建材様の担当を一旦離れておりましたが、10月より再び担当させて

いただく事になりました。皆様何卒宜しくお願い致します。  
 私事ではございますが、ブームに乗って最近サウナにはまっています。メディアで取り上げられる事も増え、物は試しに行ってみたところ、あっという間に「整う」の魅力に目覚めてしまいました。今では近所のスーパー銭湯に週一のサウナ通いが習慣となっています。ご興味のある方は是非、お試してください。日頃のストレスを忘れ、ぼーっと外気浴をしながら整って、また明日からの仕事に向けてリフレッシュする…おススメです。



**会社名** / チヨダウーテ株式会社  
**名前** / 西脇 成浩  
**生年月日** / 1974年3月11日  
**居住地** / 大阪市  
**出身地** / 大阪府  
**趣味** / ゴルフ

もりたん通信をご覧の皆様、いつもお世話になっております。  
 日頃より弊社製品をご愛顧いただきありがとうございます。

以前より血圧が高く降圧剤を服用しても145/100ととても高く、食生活などいろいろと改善しているのですが下がらず、お医者さん曰く「体重を減らすと血圧も下がるよ」ということで絶賛ダイエット中でございます。運動するのもあまり好きではない私が行きついたダイエット方法は16時間空腹ダイエットなるもので、1日の内に16時間なにも食べないというシンプルな方法です。必然的に朝、昼、夕のどれかを抜かなくてはダメなのですが、私は朝ごはんを食べないようにしました。仕事の都合上、16時間空けられないときもありますが、何とか頑張って3か月で4kgの減量に成功しました！、、が、あまり血圧は変わらない状況です。しかし体は軽くなった気がするので、もう少し頑張ってみようと思います。