

PathFinder

パスファインダー

第 4 号

HPでもご覧いただけます。
<http://tokuei.co.jp/>



徳栄ビル本館エントランス

工事のお知らせ

下記工事が完了いたしました。
ご協力いただきありがとうございました。



新館エレベーターリニューアル



新通路テンパードアガラス交換



本館・新館屋上防水



立体駐車場ハンガー補強

第33回山岳写真の会「白い峰」

本館地下1Fにて山岳写真の会「白い峰」の会員が各地の山で撮影された写真を掲示しております。荘厳な風景の写真をお楽しみください。



徳栄ビル年間行事・イベント

- ・平成25年3月19日(火)12時～ 全テナント向け屋上開放日
- ・平成25年4月19日(金)18時～ 屋上菜園講習会とライブ(菜園会員限定)
- ・平成25年4月21日(日)終日 受変電設備点検(全館停電)
- ・平成25年9月18日(水)15時～ 徳栄ビル共同防火防災管理協議会
- ・平成25年10月9日(水)10時～ 秋の防災訓練(徳栄ビルにて)

第4回 テナント数珠つなぎ

徳栄ビル入居のテナントさんを紹介するコーナーです。
今回は「ホットカイロ田町」さん。
院長の若田部さんにインタビューしてきました！



どんなお店ですか？

ホットカイロ田町では『健康は私たちの宝物』というコンセプトの基に、ひとりひとりに合わせた治療を行っております。

- この腰痛がなければ・・・ ●スポーツパフォーマンスを上げたい・・・
- もっとすがすがしい毎を送りたい・・・ etc.

お客様にとっての健康とは何かをしっかりと話し合いながら十分に時間を取って全身をケアしていきます。

カイロプラクティックって??

カイロプラクティックは手術や薬を使うことなく、手技によって自然治癒力を高める事を目的としています。

主に骨格のゆがみ(特に背骨の機能異常)に着目し、神経・筋肉・骨格の機能のバランスを崩すきっかけを作る背骨・骨盤・手足の関節に対してアジャストメントを行い、神経の働きを根本的に改善させる療法です。

日本全国にあるカイロプラクティック院の数は11,915軒ありますが、国際基準のカイロプラクティック院であると認定を受けているのは103軒(およそ0.8%)しかありません。田町・品川エリアではホットカイロ田町のみがその認定を受けています。

お客様に向けて一言どうぞ！

長年お困りの慢性化してしまった痛みやコリは、慢性化すればするほどその年月と共に筋肉の機能を低下させてしまいます。関節を正常に整えても、筋肉の硬さが影響して再び歪みや機能異常を生み出します。

脊柱や骨盤・四肢に対してのアジャストメントだけでなく、障害を起こしている筋肉の緊張(コリや張り)に対しても十分に操作を行い、早期改善を促していきます。

当院のスタッフは専門的にスポーツを行ってまいりました。スポーツ障害やスポーツを行う上でのお困り事などもご相談ください。

筆者も今回の取材でカイロプラクティック初体験。20分程の施術で慢性的な腰痛・肩こりが楽になりました！カイロプラクティックは痛そうなイメージがありましたが全く痛くなく、効果の大きさに驚きです。オフィスで行えるストレッチも教えていただいたので今後定期的に掲載していきたいと思えます。



健康調査・問診票を記入



専用着に着替え。完全個室できれいです



気になる箇所などを相談



身体の状態をチェック。相当歪んで身体も固いとのこと・・・



歪みがひどくこれ以上足が上がりません・・・



身体の歪みを調整中。調整時間節がなることがあります。調整後は全くと老廃物が流れ出るような初めての感覚！



歪みがとれ足がこんなに上がるように！

調整後の状態チェック。1回の施術で全身スッキリ

ホットカイロ田町 (03-6459-4120)

営業時間 月～金 10:00～21:00 土 9:00～18:00

徳栄ビル入居テナントの皆様は館内特別割引サービスを利用いただけます。
(サービスセンター設置の子ケツか社員証を受付で掲示ください)

【館内特別割引サービス】

- ①初回検査登録料無料 (通常1,500円)
- ②施術費500円割引

(2013年1月末現在有効)

【利用例】
(HOTプランの場合)
初回利用時
通常計5,000円が



3,000円で利用可能！

オフィスでできる簡単ストレッチ講座①

肩甲挙筋のストレッチ



ストレッチしたい側の手を太もの下に置きます。
(これにより肩が固定されてより効果的にストレッチを行えるようになります)
首を反対側に回し傾けていきます。

(注)ストレッチやエクササイズは痛みの出ない範囲で行いましょう。



TOKUEI ルーフコミュニティ 便り



8/11(土)に屋上で菜園会員限定東京湾大華火祭観覧会を実施しました。毎年大好評のこの観覧会。屋上から見える花火はこんなにきれいなんです！



3月19日(火)12時～13時で屋上を一般開放します！ぜひ屋上の素晴らしさを体感してください。また、屋上菜園講習会(菜園会員限定)を4月19日(金)に実施します。ぜひ入会いただき屋上菜園ライフを満喫してください！

菜園ワンポイントアドバイス



沖縄料理によく使用されるゴーヤですが、屋上菜園でも栽培できます。

まず、4月初旬から下旬にゴーヤの苗を植えます。きゅうりを育てたことがある人はご存じかもしれませんが、支柱を立ててあげるとつるが巻きついて育っていきます。

4月に植えると、6月頃から成長しだし、梅雨明け頃には花が咲き、その後実がなります。

日光にしっかり当たったゴーヤは、きれいな緑色になります。日光があまり当たらないとゴーヤの色が濃くならないので、苗を植える際、日当たりの良い場所を選んで植えるのがポイントです。

ゴーヤを収穫せずに放置しておくと黄色くなってしまいますので、緑色のうちに収穫しましょう。ゴーヤには栄養が豊富に含まれているので、ぜひチャレンジしてみてください。

貸菜園の申込、お問合せ
(03-3454-3452)

サービスセンター新人紹介

当ビルご利用に関する日常のお問い合わせやお申し込みを承っているサービスセンターに新しく山添歌子さんが配属されました！

お困りごとがありましたら、平日の13時～18時で出勤してますので、ぜひ彼女にご相談ください。

サービスセンターお問い合わせ先
TEL: 3453-7986



徳栄商事では伊豆下田でのスッポン養殖事業、東京で生まれた純国産のオオクワガタの販売を行っております。

下田亀養殖場サントピア

<http://www.shimoda-suppon.com/>

東京オオクワ

<http://www.tokyo-ookuwa.jp/>



徳栄ブログのご紹介



徳栄ブログは検索エンジンで「徳栄ビル ブログ」を検索してみてください。
URL: http://blogs.yahoo.co.jp/tokuei_blog