

ハイライト

- とみおちゃんとエアロビクス?!
- 先生が書いた本を無料プレゼント!!
- スタートは明日です・・・
- お誕生日おめでとう!!
- あんな話こんな話・・・マッテまーす!!
「ペン持って書いてポストに入れるだけ!!」
- こちらジュエリー通信編集部!!



フリスビー習いに行きたいと
最近よく言っています。

● とみおちゃんとエアロビクス?!

こんにちわー。富生ちゃんです。

秋も深まりましたね。 皆さんはご機嫌よくおすごしですか。

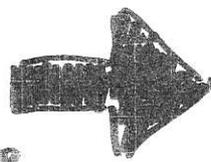
ご存知のようにじゅえりーいはらの隣に、スポーツジムティップネス施設があります。実は私は毎日のようにジムに通っています。普通は1日2回くらい。多いときは3回行きます。さあー、皆さんのジムで私は何をしているんでしょうか?

①ひとつは朝風呂に入ること。夏なんか店だしすると、汗っかきなんで、汗だらけになってしまいます。朝はサウナに入りませんが、水風呂付のジャグジーに飛び込み汗を流します。気分転換してさっぱりしてから仕事です。

②ふたつめは 最近、年のせいでしょうか? 昼ご飯おわってから、3時ごろになると、とても眠くて眠くて仕方ないんです。夜はたっぷり寝ているんですが。そんな時、ジムのマッサージ機に寝転んでちょっとだけ目をつぶります。10分くらいうとうと、としてしまうときもあります。気分すっきりしてまた仕事です。

③みっつめは、仕事終わってから、若い女性たちと一緒にエアロビクスやヨガを楽しんでいます。はじめは、自分がオジシでどんくさいので、エアロビクスなんか出来へんやろー、と思っていたんですが、参加してみるととても楽しいのです。

次のページもご覧ください。



●とみおちゃんとエアロビクス？！

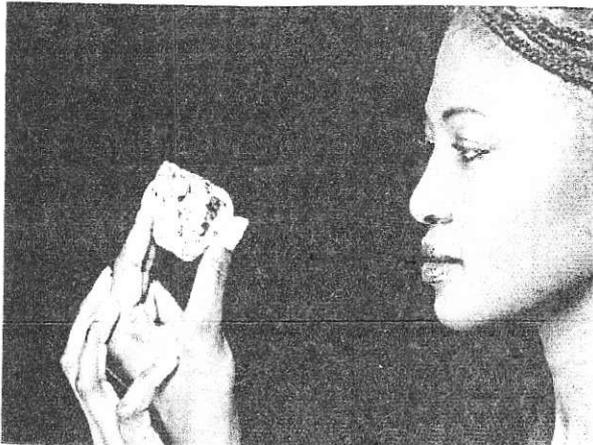
今は週に3回は身体を動かさないと、かえってしんどいです。
身体を動かして汗を流すと、快い疲れで体がスカッと健康にいいと思
います。でもオジンなんでエアロビクスをがんばったあくる日は、身体
中が痛くて痛くて仕方ないときがあります。夜中寝ている時にふくらはぎ
や太ももがつって、七転八倒するときがあります。

息子の一成には運動前後のストレッチが足らんからや、って言われます。
たしかにエアロビクスの前や後にストレッチをたっぷりすると身体の痛み
や疲れはましになりますね。

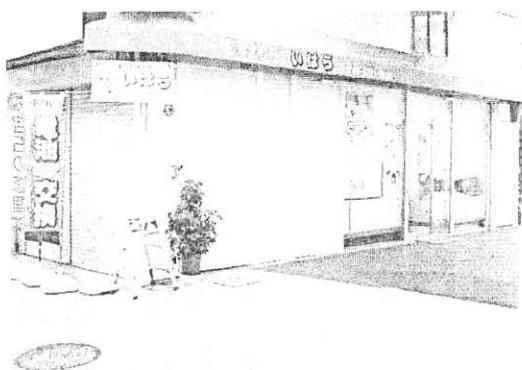
そして、身体ホントに辛いときは やいと (せんねん灸) をします。こ
れは楽になりますよー、ちょっと熱いけど。

ティップネスで若い方たちと一緒に運動できると気持ちも身体も若返
って嬉しいですね。ティップネスで運動して、
だいぶ 痩せたやろー、といわれますが、身体が少し引き締まった程度で、
体重は3kg落ちたくらいです。ダイエット効果を期待するのは難しいですね。
まあ身体を動かしてますから風邪ひくのは少なくなりました。健康な身体
はありがたいですね。皆様方はどんな健康法してはるんかな。

とみおちゃんのスポーツジム利用法でした。



アソビ王国で出してきた500ccの3億円の
ダイヤモンド!!



一成夫婦仲良しです。一成。



シャッターのペンキを塗り替えました。
心もキレイになりました。

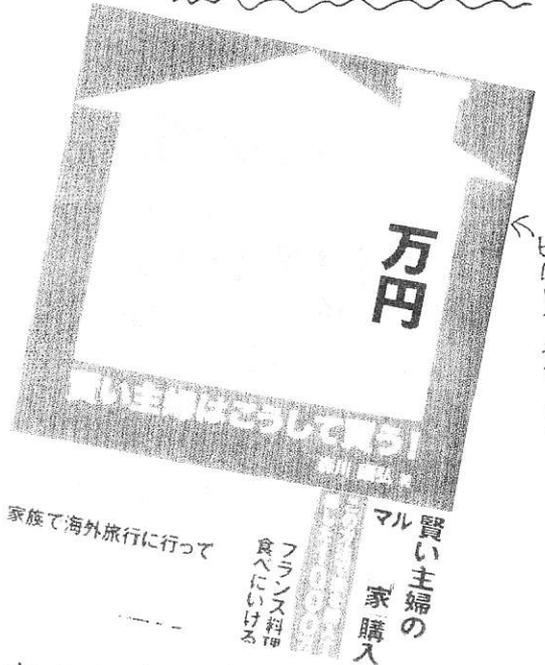
●先生が書いた本を無料プレゼント!!

こんにちは。じゅえりー通信編集長の井原一成です。
 みなさま、いかがお過ごしですか?私の先生が本を出版しました。ご存知の方も多いと思いますが、長瀬のアイスルホーム森川國弘社長の、「家を買って1000万円得する方法 賢い主婦はこうして買う!」という本です。森川さんと出会ったのは6年ほど前でしょうか?家を世話していただいたのが縁でした。最初にお話したときに家の話はしないで仕事の話をしていたのを思い出します。どのようにすればお客さんに満足していただけるのか?という話をしたでした。

どんな仕事も基本は同じです...



勉強会の先生です。



ヒビリヤ書店でも売っています。

森川さんは言います。【家というのものは「家族を守るもの」マイホームを購入することで家族が不安になるなんてもってのほかです。マイホームの購入が人生の最終目標ではありません。家族が楽しくゆとりのある暮らしをすることが本当の目的なのです。】と書かれています。私は森川さんに手紙の書き方や広告の作り方などを学んでいるのですが、仕事に対する姿勢、生き方など根本的なことを学んでるように思います。

この本は家探しをされている方には忙しい時間を割いても読む価値があります。私と同じく忙しい子育て世代にこそ読んでほしいと森川さんは言います。応援したくて本を50冊買いました。その本を本気で家探しをされている方に無料プレゼントさせていただきますので、井原一成か、とみおちゃんに言ってくださいね。最後までお読みいただきありがとうございます。感謝。



著者の森川國弘さん

井原一成
おゆです。



タカトウ一流大工 高野誠司さん

●スタートは明日です・・・

こんにちは、じゅえりーいはらの井原一成です。11月2日淀川市民マラソンに走ります。えっ!! まだ走ってなかったんか?って怒られそうですが・・・

いっつモギリギリ

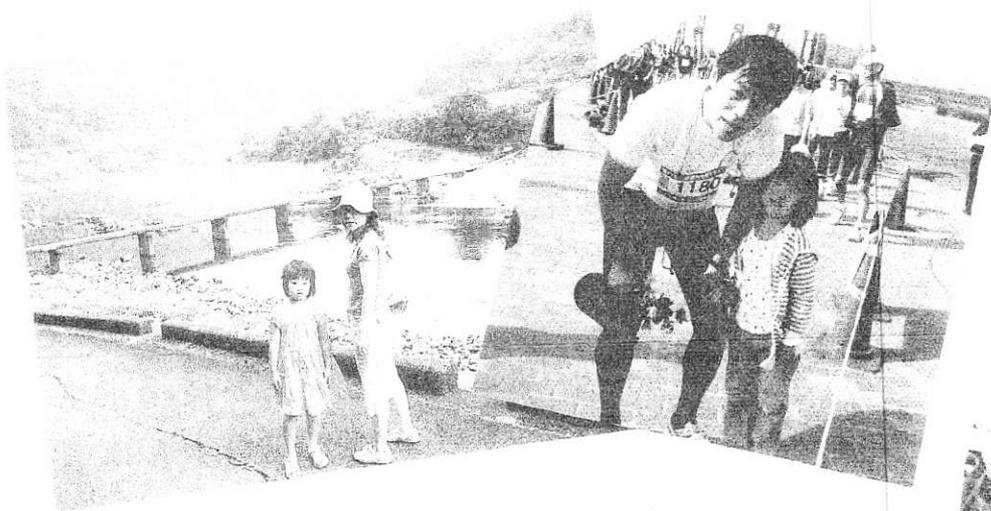
実をいいますと、これ書いているのは11月1日なので、まだ走ってませんねん!でも、明日やねん。今日がじゅえりー通信の締切日でありまして・・・結果をお伝えするのは次号です。でも、このじゅえりー通信が皆様のもとへ届く頃には結果が出てると思いますので、「どやった?」と聞いてくださいね。

フルマラソンは今年で6回目かな? 何度走っても慣れないものです。どのように走れば、速くゴールできるのだろう?わからないです。私のマラソンの将来的な目標は3時間を切ること!でも、今回はまだ準備不足です。3時間切るための練習がまだ積めていません。でも、今年は月間260キロ練習しました。野口みずきさんがいった言葉「走った距離は裏切らない」という言葉信じてスタートの号砲を待つのみです。怖いような、楽しみなような・・・半年間の成果が明日結果が出ます。

もう、はよ走って終わらせたいです。

2008年11月1日午後1時27分

井原一成



ケーブルテレビ
の放映機が
遊びに来
た。



宝石の川柳大募集!!

宝石にまつわる川柳を募集しております。

お客様の声に書いてFAXでも、お葉書でも、電話でもEメールでもOKで
~す。じゅえりー通信に掲載させていただきます~す。

もれなく血液を浄化し体調を整えるといわれる天然石ヘマタイトの
指輪&腕時計電池交換券プレゼントで~す♪

●あんな話こんな話マッテま〜す!!

ジュエリーの事ならとりあえずワタクシメにご相談ください!

わからなかったら勉強してからお答えします。

疑問、質問、難問、珍問、今すぐ電話!!

通話無料フリーダイヤル **0120-956-115**

にお電話ください。

井原一成はいてますか~?とお電話ください。

それと、同封の返信用無料ハガキでどなた様にもお気軽にお便りいた
だけるように工夫しました。切手はいりません。

ポイントに

"ペン持って書いてポストに入れるだけ"

で~す。よろしくおねがいしま〜す!

もちろん今までどうりFAXもEメール、電話も大歓迎です。

24時間受付FAX **050-3900-1290**

24時間受付メール **k-issei@hct.zaq.ne.jp**

富生ちゃんメール **tomiocyan@hct.zaq.ne.jp**

ホームページ **www.j-ihara.jp**

マッテマ〜す。じゅえりーいはら

Google 検索

I'm Feeling Lucky

○ ウェブ全体から検索 ○ 日本語のページを検索

インターネットで「じゅえりーいはら」で検索して下さい。

●こちらじゅえりー通信編集部!!

じゅえりー通信編集部の面々で~す。

トミオちゃんです。秋、食べ物がおいしい季節なのですが、何かダイエット
トとして気をつけていることありますか?



富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

ご飯の量を抑えて、ティッ
ブネスでエアロピクスをがん
ばっています。若い女性と
一緒にがんばっています!!



編集長
(井原一成)
みずがめ座
A型

今は、いくら食べても太り
ません!が、もうすぐ今年の
トレーニングも終わります。
大丈夫だろうか?



松永
みずがめ座
O型

私は何を食べても
太りません。うふっ。



とみおちゃん
メールです

ありがとうございます。じゅえりーいはらです。ありがとうございます。じゅえりーいはらです。ありがとうございます。じゅえりーいはらです。

ありがとうございます。

じゅえりーいはらです。

ありがとうございます。

じゅえりーいはらです。

ありがとうございます。

じゅえりーいはらです。

ありがとうございます。

じゅえりーいはらです。

ありがとうございます。

じゅえりーいはらです。

ありがとうございます。

じゅえりーいはらです。

お客様からお預かりしました
ジュエリーは、井原一成が当店
にて真心込めて責任を持って修
理加工させていただきます。

じゅえりーいはらはお客様の
ジュエリーライフを応援しま〜
す!! こんな修理はやってもら
えるのかしら? などなど、あな
たの宝石のお悩みをご相談下さ
い。まずはお気軽にお電話下さ
いネ。お見積もりはもちろん無
料ですヨ!!

通話無料!! 0120-956-115

指輪お直し
指輪サイズ直し 1,000円より
指輪ロー付け修理 1,000円より
新品仕上げ 2,000円より
石留め 2,000円より

腕時計お直し
腕時計電池交換 500円より
分解掃除 (オーバーホール)
はご相談ください。

ピアスお直し
イヤリングからピアスへ
簡単リフォーム 5,000円より
ネックレスお直し
切れたネックレスお直し 500円より
ネックレス糸替え 1,000円より
真珠ネックレス伸ばし (珠足し)
3,000円より

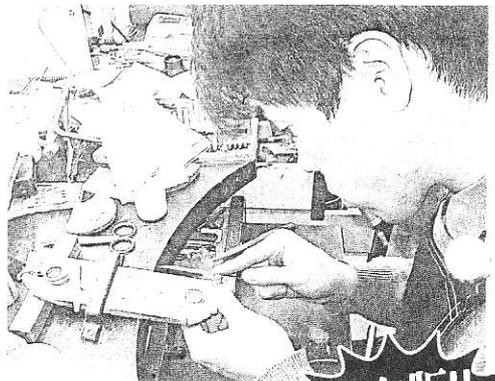
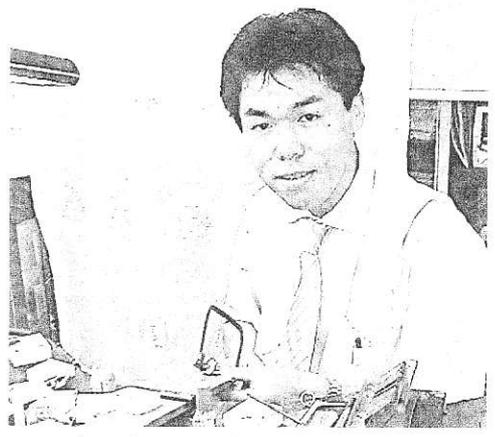
保存版!!
大切な指輪のもしもの
ときのために!!

お見積り無料!!

金・プラチナをお売り下さい。

※地金の査定・鑑定無料で承ります。
※ご来店の際はご本人様とわかるもの
(運転免許証又は保険証)をお持ちください。

買取り計算式: 当日地金買取相場 × 重量 × 純度 × 減り × 精錬手数料



宝石・貴金属
作って、直せる、宝石屋さん。

じゅえりーいはら
東大阪市足代1-21-5
布施の戒っさん入り口角
電話06-6721-2508

0120-956-115
(木曜定休日)

ありがとうございます。じゅえりーいはらです。ありがとうございます。じゅえりーいはらです。ありがとうございます。じゅえりーいはらです。