

大久保 雄太

2022年6月15日発行
第72号

今年の新入社員紹介します



似顔絵作: 廣末



大久保 雄太



出身地は? 福岡県 大牟田市
 部署は? 工事部
 好きなことは? 野球観戦
 今はまっていることは? ドラマ をみること
 意気込み 先の事を考えて準備し行動していくこと



山口 暁登



出身地は? 北九州市
 部署は? 開発部
 好きなことは? ファッション
 今はまっている事は? 豆苗の成長を観察すること
 意気込み 豆苗のように社会人として早く成長して社会に貢献します。



中村 優太



出身地は? 福岡県宗像市
 部署は? 工事部
 好きなことは? 格闘技を見ること
 今はまっていることは? 出会いを求めてドライブすること。
 意気込み 会社の一員として、成長しつつ結果を残す。

手束 泰輝



出身地は? 長崎県 対馬市
 部署は? 工事部
 好きなことは? スポーツ、サウナ
 今はまっていることは? ドライブ
 意気込み 仕事を早く覚えて先輩方に楽をさせる!!



4月18日に育児休業から復帰しました!
 一年間のお休みをいただき、かわいい子供に
 恵まれ、感謝の気持ちでいっぱいです!
 里帰り出産で4か月間鹿児島で過ごしたので、以前より
 なまりが強くなっているかもしれません!!
 今後ともよろしくお願いたします。



米可菜



発行: 株式会社 黒木建設
 福岡市博多区上牟田1-22-6
 TEL:092-411-7300 FAX:092-411-7316



<http://www.e-kuroki.com>

皆さん期間限定のあれ気になってませんか？

今回はかしいかえん跡地の施設「かしいのはまビレッジ」についてご紹介いたします。実際に行った廣末さんのオススメポイントをお伝えします😊



- オススメポイント**
都会の中で自然が楽しめる
- オススメポイント**
子供の遊び場がたくさんある
- オススメポイント**
道具は準備しなくてもレンタルできる

△大人気なので予約はお早めになさってください

ぜひ皆さんも **SOTO** 活してみませんか

突然ですが... 台風対策していますか？

私達が住んでいる九州は台風の上陸回数が多い地域... 毎年一度は強い台風が上陸しその度に家族のヒビや家のヒビがヒビ割れになりますよね！



今回は、家をも特にヒビ割れな窓を守る対策をご紹介します。

- ① まずは外にある風が飛ばされそうなものを室内に入れましょう。
大きな物や室内に入れられない物は支柱や重りなどでしっかりと固定します。
- ② 窓やシャッター、雨戸の施錠がされているか確認します。
- ③ 雨戸がない場合は、飛散防止フィルムを貼るかベニヤを貼る。
もしくは、身近にある段ボールやブルーシートを窓枠にテープで固定する。
(養生テープのみだと割れた際にガラスが飛び散る可能性があります)

③はガラスの強度を上げる方法ではなく、飛散防止のための応急処置です。雨戸やシャッターは後付けするべきがおすすめです。お気軽にご相談ください!!

参考価格 腰窓：約10万円 掃出し窓：約20万円



今年の夏はしっかりと対策して台風を乗り越えましょう!!

〔外壁改修工事〕..... 外壁の経年劣化によってひび割れ・浮きなどが発生しそのまま放置しておくとはく落の危険性や雨漏りの原因になります。そのため劣化状況を調査しさらに合わせた改修工事を行うことで、外的要因から守り責任性も高める役割があります。

主な工事内容

足場組立 	劣化調査 	ひび割れ補修 	タイル補修
コーキング材補充 	塗装工事 	タイル洗浄 	外壁改修工事、診断についてご相談承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。

家やオフィスでもできる簡単筋トレ講座

近年では筋トレを中心にダイエットやボディメイクを行う人も増えてきています。テレビや雑誌などでも、筋トレに関する特集を目にする機会が多くなり、興味もお持ちになっている方もいると思います。そこで今回は、自宅でできる筋トレをご紹介します。



① リバースクランチ 12~15回を3セット

1. 仰向けの状態になり、両手を体の横に置く。
2. 足を床から離し、股関節と膝を90度に曲げる。
3. 膝と胸に近づけるように、お尻を持ち上げる。
4. お尻を下ろしてこの姿勢に戻り、繰り返しましょう。



② ニーハグクランチ 12~15回を3セット

- ももの裏に添えた手の力をつかって体を丸めろ。
1. 仰向けになり頭の後ろで軽く手を組む。
 2. 片足を曲げ、頭を持ち上げる。膝を抱えるように手を回す。



- ポイント**
- ・首を丸めすぎないように、軽くあごを引いた姿勢を保つ。
 - ・常にお腹に力が入っているのを確認しながら行う。