

今日どの筋肉にしようかな!
『さくら筋トレ部』

一年ほど前から星田本店に近いジムに通っています。先輩の細川さんと仕事後に週2回、1時間ほど行きます。筋トレは通常部位に合わせその日のメニューを決めるのですが、細川さんが「全身やろう」と言い出しました。一応「しんどいですよ」と忠告しましたが、ベンチプレスで胸から始めて、背中、足へのメニュー。背筋は上下で分けてやりますが、細川さん途中で「もう無理!背中はまだ今度!」と足に移行。二人で交代しながら一台のマシンを使うので、細川さんが

休み休みするたびに僕のターンまで間が空きます。反対に僕は淡々とメニューをこなすので、すぐまた細川さんのターンになり(笑)。休めず連続になる細川さんはついに「もう無理!」と叫び、酸欠状態〜終了〜!となる事態。そんなこんなでメニュー通りにはなかなか進みませんが何事も継続が大事!そもそも『さくら筋トレ部』は、僕一人で筋トレしていたところに、痩せたい細川さんが参加しての部員2人です。僕は体形維持と筋力アップ、細川さんは減量が目的。お互いの目標が違うと、トレーニングのアプローチも異なります。細川さんは軽めの負荷で回数多め、僕は



重めの回数少なめと調整しています。そしてプロテインではなく、EAAというエネルギー吸収の早い飲み物をトレーニング中に1.3ℓ飲み干す。アプリで記録を残しプランするのでモチベーションもアップ。今日は胸、次回は背中と計画的に進められます。(星田本店/中野)



ちなみに僕、実はトレーナーなんです!!細川さんには「俺が痩せへんかったらお前の腕のせいや」とプレッシャーをかけられてますが、筋トレでお悩みの方はぜひ声をかけてください。明るくアドバイスしますよ!(星田本店/中野)

いつもお世話になっております。
さくらの吉村です。

今年も残すところあとわずかとなり、急に寒さが厳しくなりました。我が家では布団にくるまりながら冬の到来を感じていますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

さて、さくらは50周年記念行事もひと段落し、スタッフともどもお仕事に邁進しております。現在「うちのリフォーム相談会」や「女性プランナーと考える団地リノベーション相談会」を定期的に開催しておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。また、12月には5年ぶりに「もちつき大会」を開催します。ぜひご家族皆さままでお越しいただき、つきたてのお餅をお楽しみください。

私事ではありますが、前十字靭帯の手術から2年が経ち、ようやく以前と同じくらいスポーツを楽しめるようになりました。この間、リハビリを続ける中で順調に進んだ時期もあれば挫折を感じた時期もありました。その過程で身体の構造や、負担を

軽減しながら効率よく動く方法について多くを学ぶことができました。不調が起きた際、自分で修正する術を身につけたのは、大きな収穫です。

特に、「姿勢」と「筋力」の重要性を痛感しました。姿勢の歪みは血流を障害し、さまざまな身体機能に影響を与えます。また、筋力低下は膝や腰といった体の要となる部位に負担をかける原因になります。この2点を改善したことで、今では医者に通うことなく、「仕事」「運動」、そして「家族との時間」を満足して過ごせるようになりました。

健康づくりは、「心の健康」とも深くつながっています。無理な体質改善や過剰な健康意識ではなく、心身のバランスを大切にすることを、スタッフにも伝えていきたいと考えています。

さくらは今年度「健康経営優良企業」として認定されました。2025年も認定を目指していますが、健康を「目的」として捉えるのではなく「生きがいにつながる手段」として考えることが大切です。健康でいることの意味や、その先にどんな人生を楽しみたいのか、社内でも意識を共有していきたいと思っています。

最後になりますが、今年度も皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、またこれからも地域の皆さまとともに活力ある社会づくりに尽力してまいります。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

代表取締役 吉村 健二



大好評! 設計プランナーと話し合える2日間

団地リノベーション完成見学会
枚方市釈尊寺団地 1階 52㎡ 築51年

2024/12/14,15(土、日)
10:00-16:00 事前予約制
詳しくは一同封チラシをご覧ください

2024 五年ぶりだよ! 小雨決行
餅つき大会
12月28(土) 12:00~14:00
さくら本店にて

新春 3店舗同時開催 リフォーム&リノベーション相談会
2025/1/18,19(土、日)
10:00-16:00

年末年始休業のお知らせ
2024年12月30日(月) 誠に勝手ではございますが、左記の通りお休みさせていただきます。ご不便おかけしますが、なにとぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。
2025年1月5日(日) 年明けは1月6日(月)10時より営業いたします。

さくらの情報、ご連絡はこちらから

さくら ホームページ

LINE 営業時間外や定休日にはご返信することができません。

さくら INSTAGRAM



株式会社 さくら 0120-390-155

星田本店 〒576-0016 大阪府交野市星田 2丁目25-1 Tel. 072-891-4501

青山店 〒576-0066 大阪府交野市青山 3丁目2-19 Tel. 072-845-4580

リノベーション&大型リフォーム専門店 さくらリノ SAKU RENO

茄子作店 さくらリノ 〒573-0082 大阪府枚方市茄子作東町 6-36 Tel. 0120-390-155

W邸

交野市

築50年のテラスハウスにお住まいのW様。長年の悩みだった“寒さ対策”と、大切な“家族の思い出”を守りたいというご要望にお応えし、ご満足いただけたリノベーションをご紹介します。「冬の朝、室内なのに吐く息が白くなるほど寒かったんよ」とW様。底冷えの悩みは、断熱材の充填とペアガラスサッシの導入で解消。浴室暖房の設置で、かつては「つま先立ちするほど冷たかった」お風呂も快適に。

思い出を守る工夫

リビングの柱に刻まれた子どもたちの身長記録。「亡き父の思い出なので捨てたくなかった」というW様ご家族こだわりの『おもいで柱』は、天国の亡きご家族といつも一緒にと、大工さんが柱を薄くカットし仏壇横の壁に貼り付けて保存しました



快適な暮らしを追求

- ◎数年前に入替えたキッチン・トイレ・洗面の設備はそのまま再利用
- ◎和室だったリビングは間取り変更とフローリング床で、ゆったりくつろげるワンフロアLDKを実現
- ◎狭かった脱衣所の動線を考慮し、レイアウト変更で家事楽な空間に
- ◎亡きお父様の手作りである階段下「秘密基地」を拡張し、大容量収納庫に
- ◎センサー付きの階段足元灯で夜間の安全性をアップ



お客様の声

「家族全員の理想やワガママを気兼ねなく相談できて、要望に限りなく近づける提案をしてくれる。『言いやすい関係性』がすごく嬉しい」とW様。長年にわたるさくらとのお付き合いによる安心感と、細やかな対応が喜ばれています。今回のリノベーションで「今年の冬はきっと暖かい暮らしができる」と、W様は楽しみにされています。



50年の思い出を大切に、
快適な暮らしへ



▶ 枚方つーしんの
取材はこちらから



優良従業員表彰を受賞しました！

令和6年11月11日(月)に北大阪商工会議所主催の『優良従業員表彰式』が行われ、社長吉村の推薦により七理、林、小串が受賞いたしました。10年以上勤続の部門で表彰に値する従業員として、3名には表彰状と記念品が贈られました。毎年開催されるこの表彰式には各市長、労務関係の公的機関の長、商工会会頭などの面々が参列されました。

企業としては永年勤続の従業員が在職しているという、誉れある表彰であり大変おめでたい出来事でした。当日は会社から3名へ、その功績を称え感謝を表すよい機会でもあり、今後もより一層のモチベーションアップと発展に期待したいと思います。(管理本部に取材/後藤)



左から林、七理、小串

枚方市で開催の完成見学会が大盛況！



団地リノベーション完成見学会を先月と先々月の土日に開催しました。予想を上回る反響を呼び、多くの方々にご来場いただきました。工事中から近隣住民の方々に興味を持っていただいていたようで、「外から見ていて、どんな風になるのかしら」と、完成を心待ちにしていた方々も多かったです。来場者からは、「ウチと間取りが一緒なのに、こんなに素敵になるなんて」「こんな工夫はすごいいいね!」「とても同じ団地とは思えないわ」など、驚きと

感動の声が相次ぎました。今回の見学会では、営業担当ではなくプランナーが常駐するという新しい試みを実施。さららのプランナー2名が、ご来場者の一組一組に丁寧に説明を行い、疑問点やお悩みにも直接お答えしました。この取り組みにより、ご来場の皆様に、より充実した体験をしていただけたと確信しています。この人気の見学会は今後も毎月1回、土日に開催する予定です。あなたのお住まいも、こんな魅力的な空間に生まれ変



わるかもしれません。リフォームをお考えのお知合いやお近くの方がおられましたら、ぜひ一緒にご来場ください。お待ちしております。

▶ 枚方つーしんの
取材はこちらから

