

営業課の菱沼です。  
スポーツの秋にスポーツをせずじたらだんだん太ってしまいました。  
このままではヤバイと思い腕立てと腹筋をやり始めたのですが即効性が  
無いのでモヤモヤしております。  
趣味のゴルフもなかなか出来ず、体を動かす機会がありません(泣)  
今以上に太らないように努力していきたくと思います。  
もし簡単に痩せる方法知っている方いらっしゃいましたら是非教えてください。

名前 菱沼 正俊  
部署 営業課  
血液型 O型  
年齢 32歳  
キャッチフレーズ ナプロアースの衛生兵  
何か一言 これからも笑顔で  
頑張ります



名前 渡邊 貴幸  
部署 輸送課  
血液型 O型  
年齢 23歳  
キャッチフレーズ はい! なべちゃん。  
何か一言 これからも、  
風のごとく運搬して行くので、  
よろしくお願いします

お疲れ様です。輸送課の渡邊です。  
ただいま、渡邊家のオデッセイのドレスアップをしています。  
今回は、フォグランプのHIDを変えました!!  
なんと! ふざけて5万ケルを入れたら、こうなりました。笑  
これからの予定は、夏用のホイールと室内にケーブルを付ける!  
出来れば、車高をもっと落として、エアロを付けたいのですが、  
嫁が運転荒い為、エアロは断念するしかないです。  
目指すは、輸送課 斎藤さんの様に、  
バリッとオデッセイを仕上げていきたいです。(NO161 10号参照!)



気温が下がり秋から冬は変わる節目の季節ですが、スポーツ大会など各地域で  
開催されています。  
私はジョギングが好きで、趣味程度に週1~2のペースで走っています。最近参加した  
大会では10kmで41分台を出すとこでまたのぞか(遅)、現役を引退した後には  
この記録は初だったのが正直、驚きました。やはり、「継続は力なり」は間違っ  
ていません。現役時代まで体を戻すのは難しいと思いましたが、記録は次々  
伸びていくので、これからもジョギングは継続していきたいと思っております。  
そして、将来は  
フルマラソンに出場し、2時間台を出せたらいいなと思っています。  
あと、話は変わりますが、私も小池さんと同じにラーメン大好家なので、皆さんから  
のラーメン情報お待ちしております!!

名前 橋内 尚明  
部署 生産課  
血液型 O型  
年齢 満23歳  
キャッチフレーズ ムツリイケメン (他薦)  
何か一言 よろしくお願ひします



携帯ゲーム機のコレクション  
が趣味な私なのでが  
最近、新たなアイテムを  
ゲットしました。  
携帯用のスイッチファミコン。  
別売のアダプターを使えば  
ファミコンのソフトも遊べる  
スグレモノです!  
1人1台は楽しいです。  
アマゾンなどで買える  
ので懐かしいファミコンソフト  
が眠っている方などいかが  
でしょうか?

名前 門馬 明  
部署 生産課  
血液型 AB型  
年齢 ひ・み・つ  
キャッチフレーズ PC銀河のGAME系の  
惑星から来ました  
何か一言 よろしくお願ひします

