

# ウィークリー竹山 Vol.51

R8/4/20

～今週のほっこりをお届けに参りました😊～

## 【竹山鉄工所のみんな】

名前 : メン  
部署 : 現場/CAD  
誕生日 : 10/12  
星座 : さそり座  
血液型 : B型  
スキな色 : 青, 黒, 白  
スキなこと : サッカーをする  
スキな飲み物 : Starbucks  
タピオカミルクティー



お仕事にいつも一生懸命で  
頼りになる“メンさん”のご紹介です。  
スキな食べ物はお寿司とうなぎで  
舌も肥えていますね🍣✨  
サッカー🏈をすることがスキで、  
マラソンやお散歩も得意なアクティブ派。  
日本語もとてもお上手で、  
これからの活躍が  
ますます楽しみですね♪



ウィークリー担当

## 【竹山社長の今週のひとこと】

いよいよ今期も残りわずかとなりました。  
行動指針に則ってやるべきことをやりきり、来期に繋げてまいります。  
来期は今期以上に变化させてく予定です。  
引き続きご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。

## 【大林専務の今週のひとこと】

木曜日は「脚」。  
一週間で一番きつく、精神を鍛える日です。  
スクワット100kg、片足50kg超のブルガリアンスクワットで下半身を追い込み、さらにクランチや腹筋ローラーで体幹も徹底して叩き上げます。最後は傾斜12%のウォーキングで締め、心身を整えます。トレーニングも仕事も、一歩ずつの積み重ね。今週もこの足腰で、最後までしっかりやり抜きます。

竹山社長LINE



TEL 080-1610-0131

ちょっとしたご相談でも  
大歓迎です!!  
お気軽にLINEやお電話下さい♪

大林専務LINE



TEL 080-6903-8181