



IDEAL FAN-NEWS

2018.08
No.229

毎月20日にイデアルの楽しいできごとやお役立ち情報を発信します!

通号343号

今月の
とば

暑い暑いお盆休みの終盤、海外の避暑地で過ごした人の帰国ニュースをうらやましく思いました。

September 2018.9

日	月	火	水	木	金	土
						①
②	3	4	5	6	7	⑧
⑨	10	11	12	13	14	⑮
⑯	⑰	18	19	20	21	⑳
㉓	30	⑳	24	25	26	27
						28
						29

●は、イデアル休業日です。

IGAS2018

International Graphic Arts Show 2018

国際総合印刷テクノロジー&ソリューション展

会場：東京ビッグサイト
期間：7月26日(木)～31日(火)

▲台風が近づく7月28日(土)、東京ビッグサイトにて4年に一度開催される「国際総合印刷テクノロジー&ソリューション展 IGAS2018」に参加しました。

イデアルでも校正紙や名刺などの出力に使用する「デジタル印刷機」については、前回からの大きな動きは感じられなかったものの、より人の手を必要としない簡単なオペレーションで完結できるものが主流になっていると感じました。

また、印刷機そのものよりも二次加工に関する機械(パッケージやカレンダー穴あけ等々)が多く、中国やドイツなど、海外の技術の高さにも目を見張りました。このほか、印刷とlotの融合や、環境への取り組みなど、印刷産業の未来を考えるきっかけとなる展示も興味深く観ることができました。



イデアルスタッフ 徒然日記

vol.32

目標に挑戦!ジムでのトレーニング! 担当:藤岡

週回りのジム通いを始めて早一年がたちました。数ある筋トレメニューの中で、私が最も力を入れて取り組んでいるメニューは抜群の知名度を誇る「ベンチプレス」です。大胸筋をメインに、三角筋や上腕三頭筋も同時に鍛えられる上半身の総合トレーニングです。運動強度も一般的なトレーニングに比べ高く、デットリフト*やスクワットと並び「筋トレBIG3」の一角を担っているといわれています。

ジムに通い始めた頃は、重りをつけていなくても持ち上げることすらままならない状態でしたが、正しいフォームを習い、練習を繰り返すことで、今では自分の体重に相当する40~50kgは何とか持ち上げることができるようになりました。芸能人でもダウンタウンの松本人志さんや長洲剛さんは100kgの大台を超えるようですので、私も時間をかけて少しずつ挑戦していきたいと思います。

*膝を伸ばしたまま前屈し、床に置かれたバーベルを両手で握り、直立姿勢になるまで引き上げる種目。



✉ info@idealfan.co.jp
☎ (06) 6453-3334
📠 (06) 6453-1231

🌐 http://www.idealfan.co.jp/
株式会社イデアル
〒553-0002 大阪市福島区鷺洲5-5-5

