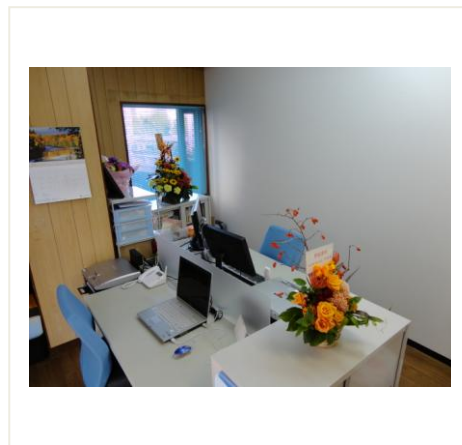




7月のトピックス

- 移転から8ヶ月
- 動画の活用
- 細マッチョ宣言！
- 復刊記念プレゼント



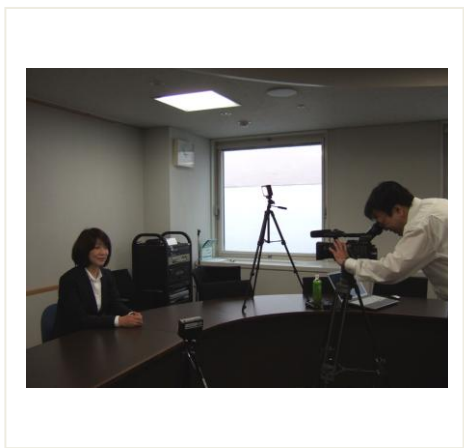
移転から8ヶ月

神戸の商業地域の玄関である三宮駅近くに事務所移転をして8ヶ月が経過しました。アクセスが格段に良くなり、関西一円を活動範囲に仕事をさせて頂いています。また、ランチミーティングでの店選びも、神戸らしく洋食をはじめとする世界各国の味を楽しめるお店が揃い選択肢が広がりました。神戸・三宮にお越しの際は、お立ち寄りくださるようお願いしております。

ところで、起業して7年目を迎えますが、私のPR不足のため、友人・知人からいまだに「なんの仕事しているのだった？」と聞かれ苦笑することがあります。弊社の主な仕事は、企業の販促支援としてのホームページや通販サイトの制作と更新サポート、販促制作物としてチラシや名刺から看板のデザインまで承っております。その他、翻訳サービス、販促関連の研修会やパソコン操作関連の困りごとの解決お手伝いも行っています。目的と予算を決めて頂くとその範囲で御提案できることは多いので、「ネットやホームページを活用して、こんなことが出来ますか？」が、ございましたらどうぞお気軽にお申し付け下さい。

動画の活用

-ホームページ活用ヒント-



視覚に直接訴えることができる動画があるホームページは、印象に残りやすい効果があります。手軽に利用できる無料動画配信サービスで、ホームページにも設定しやすくなっていますので、弊社でもYOUTUBEの無料動画サービスを活用し、商品・サービス紹介等 3 分程度に編集したものを掲載して好評を頂いております。

弊社では、「気軽にメッセージを伝えよう」をコンセプトに、お客様がお持ちのビデオやデジカメで撮影した素材を編集して制作を行っております。1 本の動画に動画と写真を混在編集することも、動画が無い場合でも写真複数枚を動画風につなぐことが可能です。そこに説明テロップやBGMを付けると更に見栄えは良くなります。

また、会社の理念・モットーをホームページで動画でお伝えすることは、共感を得やすい方法だと考えおススメしています。私も、サンプルとしての的にサービス内容をお伝えするために、自社サイトでチャレンジしています。上手く話しが出来ないと敬遠される方も多いですが、アナウンサーやプロではありませんので、原稿を見ながらでも構いませんし言い直しもOKです。

重要なのは、タイムリーに何を情報発信するかだと考えています。制作した動画は、ホームページ掲載だけでなく、展示会等でのプロモーションやカタログDVD として配布することも出来ます。気軽に動画でメッセージを伝えてみませんか？



ウイズワンのプロモーション <http://blog.withone-jp.net/>

無料動画配信 YouTube <http://www.youtube.com/>

細マッチョ宣言！

年末に人生最高体重に到達したことをきっかけに、今年の本気モードでダイエットに取り組んでいます。前頁の右写真がビフォー写真、ダイエット 6 ヶ月の努力成果こちら→アフター写真です。いかがですか？顔の輪郭がシャープになり、腹囲の贅肉が消えたことで、体全体にメリハリが戻ったと実感できました。

体重:-4kg(目標-5kg)、体脂肪率:-5.6%

体重のうち体脂肪量-3kgあり、昨年買った洋服のウエスト・ヒップがブカブカで喜ばしいですが、脂肪量が減ったことで同時に胸囲も減ったことが唯一の困りごとです。



ダイエット方法は、主に食事制限で、1日の摂取カロリーを1500kcalに設定しました。朝食はゼリーやトマトジュース、昼食はお粥や春雨ヌードル等。間食を控え、飲み物も体脂肪に効くカテキン茶や黒ウーロン茶に切り替えました。スティックにならず、夕飯や外食は脂肪分と炭水化物の摂取を抑えてある程度自由に食べています。

また、遺伝子検査をして体質に合うダイエットサプリを当初2ヶ月は飲用し、リバウンドしにくい体質にしたいので急激な減量はせず6ヶ月間継続したダイエットですが、まだ目標体重まで1kg手が届きません。スポーツトレーナーに相談すると、食事だけでは問題もあるようで、体成分分析を行い対策を立てることにしました。体成分分析は、体重計のような測定器で筋肉と脂肪のバランスから体型分析まで1分で計測できます。体重が減らない原因は、食事制限で減量したので、体脂肪と共に骨格筋量(筋肉)も減って、筋肉量が減ると基礎代謝も減ることでした。筋肉はぜい肉の何倍もカロリーを消費するので、筋肉量が増えると血行やエネルギー代謝がよくなり、同じ量の食事をしても体重は減っていくらしいです。

「筋肉を増やし、引きしまったボディの方になるほうが、印象は良いですよ。今後は、運動や筋トレで筋肉量を増やし代謝をアップして下さい。」とのアドバイスでした。

筋トレは苦手ですが、ダイエットの次のステージとして引きしまったボディで太りにくい体をつくるために、この夏は有酸素運動と筋トレを強化して、「細マッチョ」を目指そうと思います。

3ヶ月後、見た目年齢マイナス5歳の報告が出来るように努力してみます。

復刊記念プレゼント



お待たせしました。休刊していたウイズワンニュースレターをこの夏、再開しました。ホームページ活用に関するヒントやセミナー情報、私の旅行記・ワイン情報等、これまで同様、原稿数枚分程度の気軽に読んでいただける内容の無料メールマガジンとして、隔月で配信予定です。引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

今号では、ニュースレター復刊記念としてプレゼントを企画いたします。夏に最適な「スパークリングワイン」1本を抽選で1名の方にプレゼントさせていただきます。応募方法は、以下 URL をクリックして問い合わせフォームから受付いたします。タイトルには、「スパークリングワイン希望」、ご相談内容に「ご住所」を含めた、必要事項をご記入ください。[応募フォームはこちらをクリック](#)

お申込み期限締め切りは7月末日です。当選結果は、弊社サイトで掲載します。賞品のお届けは8月中旬迄に発送させていただきます。

では、これから夏本番になりますので、どうぞご自愛ください。

株式会社ウイズワンニュースレター編集部 発行人 迫前美鈴

株式会社ウイズワン

〒651-0094 神戸市中央区琴ノ緒町 2-2-1 三経イーストビル 301 TEL:078-251-3711

【ホームページ制作】<http://blog.withone-jp.net>

【美酒美食ワインブログ】<http://bichelin.exblog.jp/>

Copyright©WITHONE, All rights reserved.