

Living support magazine Wits

暮らし応援マガジン 

Wits

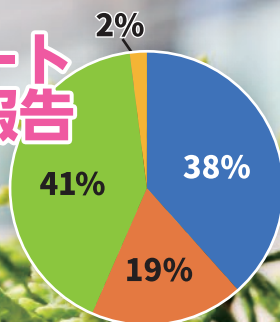


健康な身体のために

巻頭特集 パーソナルジム潜入インタビュー

理事長様アンケート 満足度調査結果報告

ウイツコミュニティでは、
管理物件すべての住民の皆様と
理事長様へアンケートを実施し
ております。今回は理事長様の
アンケート結果のご報告です。



内容充実!
特典付き記事掲載

TAKE
FREE

好評連載

- 健康が一番
- クイックレスピ
- 現場を支える人たち

ホームページでウイツの情報を配信しています

顔の見える管理 ウイツ



くらしいきいき

パーソナルジムってどんなところ？

健康のために普段から意識して行動していることはありますか？コロナ禍で自宅にこもりがちになり、運動不足が引き起こす様々な病気も懸念されています。YouTubeを見ながら自分で色々体操を試しても長続きしない人も多いはず。今、パーソナルジムが人気なのは、先生と1対1でトレーニング出来るだけでなく、食事や生活のアドバイスを参考にすることで健康へのモチベーションを保てるということが理由なのではないでしょうか。

今回は、ウイツ西門プラザビルの地下にパーソナルジム&プライベートサロンとして昨年5月にOPEN、隠れ家的な場所で通いやすいと口コミが広がっている「MOGURA GYM(モグラジム)」取材させていただきました。

場所は
こちら



建物正面を進むと階段があります



階段を下りるとドア



ここが入口/
入って倉庫を通り抜けるとジムです



MOGURA GYM は、ウイツ西門プラザ（相模原市中央区相模原6-20-1）の地下にあります。建物正面オレンジ色のラインを辿って階段を下りると入口です。入口から倉庫を抜けると、各種機材が整備されたパーソナルジムになっています。

芹澤トレーナーに
インタビューしました



Q



ジムに通ったことのない私から質問させてください。ジムのコンセプトと、コースメニューや料金はどのような感じになっていますか。

A



健康で美しい身体を作ることがコンセプトです。健康も美もどちらも欠けないように、それぞれのなりたい身体に合わせてメニューを考えています。料金は月4回コースが15,400円～、8回コース30,800円～、30分・60分コース、ペアコースもご用意しております。基本的には、ウォーミングアップ、ストレッチ、そしてトレーニングです。マンツーマンでアドバイスをしています。

Q



わかりやすい料金ですね。食事制限や食事指導もあるのでしょうか。

A



食事制限はしていません。僕がアスリートフードマイスターの資格を持っているので、その人の生活習慣に合わせた食事アドバイス・ご相談・提案を行っています。



先生の素晴らしい体形は若い頃からでしょうか。健康維持のために何をしていますか。



体形は若い頃から変わっていませんが、毎日ジムでトレーニングもしています。食事は1日のトータルカロリーと、タンパク質を多くとるよう心がけていて、卵は1日に何個も食べますね。サプリメントで摂取するよりも、普通の食事でするようにしています。GI値（食後血値の上昇を示す指標）の低い食品を取るようにしています。



健康と美は1日に成らず!



やはり先生は日ごろから健康への意識が高いですね、アドバイスに説得力があって納得しながら通えそうです。私も通ってみたいくなりました、ありがとうございました!



いらっしゃる時は、動きやすい服装でタオル等をお持ちください。ジムのコースとは別に、酸素カプセルもありますので、ぜひ入りに来てみてください。驚くほど疲れが取れますよ。通うことが難しい方には出張サービスも行っています。持病がある方も専属の看護師がおりますのでご安心ください。ご相談お待ちしております。



広いシャワールームも完備

プライベートサロン

なんと、施術してくれるのは専属の看護師さん!



ジムの奥、ホワイトカーテンを抜けるとそこは、落ち着いたプライベート空間♪



落ち着いた個室のプライベート空間なので、安心して施術を受けられます



医療脱毛クリニックでも使われている、人気のOPT Light Doctorが導入されていました!

近年は男性の脱毛が人気で、ジムの後に施術を受けられる男性が多く、まさに、健康と美、どちらも叶う夢のような空間でした



おひとり様 1回限り 読者限定クーポン \ 【くらし応援マガジンを見た!】とお伝えください /

カウンセリング
+トレーニング

初回お試し60分
通常4,000円→

無料

さらに

脱毛・フェイシャル
サロンのメニューが→

20%OFF



MOGURA GYM パーソナルジム&プライベートサロン

ご相談は WEB・電話でお気軽に

080-5137-4354

9:00~22:00
定休日なし
JR相模原駅 徒歩13分

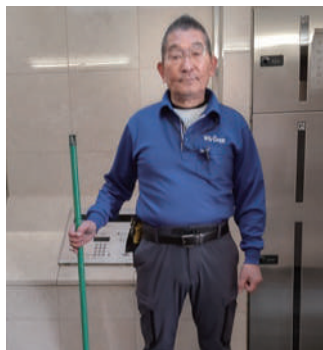
〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原6-20-1 ウィッツ西門プラザ地下1階

お客様一人ひとりに合わせた完全予約制のマンツーマンでのトレーニングと食事の指導で、ボディメイク・ダイエットをサポートさせていただきます。同施設内に脱毛サロン兼エステサロンを併設しており、ワンストップでトータルボディケアをご提供しております。酸素BOXもございますので、疲労回復・アンチエイジング・怪我の早期回復等にご利用ください。

現場を支える人たち

第12回

マンションは管理を買え、と言われていました。快適で安全、資産価値を維持できるマンションを実現するためには質の高い「管理」が求められます。このコーナーでは、マンション管理の現場に従事している弊社のスタッフインタビューを紹介させていただきます。



株式会社 **ウィッツコミュニティ**
サービスパートナー※
井上 仁さん
勤続 4 年 11 ヶ月

これからも健康で元気にお仕事させていただきます。お気軽にお声がけください。よろしくお願いたします。

※ウィッツでは管理員・設備員・清掃員をサービスパートナー(S P)と呼称しています。

業務を通して良かったことは？

A 居住者様との挨拶会話を通し日々の業務を継続的にこなせることで健康を実感できることです。

仕事での苦労話は？

A 些細な物事の報告、連絡をどのようなタイミングで行うのかの判断に苦労しています。

仕事で嬉しかったことは？

A いつも「ありがとう」の言葉が励みになり、元気の力になっています。

趣味は何ですか？

A ジョギングや近場の観光と食べ歩きです。

心がけていることは？

A これからも信頼されるように“身だしなみ”と“行動姿勢”を良くすることを心がけ健康に勤務したいと思っています。



社内から

日々の挨拶や連絡を大切にしている井上さんは、社内からも居住者様からも信頼されております。



株式会社 **ウィッツコミュニティ**
ビル事業部
佐藤 秋二さん
勤続 4 年 9 ヶ月

健康第一に、全ての事に真面目に一生懸命取り組み、毎日楽しく明るく過ごしましょう。

業務を通して良かったことは？

A 初めての職種に就き、日々の仕事に新しさを感じる事が出来たことです。

仕事での苦労話は？

A 約30年前の前職では、海外へ進出する際ゼロからのスタートで、何も解らず毎日地獄(個人的に)の様だった事。現職に成ってからは、初めての職種で、見るもの聞くもの全てが新しく、年の事もあって覚えるのが大変でした。

仕事で嬉しかったことは？

A ご依頼いただいたお客様より作業に対して、協力会社と共に感謝された時が嬉しいです。

趣味は何ですか？

A 年代により変化していますが、今は睡眠を取る事です。

心がけていることは？

A 全てのお取引先に対して、真面目に一生懸命取り組む事を心がけています。



社内から

いつも明るくて元気な佐藤さんは、社内の安全運転ドライバーランキングで毎月上位を獲得しています。

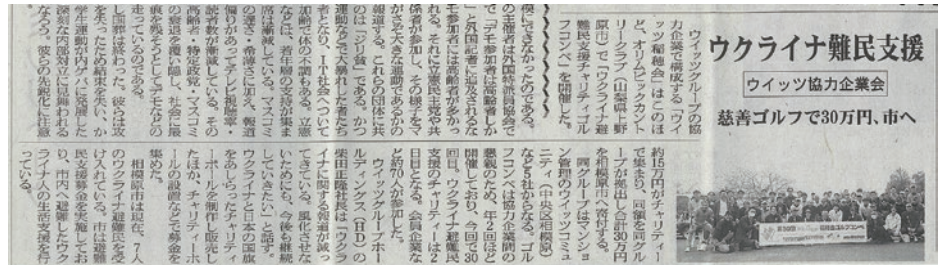
[顔の見える]ウイツグループニュース

紙面掲載 ※記事はウイツホームページにも掲載しています。

タウンニュース掲載(元旦号)
相模原市SDGsとのコラボ記事にウイツの取り組み・井戸の紹介記事が掲載されました。



相模経済新聞掲載(11/1号)
10/12開催のチャリティーゴルフコンペの記事が掲載されました。ウクライナに関する報道を風化させないためにも継続していきたいと考えております。



11/20 第41回相模学童野球大会「ワールドスポーツ旗争奪」協賛



コロナ禍は「交流戦」という形に縮小されておりましたが、昨年からは「大会」として開催が出来て嬉しく思っております。

12/11 第36回 相模原市少年野球駅伝大会「ウイツコミュニティ杯争奪」協賛



コロナの影響により3年ぶりの開催となった今大会、関係者の皆様も喜んでおられました。

12/12 【新成人を応援する会】を応援しています！



行政が主催する成人式では障がい者らが参加しにくいという実情の中、「心に残る成人式を体験させたい」という有志の保護者らで活動されている「新成人を応援する会」に今年も賛同し協賛金を寄贈いたしました。

12/13 大正大学にて柴田代表が登壇いたしました



西巣鴨の大正大学にて、1年生の学生がSNS利用の際のガイドラインを作成・発表する授業(社会の探究III(ソーシャルメディアと言語技術A))に出席し学生達へ向けて柴田代表が講演をいたしました。

12/23 相模原市法人会主催の地域美化運動に参加



ウイツ西門プラザに隣接する西門商店街の通りはゴミを探るのが大変なほど綺麗になっていると感じました。

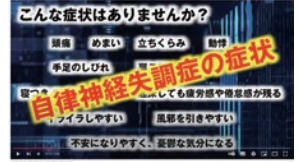
「健康が一番」 第18回

- 自律神経の失調には腹式呼吸を -

皆さんこんにちは。はしもと接骨院の羽田野龍丈です。怒涛の寒さが収まり、暖かくなってきましたね。暖かくなると体に起こること、それは「自律神経の失調」です。これは何かと言うと、寒かった冬から急に暖かくなると、体の調整を司る自律神経がバランスを失うわけです。自律神経が悪くなると、眠りが浅いとか、動悸がするとか、胃が痛いとか、変な汗をかくとか、



頭が痛いとか、いろいろな症状が出てきます。そんな時には何をすればいいかといいますと、腹式呼吸なのです。「横隔膜」は、自律神経と体性神経の二重支配になっているため、意識的に横隔膜を動かすことによって自律神経が調整されるわけです。皆さんも腹式呼吸で自律神経を整えてみてはいかがでしょうか？
うまく出来ない場合は、はしもと接骨院で自律神経の特攻治療を行っていますのでぜひご利用ください。



はしもと接骨院の自律神経治療

羽田野先生が本を出版されました。



体の不調の90%は「腸腰筋」だった!
amazon から購入いただけます。

「羽田野式ハイボルト」YouTubeチャンネル登録
わかりやすく短い動画でストレッチを紹介しています

はしもと接骨院 <https://hashimotosekkotuin.com/>
TEL.042-705-9622 〒252-0143 相模原市緑区橋本2-10-24
受付時間 月曜日～金曜日 9時～12時・16時～20時
土日祝 9時～13時 駐車場あり

どこに行っても取れない痛み、原因がわからない痛みは「はしもと接骨院」へ
【暮らし応援マガジンを見た!】で
初診検査料 1000円引き!



旬の食材を使ったお手軽クイックレシピ 第18回

桜海老のパスタ

- 【作り方】
- ① ニンニクは微塵切りにする。
 - ② 青菜は2～3cmの長さに切る。
 - ③ フライパンにスパゲッティを半分に折り入れ、Aを加え沸騰させる。軽く混ぜたら蓋をし、弱火で袋の表示時間通り茹でる
 - ④ 蓋を開け中火にし、青菜を加えてサッと絡める。
 - ⑤ 器に盛り、刻み海苔をのせる。お好みで一味唐辛子を振る。

【材料1人分】

スパゲッティ (1.6mm)	80g
水	200cc
乾燥桜海老	小さじ1
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ2
醤油	小さじ1
ニンニク	1/4片
青菜	適量
刻み海苔	
一味唐辛子	



春らしく桜海老を使ったパスタです。桜海老の旨味を残さずパスタに吸わせるためフライパンひとつで仕上げます。

季節の青菜(「のらぼう菜」等)を合わせるのがおすすめです。最後にしっかりフライパンを揺すって乳化させるのがポイントです。/

----- GARDEN KITCHEN -----

無農薬野菜が栽培できるレンタル菜園と月1回の野菜をメインに使った料理教室を月¥6,600 (入会金¥11,000・税込) で楽しめます。

詳しくは www.happinesslink.co.jp/gardenkitchen
～畑体験ご希望の方はお気軽にお問い合わせください～

今回掲載を見た方は、**入会金半額**とさせていただきます。

〒252-0243 神奈川県相模原市中央区上溝762 1F
TEL:042-777-6778



2022年1月～
2022年12月実施

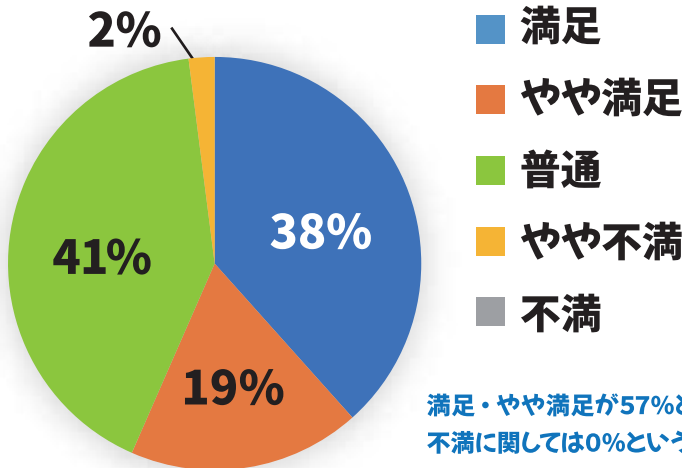
■回答割合56.089%
■回答数175棟の理事長様
(対象物件数312棟7644戸)

理事長様アンケート

満足度調査のご報告です



ウイツコミュニティでは、より良いサービスに繋げていくために、管理物件の理事長様にアンケートを実施しております。ご協力いただいた理事長様ありがとうございました。



満足・やや満足が57%と半数以上、不満に関しては0%という結果でした。

アンケート

1. 物件担当者の対応について
2. 物件担当者以外の対応について
3. 管理員の対応について
4. 管理会社に委託している清掃業務について
5. 管理会社の修繕工事等の対応について
6. 管理会社の建物設備の点検、報告
7. 管理会社から提出される会計資料
8. 専有部のリフォーム工事、相談事項
9. 管理会社の緊急時の対応について
10. ウイツコミュニティのサービスを友人や同僚にお勧めできますか
11. ご意見ご要望

ご報告や確認事項が発生する場合もある為、記名をお願いしています。

理事長様からいただいた貴重なご意見は、すべて経営陣はじめ全社員で共有し、改善へ向けて対策を進めております。

- アンケートの回答にあたり理事監事にヒアリングを行いました。総合的には十分満足しているという結果でした。管理費等の長期未納者について訴訟を計画しておりましたが、相手家族とのコンタクトで解決に導いて頂き訴訟に至らずに済んでいます。
- 当マンションは築30年以上と古く、専有部・共有部の設備が老朽化して色々和不具合を起こす時期にきています。今後ウイツ様と管理組合が一体となって問題に取り組んでいきたいと思っています。
- 新しく引越してきた方や所有者の身内の方が住んだりしているのでゴミの出し方など数回間違えている事がありました。掲示板をもう少し見やすく伝わりやすいように改善して頂きたい。
- 月次の報告の中で会計の仕様が素人には理解しにくい。複雑なように感じる。
- マンションの敷地内の植木などの見積を取ってもらい、敷地が綺麗になりとても良かった。
- 管理会社、リフォーム会社の説明が専門的なのでわかりづらく上からの言葉なのでわかりにくい。

アンケートには、私どもへのお褒めの言葉や、改善へのアドバイスがありました。私たちはこのアンケートを住民の皆様からの熱いメッセージと考えております。お褒めの言葉には、さらに応えるべく精進し、改善へのアドバイスに関しては、今できること・これから取り組むべきことなどを検討して、問題解決に向けて鋭意努力し応えてまいります。どうぞよろしく願いいたします。

YouTube ウイツ動画のご紹介

YouTubeチャンネルではウイツの動画コンテンツを少しずつ増やしております。ウイツの魅力を多くの人にお伝えできるように配信してまいります。ホームページと合わせてご覧ください。



チャンネル登録はこちら



キリトリ線

キリトリ線

キリトリ線

キリトリ線

ご紹介で **5,000円分のクオカード** 進呈中!
2023年12月31日まで

管理物件 ご紹介 キャンペーン

今のマンション・ビル管理にお困りの方はいらっしゃいませんか？

ご自宅・ご家族・お友達などのお知り合いに、
マンションやビルの管理でお困りの方はいらっしゃいませんか？
ご紹介して頂けましたら、**ご成約の可否に関わらず、
5,000円分のクオカードを進呈いたします。**



さらに
ご成約で

謝礼として
現金5万円を
呈上いたします

お気軽に
お電話を



0120-88-3554

せき いけがみ
担当：関・池上



Wits Community

「顔の見える管理」®を目指して
株式会社ウイツコミュニティ

[相模原本店] 相模原市中央区相模原 6-20-1 ウイツ西門プラザ
[東京支店] 東京都新宿区新宿 1-14-12 玉屋ビル 4F
[城東営業所] 東京都台東区寿 4-13-8 サセエステートビル 2階