

Abi Letter



木全 智枝子 作

contents

変化するカタチ

代表 木全裕子

アビっとく豆知識

- 無料Wi-Fiは危険がいっぱい
- ピンクリボンアドバイザーNews
～がんになってからでも
加入できる保険の登場～
- 噛むカム30「一口30回」
- NOAレッスン♥ vol. 4
体幹お腹周りを引き締める
ヨガエクササイズ！

- 今年の冬は寒い！！大雪かも？
- かおりママの簡単クッキング
～朝からHOTオートミール粥～
- STAFF'S VOICE ～私の今年が一番～

ご縁です

- Da Mauro (イタリアンレストラン)
のむら昭次酒店 ワインショップ ラムーノ
代表取締役 野村幸司氏

変化するカタチ

代表 木全裕子



アビリティー 設立二十七年を迎えました。社屋も移転して三年が経過しスタッフも増える中、コロナ禍で仕事のカタチにも変化がありました。対面から非対面へ、特に個人のお客様とはZoomなどのオンラインを活用しての会議、コンサルティングなどが多くなりました。若いスタッフは、オンラインでの対応力も素早く、抵抗なく進めていく姿には心強く「タイミミングにしてアビリティーに来たり！」という感じでした。そして私が開催していたマネーセミナーも十五年ぶり？に再開！セミナー講師は私からスタッフへとバトンタッチしました。

弊社の業種はものづくりではないので、「仕事の完成、自分の成長」が見えづらく、常に変化する金融や、税務などの知識、情報を取り入れ学ぶ積み重ねです。そのため自分の成長がわかりづらいことに歯がゆい思いをしている新人スタッフを見ると、二十年前の自分を思い出します。自分たちが日々やっていることやその意義を見えるカタチにすることで、「前向きな気持ちを持てるようにしたい」そんなことを意識しながら「前向きで、目の前の相手と誠実に向きあつていくこと」その繰り返しですが、自分の成長がカタチとして現れることを学んでくれたらと感じています。

「エンパシー」（共感）という言葉は鍵とし、相手の気持ちを汲み取って、自分にできることを行う、そんな姿勢を大切にしている風土を目指していきたいと考えます。

ご縁をいただいております皆様が、二〇二三年笑顔でお過ごしいただけますよう、心からお祈り申し上げます。

HPをリニューアル 新しいカタチで発信

仕事のカタチが変わりつつあり、そして、会長が旅立ち1年が経過するというタイミングでホームページもリニューアルいたしました。作成には全員が関わり、お客様にも協力を得て1日かけての写真撮影は楽しいイベント行事でした。今までのアビリティーのカタチを大切にしながら、より多くの情報を発信していくことのできるサイトとなりました。





無料Wi-Fi(ワイファイ)は危険がいっぱい

Wi-Fiとは… ケーブルを使わず無線通信(ワイヤレス)でデータをやり取りする仕組み

職場の外でもパソコンを使ってお仕事をする方が増え、至る所で無料Wi-Fiを利用できる環境が拡大するとともに個人情報盗むなどのサイバー犯罪も増加しています。

個人情報漏えいを防ぐ

対策1 接続しようとしているWi-Fiサービスを確認しよう

- 近くに掲示されているステッカー等で、誰が提供しているどのようなサービスなのか確認してから接続
- パスワードなしで接続可能なアクセスポイントがあっても、提供者が不明のものや不審だと感じるものには接続しない



対策2 ブラウザのURL入力欄を確認しよう

- ID・パスワードやメールアドレス等の入力画面をチェック
ブラウザのURL入力欄(アドレスバー)が「https://」で始まっているとOK
- ID・パスワードの使い回しをしない

災害時にも活躍するWi-Fi 『0000JAPAN(ファイブゼロ・ジャパン)』

地震や風水害等の災害発生時にWi-Fiサービスの無料開放。
誰でも、パスワードを入力することなく接続、安否確認等の情報の共有や入手に利用可能に。

KENTA'S VOICE

今年の一番・・・というテーマで一年を振り返った時、思い浮かんだのは「東京オリンピック2020の現地観戦ができなかったという出来事」でした。東京で57年ぶりに夏季オリンピックが開催されることになり、子供たちと一緒に観戦できたらきっと一生の思い出になると考え、チケットの申し込みをしました。倍率も高きと当選しないだろうと思っていたところ、サッカーと陸上の二つの種目で当選しました。しかも観戦予定日は13年前に結婚式を挙げた日でした。テレビでの観戦となりましたが、家族で自国開催のオリンピックを楽しみ、残念ではありませんが忘れることができない思い出がひとつ増えました。これからも家族で思い出を積み上げていきたいと思えます。



社会保険労務士
後藤 健太



女性のがん罹患者の方に朗報！！

“がん”になってからでも加入できる保険の登場



入れないとあきらめていた方に・・・

女性特有のがん 乳がん・子宮頸がん・子宮体がん罹患者の方のための「がん保険」再発、新たながんにも備え、安心を得ることができます

これまでなかった
新しいかたち

♥ がん手術から6か月経過で申し込み可能
♥ Webで簡単お手続き

詳しい情報は

MICIN がん保険

検索



噛むカム30

一口30回

ついつい食べ過ぎてしまうこの季節
ゆっくり味を楽しみましょう

30回噛むことで



習慣化するには

- 一口の量を少なくする
- 歯ごたえのある食材を使う
ごぼう、きのこ、こんにやく、ナッツ、スルメ など

おまけ情報



「利きあご」…いつも同じ側で噛む片側咀嚼(そしやく)

顔、歯並びの歪み→体の歪み→頭痛、肩こりの原因にも
両方で噛む意識を!



NOALレッスン♥
vol.4

体幹お腹周りを引き締める ヨガエクササイズ!



Lesson Point

NOA先生の
レッスン動画はこちらから→



- ✦ 下腹部やくびれを意識して行いましょう
- ✦ 出来るだけお腹をぺったんこにしましょう
- ✦ 呼吸を忘れずに行いましょう
- ✦ 腰や膝の下に痛みがある方はタオルを引いて行ってください

心身ともに健康な身体を作っていきましょう!

ノア
NOA ヨガインストラクター

16年間のクラシックバレエ経験を基に、美容やヨガの道に進む。
現在はヨガの魅力を広めるため、パーソナルレッスンやイベントを主に活躍中。

今年の冬は寒い!!大雪かも?



ラニーニャ現象

→ 女の子(スペイン語)

海面水温が平年より低い状態が続く
日本では冬型気圧配置が強まり気温が低くなる



エルニーニョ現象

→ 男の子(スペイン語)

海面水温が平年より高くなり、その状態が1年続く現象



知 っ と こ 冬 タ イ ヤ

装着するタイミング

新品のスタッドレスタイヤは、初雪の一か月前、遅くとも2週間前をお勧め。



舗装路での慣らし走行を100キロ以上で本来の性能を発揮!
(雪や氷に対するグリップ力が高まる!)



主要都市の初雪平年値

- ❄️ 東京 1月 3日
- ❄️ 名古屋 12月22日
- ❄️ 大阪 12月26日



冬の豆知識

「冷たい」の語源は「爪痛い」?

冬の寒さにより指先や足先の「爪が痛いほど寒い」という形容から

「爪が痛い」→「爪痛い」→「つめたい」→「冷たい」という表現をする単語となった・・・
(所説あり)



かおりママの簡単クッキング

朝からHOT^{ホッ}オートミール粥



[オートミールの効果]

女性にうれしい食物繊維や鉄分、体内では作れない必須アミノ酸が含まれています。

胃の疲れやすい、
年末年始にもおすすめです!
生姜は過熱することで体を中から温め、
寒い朝も中からほかほか!!

●材料

- オートミール (クイックオーツ/粉碎タイプ) ... 大さじ3~4
- お好みのキノコ類 ... 適量
- 水 ... 300CC
- 生姜(すりおろし) ... 小さじ1/2
- 味噌 ... 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 ... 小さじ2
- 醤油 ... 適量
- 小口ネギ ... 適量
- ごま油 ... 適量

●作り方

- 1 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら●の材料、キノコ類を入れ3分ほど煮る。(薄い場合は、醤油にて調整)
- 2 オートミールを入れ軽く混ぜ、少し煮立たせ火を消し、3分ほど置いておく。
- 3 器に盛りつけ、ごま油を少量回しかけ、小口ネギを散らす。



ポイント

- ・オートミールを入れた後は、混ぜるほどとろみが強くなります。食感を残したい方は、混ぜすぎに気をつけて。
- ・オートミールをスープジャーに入れ、そのまま汁を入れれば、あったかランチにも♪

私の今年の一歩

私の今年の一歩の経験は、「喪主を務めたこと」です。伯母が亡くなったその時から、お葬儀が終わるまでの二日間は、悲しむ間もなく葬儀の準備におわれ喪主の大変さを痛感しました。家が大好きな人でしたので、葬儀は自宅で執り行うことに。お気に入りのピンクの着物、真新しい帯に薄化粧を施された姿は長くて辛い病気から解放されて穏やかに品よくとても愛しく感じました。華やかなお花や愛用していた小物に囲まれ、フルートの音色に送られた素敵なお式となりました。介護施設の方々も大勢参列してくださり、伯母も嬉しかったでしょう。どうにか喪主を務めあげられたのも葬儀屋さん、両親、近くで寄り添ってくださった社長のお陰と感謝しております。人の死を通じ、改めて人のつながりの大切さ、保険の役割を再認識しました。伝える側として、人のお役に立てるよう学ぶ気持を持ち続けます。

稲垣直美



Naomi

今年の一歩は、子供たちの「ダブル卒業式・入学式」で、大きな変化です。初めて受験生の母をしましたが、息子は勉強に肉しては、自分でスケジュールを立て、言うはどしどしかかろうと。ただ親は体調管理とお財布係に徹することに。お母メンタルケアはあずき(猫)に任せて乗り切ることができました。娘もセーラー服を入学式に着たり、ずいぶん姿で元気に登校しています。コロナ禍で制限のある中、学生生活を楽しんで親としては安心しています。少しずつ始まる反抗期(娘)と親離れ(息子)を感じつつ、一緒に過ごせる時間を大切にしたいと思います。自分自身としては、衰えていく記憶力と体力をどうや、てかバレーしていくか、毎晩寝る前にスクワットと保湿に励みながら眠気と戦っています。会社では、見習いたい素敵な女性とお会いする機会が多くあるので、目標とし、近づけるようにしたいと思っています。

今枝司子



Tsukasako

今年の一歩は「大感動の子供たちの運動会」でした。保育園生活「初めて」と「最後」の運動会を観覧するため、当日は朝から気持ちが昂まっていた。運動会初参加の次女の手を大きく振りながら真っ直ぐ入場する姿、照れながらも小さな身体を必死に動かし踊る姿に成長を感じ、「ほんの少し前までは赤ちゃんだったのに…」と胸が熱くなりました。長女は保育園「最後の」運動会。年少の頃から、種目に参加する事が難しく、保育士のオ々に涙山サポートして頂いてきました。就学前ということもあり、サポートを少なくしての参加で期待と不安を胸に見守りました。周りの友達を気にしながら踊り切る姿、転んでも泣かず立ち上がり、諦めず走り切る姿を見て、気が付いた時には涙がポロリと流れていました。毎日の中で見逃していた子供たちの成長を改めて感じ、私自身も共に成長できるよう、「できない理由」ではなく「できる理由」を見つけていきます。

城香織



Kaori

野村社長とは、10年来のご縁をいただいております。ワインショップ ラムーノではオーガニックを中心とした美味しいワインをいつも楽しませていただいております。“おっとり、優しい”という印象の野村さんがイタリアンレストランをオープンされた！ということで早速ランチをいただき、陽気なマウロシェフ & 美味しいお料理を堪能することができました。 木全



こんにちは、ワインショップ ラムーノの野村幸司です。

この度ご縁があり、名古屋市伏見エリアでイタリアンレストランを開業することになりました。

お店の名前はピッツェリア・エ・トラットリア ダ・マウロ。

ミラノ出身のシェフは弊社と20数年お付き合いがあるサッキ マウロさん。

イタリアを旅したときのあの味、「マウロの美味しいイタリアン」を提供させていただきます。

仕事への想い

「お互いの幸せと豊かな人生の追求」を理念とし、お客様にとって、一生の思い出の一つになれるひと時を提供することを目指し、日々の営業に努めます。

今後の展望

ピッツェリアとありますが、現在はピザ窯が無く、ピザは2月からのスタート予定です。マウロのピザはミラノ風で、薄くて大きな丸のピザです。大人から子供まで、みんなに美味しいマウロのピザで、名古屋の街を笑顔にしたい。できればその円（縁）を大きく広げていくのが夢です。



オーナーシェフ
サッキ マウロ



Da Mauro Pizzeria e Trattoria

- ▶ 〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄 2-8-7 CF 伏見ビル 1F
- ▶ 営業時間：[ランチ] 月～土 11:30～14:30 (LO14:00)
[ディナー] 月～木 17:00～22:30 (LO21:30)
金・土 17:00～23:00 (LO22:00)
- ▶ 定休日：日曜日

TEL/FAX:052-232-3393 E-mail: info@da-mauro.jp



▶ 地下鉄伏見駅 5番出口徒歩3分



日曜日貸切営業 OK !パーティー・宴会などにご利用ください。ご相談は TEL または E-mail にて!



AbiTube

アビリティーから情報発信中!!

毎週



お昼休みのアビっとくラジオ!



i-WAVE76.5FM FMラジオ
毎週水曜日のお昼12時45分より

一宮駅構内で公開生放送!

ファイナンシャルプランナーの木全裕子と、スタッフが週替わりで様々な情報をリアルタイムにお届けしています。生放送をお聞きいただき、是非、感想や質問などをFAXまたはメールください。



★一宮市以外の地域では、スマホアプリをご利用ください。世界中からリアルタイムで聞いていただけます。



無料アプリ「Radimo」をダウンロード!

毎日



一宮警察インフォメーション

免許証更新受付所にて広告を発信しております
免許証更新に行かれた際は是非ご覧ください。



6分に1回(1日87回)
映像が流れています



常時



ホームページ リニューアル!



www.ability-fp.co.jp/

アビリティーの紹介、情報ツールのバックナンバーなどが盛り込まれています。ラジオ収録内容も公開中!



年2回



アビレター

毎年2回発行 アビレター
今回は28号、HPでバックナンバーを確認できます。マネーに関する情報や生活に関する豆知識まで広範囲で情報提供しております。



重要!

お忘れではありませんか? 以下の場合、お手続きが必要です

<生命保険・損害保険>

引越・結婚・出産・離婚・死亡・入院・手術(日帰りを含む)など

車両入替・就業中のケガ(従業員を含む)など

※アビリティーへご連絡下さい



PR動画

〒491-0832

愛知県一宮市若竹3丁目4番7

TEL:0586-82-1345 FAX:0586-82-1341

Mail:mail@ability-fp.co.jp

URL:http://www.ability-fp.co.jp

アビリティーのおもてなし

感謝

“ありがとうございます”
の心



笑顔

“幸せをお届けします”
の心

信頼

“お任せください”
の心