

Abi Letter



新社屋にて H30.12

contents

～ 設立 25 周年を迎えて ～

代表 木全裕子

アビっとく豆知識

- ご存知ですか？「限度額適用認定証」
- エンディングノート
～自分の歴史・生きた証を残す～
- 「温活」で寒い冬も“ポッカポカ”
- 油は太らない？「オイルおにぎり」
- 自然災害に備えて

- 会長のつぶやき
- STAFF'S VOICE
新社屋に移り…

ご縁です

- やすまゆファミリークリニック
副院長 岸本磨由子氏

～ 設立25周年を迎えて ～ 代表 木全裕子

平成六年にアビリティーがスタートしてから、今年で二五年を迎えることができました。これもひとえに皆様の温かい御厚情の賜物と心より深く御礼申し上げます。昨年には組織の変更があり、また年明けには新たな社員も増えることとなります。今後とも新体制のもと皆様により一層御満足頂けますよう真心をこめて業務に専念する所存でございます。

今後とも御支援御愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

この二五周年を迎える年に、新社屋へ移転することができました。当初、二年近くの時間をかけてやっと決まりかけた物件が中止となり落胆しました。

そして次に巡り合ったのが今回の新社屋です。物件の話があつてからあつという間に進み、事は「タイミング」と「ご縁」だと感じました。七月から施工が始まり九月中旬には完成予定でしたが、九月初旬の台風の影響で業者が間に合わずで未完成という状況の中、移転せざるを得なく外構があと少しです。年内にはなんとか完成して欲しい・・・。

二五年前、アビリティーはたった一間の部屋でスタッフ一名と共に開業し、五年後には事務所を移転しました。ここでは二〇年ほど営業し、アビリティーと皆様とのご縁が大きく広がった時代でした。会長や社員の大病で心痛もありましたが、多くのお客様が来社され皆様の笑顔に励まされ、社員と共に邁進することができました。そして二五年後の今、新たな社屋でのスタートを迎えました。

この時代での出来事を振り返ると・・・

▼二〇〇〇年 「二千円札発行」

沖繩サミットと二〇〇〇年を記念して発行され、八億八千枚製造されたが、流通が減り日銀にかなりの枚数が在庫として眠っているとか。

▼二〇〇一年 「アメリカ同時多発テロ」

テレビ中継を見ていて、背筋が凍る衝撃を忘れません。

▼二〇〇八年 「リーマンショック」

この年に、私は代表就任しました。

▼二〇一一年 「東日本大震災」

二回ほど現地へ訪問し、海辺、住居跡の清掃や仮設住居に住んでおられた高齢者の方々と交流をしました。多くの人が避難した二階建の体育館で、二階まで津波に襲われ針が止まっていた時計が目に残っています。

▼二〇一五年 「日経平均株価 十五年ぶりに二万円台に」

ここから、株価が上昇し続け、生命保険での投資信託型商品も資産が増え、喜んでいただけの声も多くなりました。が、この数ヶ月株価も下がりつつ傾向の中で、金融商品の情報によりアンテナを強くし、良い情報を提供していきます。

世界各地で起こるテロや戦争、また国内でも自然災害が台風、地震と止みません。不可抗力、外的要因での影響など自分たちではどうしようもなく起こる事も多くあります。

そんな中で「どうせ生きていくのなら」、まずは自分が幸せに生きている実感、そして、今日は昨日より少しいい日にしよう。明日は今日より少しいい日にしよう。そのためには何をしようか、何ができるかを考え、生きていきたい。



新社屋にて

今年も残り僅かとなりました。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。よいお年をお過ごしください。

代表 木全裕子

ご存知ですか？

「限度額適用認定証」

高額療養費制度

病気やケガで医療機関等のお支払いが大きくなった場合は、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻される「高額療養費制度」があります。

<例>



年収 400 万円
1 か月の医療費 100 万円
医療費3割負担 30 万円

【自己負担限度額】※所得によって金額が異なる
80,100 円 + (100 万円 - 267,000 円) × 1% = **87,430 円**
【払戻金】
30 万円 - 87,430 円 = **212,570 円**

限度額適用認定証を申請しましょう

払い戻しが診療を受けた月から3か月程かかることも少なくありませんので、入院、手術などで、高額な医療費が必要だと分かった場合は、事前に「**限度額適用認定証**」の申請をしましょう。
保険証とあわせて医療機関の窓口にて提示すると、1か月の支払いが自己負担限度額までとなります。



申請・問合せ先 ※保険証に記載

- 全国健康保険協会に加入→協会けんぽ支部（社会保険）
- 国民健康保険に加入→役所の国民健康保険担当窓口
- 国保組合に加入→国保組合（医師国保・建設国保など）

注意点

- ・複数の病院で受診している場合は病院ごとに計算
- ・対象となる医療費は1日から末日までのひと月分、月を超えると対象外
- ・同じ病院でも入院と外来は別々に取り扱う
- ・入院している時の食事代や差額ベッド代は対象外



社会保険労務士 後藤 健太

エンディングノート<シリーズ3>
～自分の歴史・生きた証を残す～

伝えておきたい！聞いておきたい！
それが「エンディングノート」なのです

ご家族にご自身の想いを伝えてみませんか？
想いを認めること、
それは、お互いを思いやることにつながります。

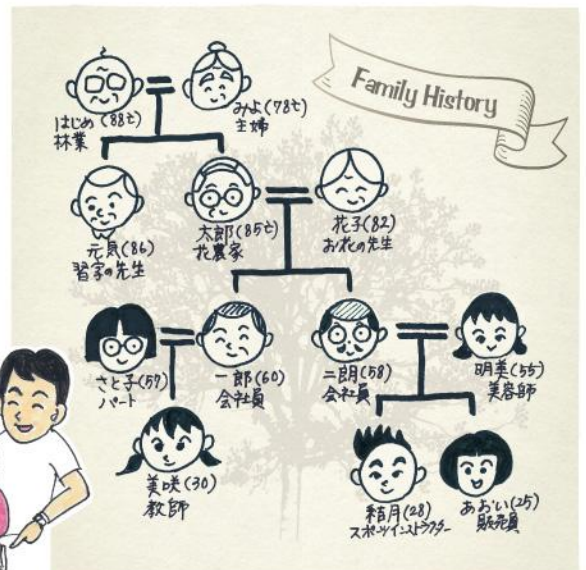
暮らした場所、出会った人、出来事などを振り返り
自分の人生を子供、孫に伝え残しましょう。

1. ファミリーヒストリー（家系図）を作る

自分のルーツをたどり、命のつながっている大切さを伝える

2. 思い出BOX作り

思い出の品や残したい写真の整理



遺言書と異なり法的効力はありませんが、これらを「エンディングノート」、「伝言ノート」として残すことで、あなたの想いを大切な家族に伝えることができます。



おんかつ 「温活」で寒い冬も “ポッカポカ”

体温が1度下がると、免疫力が30%減少
エネルギーに活動する平熱は、
36.5℃以上に保ちましょう

ながら族で温活

① 飲みながら

カラダ温の飲み物



② 食べながら

生姜、人参、ゴボウ、レンコン、
玄米、そば、鮭、みそ、シナモン、
黒豆など



Q. クイズ

次の飲み物で、体を温める効果のある
飲み物に○をつけてみよう（正解は下）

- ・甘酒
- ・白湯
- ・ビール
- ・紅茶
- ・生姜湯
- ・ココア
- ・ウイスキー
- ・ほうじ茶
- ・白ワイン
- ・日本酒(米)
- ・赤ワイン
- ・紹興酒(もち米、麴)
- ・ブランデー
- ・ハイボール
- ・麦焼酎
- ・芋焼酎
- ・米焼酎

③ 歯磨きや家事をしながら

かかとの上げ下げ、^{もも}腿上げ

④ 身につけながら

流行りの五本指ソックス



⑤ お風呂につかりながら

指のグー、パー
ついでに足の下から上へもみもみ

原材料の豆知識

米はカラダを「温」 麦や白砂糖はカラダを「冷」
ワインは使用するブドウの種類により温 OR 冷が異なります

クイズの正解

甘酒・白湯・紅茶・生姜湯・ココア・ほうじ茶・
日本酒(米)・赤ワイン・紹興酒(もち米、麴)
・ブランデー・芋焼酎・米焼酎

油は 太らない？「オイルおにぎり」

油=太る…と思われがちですが、
「いい油」は、美容と健康に効果的

★ オリーブオイル

- ・免疫カアップ
- ・便秘解消
- ・アルコールの
吸収速度を緩和
=二日酔い防止



★ ごま油

- ・若返りビタミンの
ビタミンEが豊富！
- ・脂肪燃焼



★ 米油

- ・自律神経を整える
- ・トコトリエノール（通称スーパー
ビタミンE）が豊富=美肌



★ えごま油

- ・花粉症などの
アレルギーを抑制
- ・代謝アップ
- ・血流促進



★ ココナッツオイル

- ・認知症予防
- ・中鎖脂肪酸が豊富=脂肪が燃焼



塩レモンオイルおにぎり

- ・ご飯200g
- ・オリーブオイル 塩
小さじ1杯
- ・塩、レモン、ジャコ
を混ぜておにぎり完成



Point

- ★ 二日酔いにはレモンでビタミン補給
- ★ オリーブオイルで胃を保護

自然災害に備えて

暴風により屋根が飛ぶなどの風害、どこからか飛んできた物による風害、大雨による漏水などさまざまな被害がありました。建設業も人手が足りず、修繕できずに年を越す人も多いのでは…。



損害保険での「免責額」って何？

保険会社が責任を負わない損害額、わかりやすく言えば自己負担額です。そこで、自己負担額にもこんなに差がある2つの仕組み、ご存知ですか？

保険金の支払方式

①「免責」・・・免責額 = 自己負担額

<例> 損害額が20万円で、免責5万円の場合
20万円(損害額) - 5万円(免責額) = 15万円(支払い保険金)

②「フランチャイズ方式20万円」

・・・損害額が20万円未満の場合は保険金が支払われない

<例> 損害額 199,000円 → 支払い保険金 0円
損害額 200,500円 → 支払い保険金 200,500円



免責額をご自身で設定できますが、商品によっても設定金額が異なります。ご加入の保険の補償内容や免責額を確認してみましょう。

凍結に備える！

水道から水をちよろちよろと出しておく（水の線ができる程度が適量）



水道管や蛇口の凍結事故に備え、保温材を巻く



洗車後、その後に撥水剤を塗布しておくことで凍結を緩和する効果（いきなりお湯をかけるのはNG!）

凍結してしまったら、水を止める（止水栓）



ライフラインの停止に備えて、水や食料、カセットコンロの準備

フロントガラスに凍結防止シートをかける（古い毛布で代用もOK）

車のワイパーはたてしておく（凍ったままの作動は故障の原因!）



雪は除雪に注意!

雪の事故の7割は、落下、転倒など除雪中の事故なのです・・・

クリニックを訪れる患者さんを元気にしたい！という、やす先生（院長）とまゆ先生（副院長）ご夫婦の想いが込められた素敵なクリニックです。

親子そろっての受診が可能で、家族全員の健康を安心してお任せすることができます。 後藤健太

はじめまして、

やすまゆファミリークリニック 副院長の岸本磨由子です。

このたび、名古屋市天白区に子どもからお年寄りまで家族みんなを元気に！をモットーにファミリークリニックを開院いたしました。当院では小児科専門医（やす先生）と総合内科専門医・血液専門医（まゆ先生）が協力して、様々な疾患・症状の診療を行っています。

感染症
かぜなど

アレルギー疾患
ぜんそく・
花粉症など

血液疾患
貧血や血友病など

生活習慣病
糖尿病・高血圧・
高脂血症など

冷え性、便秘、
下痢、更年期障害、
湿疹など

血液専門医が、貧血や血友病などの血液疾患に対する、専門的な治療も行っております。親子同時受診も可能で、お子さんは小児科専門医が、お母さんは総合内科専門医が診察しています。患者さんやご家族のお話をお伺いし、目の前の患者さんやご家族にとって何が最適か？を一緒に考え、診療を行っています。

当院では病気になる前の未病の状態でのケアも重要視しています。疲れやすいなどの症状が出た段階で、西洋医学だけではなく、東洋医学も駆使して、現在の体や心の状態を見直し、ケアしています。お子さんの皮膚ケアはアレルギー疾患のコントロールにも重要な要素であり、正しい皮膚ケアについてもお伝えしています。

来ただけで気持ちも明るく、元気になれるよう、クリニックのレイアウトにもこだわりました。クリニックカラーはビタミンカラーのオレンジです。スタッフはみな笑顔が素敵な明るい太陽のような女性で、クリニックを一緒に盛り上げてくれています。



患者さんだけでなく、家族みんなをケアすることで、
患者さんも元気に！家族も元気に！地域も元気に！
をモットーにスタッフ一同、取り組んでまいります。



やすまゆファミリークリニック

〒468-0022 名古屋市天白区高島一丁目 204

TEL.052-800-1211

小児科診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:40~12:00	●	●	●	●	●	◎	/
14:00~15:00	★	★	★	/	★	/	/
15:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

★予約制（予防接種・乳児健診）
◎土曜午前 9:00 ~ 12:00

内科診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:40~12:00	●	●	●	●	●	◎	/
14:00~18:00	●	●	/	●	/	/	/

◎土曜午前 9:00 ~ 12:00

【休診日】

木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

株式会社アビリティのサポートツールをご紹介します

お客様の夢、
応援します！

アビリティでは、3つのコミュニケーションツールで、皆様に情報を発信しています。お客様とのコミュニケーションを取り続けたいという思いから、アビレターがスタートし、FMラジオからも毎週、生の声をお届けしています。アビリティを地域の皆様に、活用していただければ幸いです。

木全裕子のアビっとくラジオ！

毎週



i-WAVE76.5FM FMラジオ
毎週水曜日のお昼の12時45分より生放送！

一宮、初のラジオ局です。
ファイナンシャルプランナーとして木全裕子が、
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
「TuneIn Radio」を
ダウンロード！



常時

ホームページ

www.ability-fp.co.jp/

アビリティの紹介、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22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！

ご契約の生命保険証券・損害保険証券を今一度御覧ください。住所、保険契約者、被保険者の名義、保険金受取人など変更の必要はありませんか？

変更がある場合は、早急にお手続きが必要となります。

その他、解約・医療などの給付金請求なども弊社ご契約分につきましては、弊社へご連絡ください。

※医療給付は、可能な限り入院前のご連絡をオススメします。アビリティでは皆様の意向に沿った金融知識、最新情報を提供し、皆様の側に立ってご提案いたします。

法人対策・・・保障・退職金・財務強化・事業継承・相続など
個人対策・・・結婚・出産・相続・離婚・資産運用・住宅購入など

ability
株式会社アビリティ

袖すれあう縁をも大切に
信頼と笑顔で夢をサポートし続けていきます

〒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

※会社案内・イベント・人材募集など、アビレターへの掲載
または同封をご希望の方は弊社までご連絡下さい。