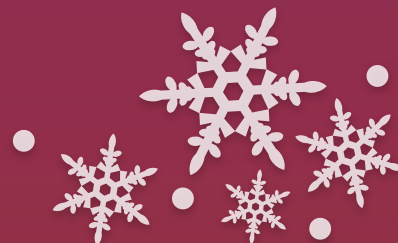


Abi Letter



contents

未来を花束にして

～平成を振り返り～ 代表 木全裕子

アビっとく豆知識

- 労災保険
お仕事中におケガをしたら…(続編)
- エンディングノート
～人生の軌跡をたどる～
- 食(ショク)であったか
- STOP! 運転中の「ながらスマホ」
～違反点数・反則金も3倍に!～

- 会長のつぶやき

- STAFF'S VOICE
2019年感動!

ご縁です

- 株式会社ジャストメディクス
代表 都築健氏

未来を花束にして

～平成を振り返り～ 代表 木全裕子



平成から令和に移り、その令和元年もあと僅かで令和二年を迎えます。

このアビレターを拝読いただいている多くの皆様にとって、平成という三十一年間は、盛んに過ごされ記憶にもしっかりと残る時代であったのではないのでしょうか。

平成元年（一九八九）といえば、私が短大を卒業し就職をした年です。

まだバブル最後の時でしたので企業展や家電メーカーショーなどでのバイト先では、派手な打ち上げで盛り上がる企業で働く人たちを見て、それが就職後の世界だと学生身分で大きな勘違いをしていたことを思い出します。

バブル崩壊後、同時期にパソコンやネットワークの普及によって、世界中の人々との通信が可能になり、経済はグローバル化するともに私たちの生活は一変しました。ITバブル期と呼ばれ、通信関係や特にPC関連ではマイクロソフトのWindowsが火付け役となりIT産業による経済成長、偶然にもIT関係に就職していた私は、その状況を目の当たりにし、ITバブル期を実感していました。今や手のひらサイズのスマホひとつで、どこにいても、どんな情報も得られ、世界中の人と瞬時にコンタクトが取れる、平成元年では想像もつかない光景です。

そして令和元年を迎えた今、次の元号を迎える時どのような時代になっているのかワクワクしますが三十年後と仮定しての未来は如何に？

「二百歳まで生きる時代が来る」というニュースを聴きました。二百歳まで生きるというより、将来、何歳まで生きるか自分で決める時代になると。それは最近、化粧品でよく耳にする若返り「幹細胞」の力だそうで、幹細胞とは、人はいくつもの細胞で健康を維持しており、その細胞たちの供給源つまり細胞の王様のようなものだとか。そして臓器などの再生医療により、いつまでも生きることのできる時代。これにはワクワクというより、怖さを感じました。そこには技術だけでなく法律などの壁もあるとは言え、三十年後もしくはもっと近い将来に、現実化されていくのかもしれない。

三十年後を描くことはできませんが、少なくとも五年後十年後の自分、そして会社の将来を見据えていくために、現状をしっかりと見つめ進むべき方向を先導していけるよう、そして「未来を花束にして」次の世代へ引き継げるよう邁進いたします。

二〇一九年、皆様とのご縁に感謝いたします。そして二〇二〇年、皆様が笑顔で幸せにそして健康で過ごされますよう心からお祈り申し上げます。

「発信上手」を目指して

先日、CBCラジオの「終活応援団 長谷川 蓮華の人生楽らくラジオ」という番組にゲスト出演させていただきました。

5年近く地元のラジオ番組で毎週情報をお届けしていますが、今回はCBCラジオということで、「いつもよりリスナーが多いだけです」と緊張をさらに煽られての番組出演でした。

伝えたいことを、わかりやすく伝える“発信上手”になろうと、アビリティでは毎週のFMいちのみや「アビっとくラジオ」をスタッフ全員で週替わり出演しています。スタッフの放送を聴いていただき、「いつもと違って新鮮!」「とても聴きやすかった」などの感想もスタッフたちの励みになります。



労災保険
その②

お仕事におケガをしたら・・・(続編)

療養補償給付とは…

働く方が、お仕事または通勤が原因でおケガや病気になり療養を必要とする場合、**治療費の全額が国から支給されます**

いっかり
治してね!



療養（補償）給付

①「療養の給付」

労災病院や労災保険指定医療機関・薬局等、無料で治療や薬剤の支給を受けることができる（現物給付）

②「療養の費用の支給」

近くに労災病院や指定医療機関等がないなどの理由により指定医療機関等以外で治療や薬剤の支給を受けた場合に、その療養にかかった費用を支給する（現金給付）

※給付の対象となる療養の範囲や期間は同じ

療養（補償）給付は、治療費・入院料・移送費など通常療養のために必要なものが含まれ、傷病が治癒（症状固定）するまで継続されます

治癒…

労災保険において、健康時の状態に完全に回復した状態をいうものではなく、傷病の状態が安定し、医学上一般に認められた医療を行ってもその効果を期待できなくなった状態（症状固定の状態）



社会保険労務士
後藤 健太

エンディングノート<シリーズ5>

～ 人生の軌跡をたどる ～

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。



「もう一度 あの人に会いたい」
「あそこに行ってみたい」
「これから〇〇に挑戦したい！」

● 思い出をたどり、あの頃を振り返る

懐かしい記憶とともに、新たな
希望が湧き上がる

● 大切な時を記録する

時（いつ）・場所（どこで）・
誰とのご縁（友・巡り合えた人・ペット）など
時代背景や過去の経験を記録してみましょう

● 写真をそえて家族や大切な人へ

自分の人生の道のりを伝える・・・

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。

ショク

食であったか

体も心もほっこり“鍋”

家族、友人、仕事仲間で囲んで、
お一人様鍋だって体も心もホッカリ温まる

～腸活！内から体を温めよう～

腸を温めるといいこと尽くし

免疫力アップ

インフルエンザ予防
花粉症対策にも…

代謝アップ

美肌・ダイエット
効果あり

栄養満点！



後片づけも
ラクテン

お勧め食材

寒い季節にとれる野菜

土の中の野菜

体を温め、血行を良くする効果あり

ごぼう・人参・れんこん・ショウガ・カブ・タマネギ・イモ類

冬が旬の野菜

皮膚・粘膜保護、老化予防

ネギ・ブロッコリー・白菜・小松菜・キャベツ

鍋	症状	効能	具材あれこれ
キムチ鍋	冷え性・イライラ	血行促進 整腸作用 美肌効果	豚肉・ニラ・あさり・牡蠣・豆腐 +ニンニク
ほうとう鍋	風邪気味	免疫力活性化 粘膜強化	根菜・イモ・カボチャ・ネギ ・きのこ類・鶏肉 +ショウガ
豆乳鍋	肌荒れ	美肌効果 乳がん発生率低下	豆乳・豆腐・鶏がらスープ +味噌、練りゴマ
海鮮鍋	高血圧	コレステロール値減少	サーモン・エビ・カニ・貝類・葉物 +ニンニク・昆布

こんな時、
こんな鍋

デザートも
あっためちゃお～！

～ 糖度が増して、おいしさアップ ～

「レンチンフルーツ」簡単レシピ紹介



～ バナナスプレッド ～

- ①皮に切れ目を入れて、耐熱容器に入れ、フワッとラップ
- ②レンチン1～2分（熟し加減で調節）
- ③皮をむいてシナモン・チョコソース、ホイップクリームなどをON！



～ リンゴのコンポート ～

- ①輪切りでスライス（真ん中はスプーンでくりぬく）
- ②バターと砂糖をちらして3分レンチン！お好みでブランデーもプラス！
- ③シナモンをふりかけて出来上がり！



～ ホットみかん ～

- ①皮に少し切れ目を入れ、30秒レンチン！出来上がり！



STOP! 運転中の「ながらスマホ」

<令和元年12月1日施行> 違反点数・反則金も3倍に！

		改正前	改正後
携帯電話使用 (交通の危険)	罰則	3か月以下の懲役または 5万円以下の罰金	1年以下の懲役または 30万円以下の罰金
	点数	2点	6点(免許停止)
携帯電話使用 (保持)	罰則	5万円以下の罰金	6か月以下の懲役または 10万円以下の罰金
	点数	1点	3点

信号待ちのスマホ操作 必ず停止していること



専用ホルダーに固定したスマホ



手で保持してスマホ・携帯通話



じっと見ている＝“注視”となるので
個々の警察官の判断に委ねられる



注視＝2秒以上？！



運転中にウトウト……それ大丈夫？

もしかして「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」?!

↓このような状況でウトウトしたり、眠り込んでいませんか。

自己チェックしてみましょう

- ☐ 座って読書している時
- ☐ テレビを見ている時
- ☐ 公の場で座って何もしていない時(観劇・会議)
- ☐ 1時間以上続けて車に乗せてもらっている時
- ☐ 座って人と話している時
- ☐ アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っている時
- ☐ 車を運転中、交通渋滞で2～3分停止している時

睡眠時無呼吸症候群とは



睡眠中に何回も呼吸が止まり
ぐっすり眠ることができない病気

放っておくと、**高血圧・心臓循環障害・脳循環障害・糖尿病などの合併症に！**

症状 大きなイビキをかく、日中いつでも眠い、夜間の呼吸停止、起床時に頭痛など

代表的な治療法 CPAP療法・マウスピース・外科的手術

検査 自宅でセンサを取り付け、睡眠時の呼吸・イビキ・脈拍数などを調べる

気になったら耳鼻咽喉科・循環器科で相談しましょう。

STAFF'S VOICE



営業の
北島 宣朗です

年に一回の果業種交流会の海外研修で、ポーツマスに行っていました。この研修では、自由時間がなかなか取れないのですが、今回は短時間を探出し、ポーツマスの首都ワルシャワの旧市街を観光しました。石畳の美しい街並みは並び、歩いて散策していると、気持ちよく、清々しく落ち着いた気分になる事が出来ました。世界文化遺産に登録されている旧市街は、第二次世界大戦で跡形もなく焼けてしまいましたが、現在の姿に復元されたそうです。そこに市民の方々の思いが込められていると感じると、不可能な事はないと感動しました。今年、残念にもパリのノートルダム大聖堂、沖縄の首里城が火災に見舞われました。もっとこうも甚の美しい姿を取り戻してくれる事を信じています。私自身も、仕事や私生活に目標と強い思いを持って取り組んでいく事により、笑顔の多い毎日を送れるようにします。

会長のつぶやき



作品「楽しげなバラ達」



シニアファッションショーに参加

今年も二月から抗がん剤投与五回と七月から三回の放射線治療を終えて一年の終り目前です。昨年の五月は全ての西洋治療を拒否して緩和ケアと覚悟していましたが親友の涙ばかりの勧めで抗がん剤、放射線と受け入れ驚く様な効果でシニアはほとんど消失しました。悲しい事に勧めた親友は九月に逝きました。彼女の言葉で私は生きています。劇作中も脱毛以外は何りなく普通に生活でき月曜日から木曜日まで毎日教室に通っています。タフガシスの発表会に参加する為最後の仕上げに猛レスン？中絶と頭には終ります（十月まで）令和元年も災害が続いておりますが、この地では大に被害もけず平穏な日常生活に感謝しております。来年もはどんな年になるのか……私は又一日と大切に生きていければと思っております。皆様方の御多幸とお祈り申し上げます。

感謝
木室智恵子

STAFF'S VOICE

2019年感動!



ナミの
Now jumping

稲垣直美

ワールドカップラグビー、バレー、女子ゴルフ界新星の登場。今年は強く逞しい選手達の活躍が目が釘付けとなりました。中でもイナロー選手の日本での引退試合、大勢のファンに応え手を振りながら球場を周る姿に感動し涙がこぼれまじ。彼らには、並々ならぬ努力と才能、ケガや病気に打ち勝つ強靱な体、継続する力に強い意志を感じます。人生の先輩曰く、「どんな事も3年続けければ必ず形になる。」その先を追求するのなら一層の努力と継続が必要!? 私らも今年、心機一転して始めた運動、これからの新しい取り組みも先の成果を思い描いて楽しみながら継続していきたい。来春より子供達も進学、就職へと新しい道を進みます。自分で決めた道、つまづいても諦めない強い心が持てるよう応援し続けます。



つかさ
司のTRYっ歩

今枝司子

今年、家族旅行で三重の夫婦岩で日の出を見る機会がありました。5時に起床し、現地に出向き日の出を待ちます。5時40分頃夫婦岩のトイレの奥に海の合間から見えた日の出は、とても厳かで、大勢の人から歓声が上がりました。家族で見ることができた喜びとこれから家族で健康で無事に過ごせるよう祈りました。最近、部活動や合唱コンクールの場で子供の成長を強く感じました。成長するにつれて、年頃の長男とは会話も少なくなってきたが、自分の中学時代より何事もう一生懸命な姿には感動させてくれます。下の子も兄に負けずに頑張る姿に、母も負けてはいられません。新たな業務に取り組み、来年は体力造りを目標に新しいスポーツにチャレンジしたいです。

調剤薬局を営まれながら、健康のサービス提供をスタートされたとお聞きし、さすが都築社長！と感動しました。アビリティーも保険業を営む中で、お客様の幸せと笑顔をサポートするためのヒントをいただきました。

木全

アビレターをご拝読の皆さま はじめまして！！
一宮西部で調剤薬局「くすのき薬局」を展開しております「都築 健」と申します。
今回このような機会を頂き誠にありがとうございます。



地域のサロンにて
「脳の若返り
トレーニング」を開催

(株)ジャストメディクスは一宮市内で「くすのき薬局」を8店舗展開する調剤薬局グループです。

従来の薬局では薬を売ることで利益が目的で「薬を間違いなく早く出す」ことが優先されていました。弊社は、それよりも一歩踏み込んで薬を売るだけでなく、その人の生活から健康のすべてを診られる薬局を目指しています。

地域に「健康を届ける」試みとして
「くすのきPLUS」という新たな
事業を展開しました

「くすのきPLUS」(MEGAドンキホーテUNY一宮大和店 ユフ)
ここでは「買い物しながら楽しくリハビリ」をコンセプトに
基準緩和型のデイサービスを行っています。

具体的には ① 健康体操やストレッチマシンで体をほぐす。
② 店内で歩行訓練を兼ねて買い物リハビリをします。
スーパーの商品を見て歩く・考えて選ぶ・レジで会計をする
すべての動作がリハビリになります。
何より皆さんが楽しんで行えるというのが最大のメリットです。
今後も薬局が売るものは薬ではなく健康だという
ビジョンを突き詰めたいと思っています。



「くすのき薬局」が最終的に目指すのは
「地域の人の幸せ健康」です

株式会社ジャストメディクス

〒491-0931 一宮市大和町馬引字乾出14-2

TEL.0586-85-8161

<https://justmediks.co.jp/>



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。

お昼休みのアビっとくラジオ！



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

5月より、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。



毎週

★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24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!

給付請求、変更の手続きなど、お忘れではありませんか？

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、可能な限り入院前に弊社へ一報ください。

- 生命保険・・・入院、手術、死亡
- 損害保険・・・事故、家屋の破損等

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。