

Abi Letter



木全 智枝子 作

contents

いきりよく 設立26周年 発想と創造からの「生き力」

代表 木全裕子

アビっとく豆知識

- パート・アルバイトでも
社会保険に加入が必要？
- ピンクリボンアドバイザー全員合格！
- マスク美人は「鼻呼吸！」
～マスクで息苦しい…
口呼吸になっていませんか？～
- NOAレッスン♥ vol. 3
お家で簡単筋膜リリース！！
- 夏の空、上から下から御用心！！
- かおりママの簡単クッキング
～酢てきなフルーツウォーター～
- STAFF'S VOICE
今年のテーマ 人の「品」・「質」の向上

ご縁です

- 医療法人恵仁会 一宮整形外科
酒井康臣氏

いきりよく 設立26周年 発想と創造からの「生き力」

代表 木全裕子

弊社会長が旅立ち八ヶ月が過ぎようとしています。この頃、会長も私も大好きな紫陽花が街のあちらこちらに咲いているのを目にします。母の日には、「紫陽花」が恒例でした。その紫陽花を楽しんだ後は自宅マンションの敷地や、自宅前の下水道埋め立て地に植え替えていた母の紫陽花が、今年とても大きくなり綺麗な花をたくさん咲かせている様子を毎日見るたびに心が温かくなります。月日の経つのは早いとよく口にしますが、この一年近くは今までにない時間経過の早さを感じます。



紫陽花まつりにて



間違いなく一日一日は過ぎているのですが、何をしているのか思い出せない時間がたくさんあります。また、昨年からコロナ渦で仕事や生活環境などすべてにおいて時間の使い方が大きく変化し、そしてその変化が日常として馴染みつつあります。世の中を見ても、周囲の声を聞くと、「在宅ワークが当初ストレスだったが、働きやすい環境も整い、一年も経つと当たり前になって通勤時間もなく快適になってきた」「対面が当たり前の会議だったが、慣れないWeb会議も回数を重ねると、どこからでも参加できるという便利さに慣れてきた」また、大学生の子からは「Web講義だと、三分前に起きてパソコンの前に座ればいい」という話や、



同友会地区会長 任期終了

「Googleマップのストリートビューで、大学の周辺を散策したり友人宅を訪れて楽しんでいる（Web上で）」と聞いた時には、まるで『どこでもドア』みたいだなあと…。早速、私も日本や海外など行きたい場所を検索してWeb散歩してみたら、写真を見るだけとは違い、想像以上にリアル感を楽しめました。さすが若さの発想は面白い！「Googleマップが便利ツールだけでなく、楽しめるツール」だとは考えたこともありませんでした。人は、一年以上もそれまでとは異なる環境が続くと習慣化され、いつものまにか当たり前になっていくという人の順応性、柔軟性、そして新しいカタチを作り出す創造力など、人の「生き力」はすごいと感じます。

社内でも人が活躍できる環境づくりは大切であり、会社の将来のビジョンを描き、働く人たちの「生き力」と共にビジョンを達成していきたいと考えます。月日の経つのは早くても、きちんと足跡を残して、振り返った時に、仲間の足跡もたくさん見えるよう共に歩んで生きたいです。

「これからも続けていきたい」

会長を偲んで、会長の代からご縁をいただいている名古屋駅近くの料理旅館へ社員スタッフと子供たちで訪れました。ちょうど、コロナへの自粛が緩んだ時期で「Go Toトラベル」も利用しながら、1泊2食の会でした。ただし、コロナ感染予防対策にはとても配慮いただき、部屋は家族単位で少人数、夕食も席が向かい合うことなく隣同士、離れたゆとりのある座席の配置となっていて、安心して利用させていただき感謝です。名古屋駅に近く、しかも最上階には檜の



露天風呂ありで、子供たちも自粛の中、久しぶりのお泊まりにととても喜び笑顔いっぱいでした。旅館の方々からも笑顔で迎え、笑顔で見送っていただけて、「会長もきっと参加していたと思うのでした。

追伸

受験を控えた子供がいた社員は、今回は検討の末、欠席。今回は無事、合格した子供も一緒に行けるといいなあ。

パート・アルバイトでも 社会保険に加入が必要？



パート・アルバイトという契約の種類は社会保険の加入に関係はありません。

週あたりの労働時間が正社員の4分の3以上あれば、たとえパート・アルバイトであっても社会保険に加入しなくてはなりません。以前は週あたりの労働時間が短いパート・アルバイトは社会保険に加入する必要がなかったのですが、法律の変更により社会保険の適用範囲は拡大していきます。

次の①～④全てに該当すると社会保険の加入が必要

項 目		2016年10月～	2022年10月～	2024年10月～
1	週の所定労働時間	20時間以上	20時間以上	20時間以上
2	1か月のお給料 (残業代や交通費は除く)	8.8万円以上	8.8万円以上	8.8万円以上
3	雇用期間	1年以上見込まれる	2か月超見込まれる	2か月超見込まれる
4	従業員数 (社会保険の被保険者数)	501人以上	101人以上	51人以上

※学生でないこと

配偶者の扶養の範囲内で働きたいという希望の方もいらっしゃるでしょう。
この機会にご自身の働き方を見直しておくといよいでしょう。

KENTA'S VOICE

2021年のアビリティーのテーマは「人としての品と質の向上」。
このテーマに取り組むにあたり、自分にとって品が良いとは何だろう
と考えてみました。

答えは「敬意を持って人に接する」という事です。言い換えれば感謝を言葉で表すという事。
仕事のみならず日常のあらゆる場面で、多くの方に支えられ助けていただいている事に感謝
の気持ちを伝える努力をしたいと思います。質の向上については、「約束を守る」という事
だと考えました。時間を守る、期限を守る、ルールを守るなど約束の中にも多くの種類があり
ます。その中でも「時間を守る」に取り組みたいです。



社会保険労務士
後藤 健太

ピンクリボンアドバイザー 全員合格！



ピンクリボンアドバイザーって何？

乳がんや検診、治療など、乳がんについて知識を身に付け、
乳がんから自分を守る、仲間に検診を進める、治療中の人に
寄り添う、そんな社会を目指し活動をします。

♡ 今後は、ピンクリボンのイベント・役立つ情報をお知らせ致します。





マスク美人は「鼻呼吸！」

～マスクで息苦しい… 口呼吸になっていませんか？～

口呼吸の落とし穴

- × 表情筋・ベロ・口回りの筋肉の衰え
- × 歯周病・虫歯・歯並び悪化
・扁桃腺肥大・鼻疾患に
- × 自律神経のみだれ



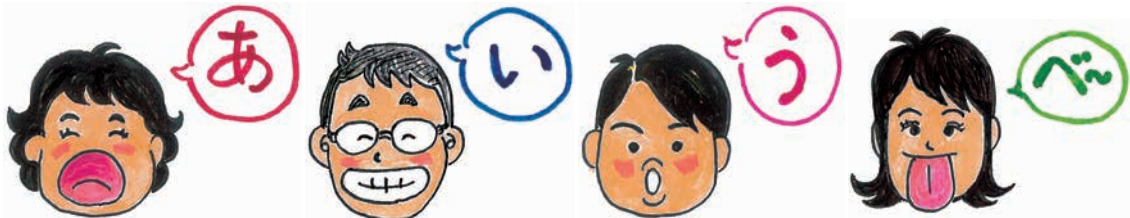
鼻呼吸は…

- 小顔効果
- しわ・たるみ・いびきの改善
- 脳の活性化・免疫力UP

Good!



鼻呼吸トレーニング



「あいうべ体操」1日3分

お口周りの筋肉・舌の筋肉を鍛える

- 舌が正しい位置（上あごのくぼみ）にピタッとくっつく
- お口ポツカリを防ぐ → **鼻呼吸へ**



番外編

マスク美人は、眉美人？！



“ストレート”

信頼度、好感度UP
営業成績もUP？！

“エレガント”

華やかさ、
知的聡明さUP

NOAレッスン♥
vol.3

お家で簡単筋膜リリース！！



誰でもできる！

テニスボール
ほぐしヨガ



Lesson Point

- ✳ 呼吸を止めずにゆっくり行いましょう
- ✳ どこに効いているか意識してみましょう

NOA先生の
レッスン動画はこちらから→



ノア
NOA ヨガインストラクター

心身ともに健康な身体を
作っていきましょう！

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。

夏の空、上から下から御用心!!

さっきまで太陽がさんさん・・・一変してものすごい雨!!
ゲリラ豪雨の発生回数は年々増加の傾向に



上から氷のかたまり

空から降ってくる
氷のつぶ **雹** (ひょう) と **霰** (あられ)

- ▶ 霰 (あられ) 5ミリ以下のもの
- ▶ 雹 (ひょう) 5ミリ以上のもの
- ▶ 霰 (みぞれ) 雨と雪が混在している



雹が直径5センチだと時速115キロ!!
これに当たると車が破損したり、大きなケガにも!

アビっとく!

- ・雹 (ひょう) は夏の季語
- ・霰 (あられ) は冬の季語

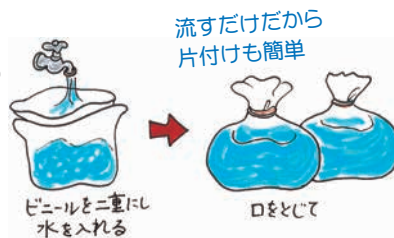
こんな時、補償されるの?

- Q** 雹 (ひょう) が降ってカーポートの屋根に穴があき、車のボンネットに傷がついた
- A** カーポートは火災保険、車は車両保険 (1等級ダウン事故)
- Q** 台風で車が水につかり、故障してしまった
- A** 車両保険 (1等級ダウン事故)

下から水害!

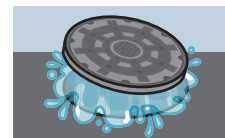
「水のう」って知ってる?

一般的には土嚢が使用されるが、緊急時には手軽な「水のう」がお勧め



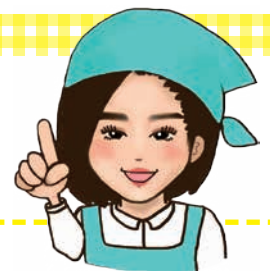
マンホールに
近づかない!

アンダーパスに
突っ込まない!



酢*す*なフルーツウォーター

かおりママの簡単クッキング



【酢の効果】

酢を毎日大さじ1〜2摂取すると血圧の降圧効果が期待できるといわれています

夏バテ対策にも!!

食欲増進効果や、唾液の分泌を促し消化を助けてくれますよ

●材料

オレンジ …スライス1枚
キウイフルーツ …1/3個
イチゴ …1個
ブルーベリー …5粒
お好みのフルーツなど
ミント …適量
リンゴ酢 …大さじ1
はちみつ …大さじ1
水 (炭酸水もおすすめ) …220ml

●作り方

- 1 リンゴ酢にはちみつを溶かし、水を入れた容器に入れよく混ぜる。
- 2 オレンジ・キウイは皮をむいて輪切りに、イチゴはヘタを取って半分に切る。
- 3 ②とブルーベリー、お好みでミントを①に入れて3〜4時間冷蔵庫で冷やす。

ポイント

- ・フルーツは断面が大きい方が味や香りが水に移りやすい
- ・盛り付けは、大きいものや重いものを先に入れるときれいな仕上がりに



今年のテーマ 人の「品」・「質」の向上

「品」と「質」この目標を掲げられた時、まず思い浮かんだのが亡き会長の姿でした。よし、会長の素敵な言動を真似してみようと思い立ち、それには何が大事で何をすべきか考えました。①「おもてなしの心」どうしたら気持ちよく喜んで頂けるか、相手の立場に立って行動すれば「自ずと温かく丁寧な言葉遣い、振る舞いとなる。まずは笑顔で挨拶、整理整頓された事務所で出迎えします。②「余裕を持った行動」自身の心のゆとりは、お客様にも伝染し、気持ちの良い時間を過ごして頂ける。事前準備を早めに正確に行います。③「探究心」知識を深めることで、お客様に役立つ情報を発信できる。多くのことに興味を持ち学びます。④「感謝」「ありがとう」は、沢山の幸せを生む言葉。きちんと言葉にして伝えます。全てが自分の身につくよう実践あるのみです。 稲垣直美



Naomi



Tsukasako

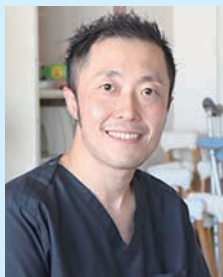
先日、息子の高校の懇談会があり、6人ほどのお母さん同士で話をする機会がありました。一番前の席には私と隣に一人、「どうしよう」と私が躊躇した瞬間、隣の方が失禮をきいて、自己紹介をされました。その方の自己紹介は起承転結もあり、内容も分かりやすく、他の方もその方に習って自己紹介をし、話が弾んでよい時間となりました。私の一瞬の間にさりげなく、口火を切ってくたさり、とてもスマートな大人の振る舞いだと感心しました。子供の学校行事でお会いするお母さんの中には、このように立ち振る舞いを見習いたい素敵な方がたくさんいらし、刺激になります。今年のテーマの「品」と「質」、私はお客様と電話で接することが多いのですが、常に相手ファーストを考え、笑顔と絶やさず、「思いやり」を持って接していけるよう、またお客様に新しい情報「プラス1の提案」を心がけていきたいです。 今枝司子

「品には、外見や所作から判るもの、内面から漂うものがある」と多くの著書に書かれていました。私は大雑把なところがあり、外見は取り繕う事ができても、所作は一朝一夕で身につかず、普段の立ち振る舞いから意識が必要だと痛感しています。以前から、字を書く事に自信がありませんでしたが「入前で書く機会もそんなにないし」とそのままにしていました。今となり、お客様の前や、母として字を書く機会が増え、綺麗な字が書きたいと思い始めました。今年の目標は「品」と「質」、小さな一歩として、平仮名を練習する長女の横に並び、ペン習字の練習を始めました。今後子供と楽しみながら鍛錬をしていきます。また、内から漂う「品」を身に着けるためにも、人としての「質」を意識し、「自分や関わる人の想いを感じようとする人」、「人を認め、自らを向上させることが出来る人」、「与えられたことに感謝ができる人」そんな「品」と「質」をもった女性を目指します。 城 香織



Kaori

酒井康臣先生は、とても明るく気さくで優しい先生です。先代から引き継がれ、今年の9月には新しい施設を開業されます。最新の医療施設となり、子供から高齢の方まで安心して診ていただける病院です。 木全



はじめまして、一宮整形外科の酒井康臣です。

このたび、父親の跡を継いで医療法人 恵仁会 一宮整形外科で開業することとなりました。現在はもともとの建物で診療を行っておりますが、令和3年9月1日より現在の医院の横に新築移転予定です。

**自分のモットーとして「自分がやれることはなんでもやる！」とし
地域医療に身をささげたいと思っております。**

リアルタイムエコー（超音波）、MRI検査など痛みの原因を「見える化」



当院では、運動器エコーを使用し正確な診断ができるように努めています。また、当院の特徴として骨折の治療を中心に年間100件ほどの手術も行っております。新医院には総合病院にも設置されている規格のMRIも新規導入いたしますのでより正確な診断ができるようになります。



コロナワクチン接種について

当院ではCOVID-19（新型コロナウイルス感染症）のワクチンも週に400人程度を目安に接種を開始しております。麻酔科医も常駐しておりますので緊急時の対応もできるよう配慮いたしております。

皆さん、どんな些細なことでも構いませんので、なにかお困りのことがありましたらご気軽に相談してください。



令和3年9月1日 新設開業予定



新設完成イメージ



neck
首



shoulder / elbow
肩・肘



waist
腰



hand / fingers
手・指



knee / leg
膝・足

医療法人恵仁会
一宮整形外科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	/
16:30~19:30	●	●	●	/	●	/	/

TEL.0586-72-0030

〒491-0032 愛知県一宮市下沼町 4 丁目 8 番地

【リハビリ受付】
8:00~12:00
15:30~19:00

【休診日】
木曜午後・土曜午後
日曜・祝日



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「TuneIn Radio」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

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27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

ability

株式会社アビリティー

〒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

