

# Abi Letter



木全 智枝子 作

## contents

### 新しいコトにどんどん挑戦

～ “あっという間の1年” じゃない生き方～ 代表 木全裕子

#### アビっとく豆知識

- 知っておきたい公的年金の仕組み
- ピンクリボンアドバイザーNews  
～ピンクリボンイベント開催予定～
- ハーブで虫よけ♪
- マインドフルな日々 vol. 3

- こんな時は「1日保険」でカバー！
- アビリティー通信  
～マナーセミナーを再開しました～
- STAFF'S VOICE ～新しい挑戦～

#### ご縁です

- Healing Forest Cafe  
株式会社北斗 代表取締役 小川康則氏

# 新しいコトにどんどん挑戦

～“あっという間の1年”じゃない生き方～ 代表 木全裕子

会社でも一年間毎日同じ仕事だけをこなすだけでなく、会社の行事やイベントなどを企画することで、普段の仕事や人とのコミュニケーションの取り方に変化をもたらします。さらに必ず新たなことに取り組む過程で何らかの人としての成長も得られます。

らけ。イベントは当日前後も準備やワクワクな気持ちも高鳴り、イベントの数が増えれば増えるほど、あっだったな、こうだったなと振り返る出来事もあり、時間の流れを感じます。



今年も半分が終わろうとしている。「あっという間の一年だったね」と今までに何度となく口にしてきました。大人になると時間を短く感じようになる現象は、「主観的な一年の長さは年齢に反比例する」という「ジャーネーの法則」の論理的な回答もあるようですが、なるほど...とまでは思えず。シンプルに「大人は子供に比べて初めて経験する物事が少ないから」の言葉には頷ける気がします。確かに、子供は初めて経験することが多く、毎日がイベントだ



**十年越しの「ウクレレ」に挑戦**  
今年の三月から、十年ほど壁の飾りになっていたウクレレ。プレイベートレッスンで再挑戦！なかなか難しいけど楽しい♪先生とのお縁に感謝です。

あと、人間、代謝が活発だと体感時間も長くなるそうです。確かに若い方が代謝はいい！ならば、運動？サブリ？代謝UPに努めてみよう。さらに、狭い空間にいるほど時間が早く過ぎていくように感じ、反対に広い空間ではゆったりと流れるように感じるそう。なるほど、なるべく広いと感じる空間づくりをしてみよう。

今年残りの半年で新しいことに挑戦！「あっという間の一年だったなあ」ではなく、「今年の中身の詰まった一年だったなあ」と振り返ることができたら嬉しい。その先が楽しいになる。何歳になってもなりたいもの、やってみたいこと、行きたいところなどがあるはず。優先順位をつけてどんどんやってみよう。たとえば、行きたいところを実際足を運べなくてもYouTubeでの疑似体験だっていい！「新しいコトにどんどん挑戦しよう」

## 社内イベント

### 4年ぶりの「お餅つき感謝祭」

～たくさんの美味しい笑顔ありがとうございました～

5月20日「お餅つき」を開催。日除けのタープ、駐車場など皆様の協力を得て、今回はキッチンカーやお花の販売など、以前よりスケールアップしたイベントとなりました。70名ほどの方が参加され、お子さん達が石臼のお餅を小さな杵で交互に「ペッタンコ！」と楽しんでました！社員たちも、けんちん汁を前夜から仕込んだり、つきたてのお餅を伸ばしたり丸めたりと大忙し。終わってみると沢山の笑顔を見ることができて良かった！と。来年からは4月に実施予定です。是非、皆様お越しください。（イベントの日程は、弊社HPにて）



### 6年ぶりの「社員旅行」

社内で毎月コツコツ社員旅行の積立。コロナや子供たちの進学などで、なかなか計画できずでした。思い切って行こう！ということになり、3月子供たちの春休みを利用して沖縄へ！ホテルではなく戸建てのヴィラを初体験。限られた時間でしが社員それぞれが綺麗な景色、美味しい料理などを楽しんで2泊3日“非日常”を過ごすことができました。（今回、一番張り切って企画していた社員が急遽行けずで残念... 次回は一緒に！）







知っておきたい

# 公的年金の仕組み

「年金」と聞くと、老後に受け取れるイメージが強いかもしれませんが。まだまだ先のことだと思われるかもしれませんが。公的年金は、**自分や家族が年を重ねる【老齢】**、**障害を負う【障害】**、**死亡する【遺族】**など人生のリスクに備える仕組みです。

## 公的年金

日本の公的年金制度は、20歳以上60歳未満のすべての方が加入する**国民年金(基礎年金)**と、会社員・公務員の方が加入する**厚生年金**の2階建てになっています。つまり、会社員・公務員の方は、2つの年金制度に同時に加入していることになります。

種 別	第 1 号被保険者	第 2 号被保険者	第 3 号被保険者
年 齢	20歳以上60歳未満	在職中 (20歳未満70歳まで)	20歳以上60歳未満
職 業	自営業者・学生・ 無職の方など	会社員・公務員の方など	第2号被保険者に扶養される 専業主婦(主夫)の方
加入する制度	国民年金のみ	国民年金+厚生年金	国民年金のみ
保険料の納付	自分で納める	給料から天引き (お勤め先を通じて納める)	保険料負担なし

経済的な理由で国民年金保険料を納めることが難しい場合、所定の手続きを行えば保険料の納付免除や猶予制度を利用することができます。**3つの保障**を受けるためにも、正しい知識を身につけ、きちんと手続きをするようにしましょう。次回は、厚生年金を取り上げたいと思います。



社会保険労務士  
後藤 健太

## 新しい挑戦

KENTA'S VOICE

挑戦というと大きな事に取り組むことを連想してしまいがちですが、新しいことを何か始める事は広い意味で挑戦にあたると思います。

とは言え、私は新しいことを始めるのが苦手で、いつも面倒だからと始めることもなく終わってしまいます。特に身体を動かす事(運動)を全くしていなかったため、健康のために身体を動かす事に挑戦します。



10月28日(土)

# ピンクリボンイベント開催予定

今回は協賛企業と共に、健康フェスタ(仮)



場所・日時等詳細は、こちらから



# ハーブで虫よけ♪

かゆ〜い虫刺されに悩まされるこの季節  
香りに癒されながら  
お部屋のインテリアとしても楽しめる  
虫よけ効果のある植物をご紹介します

## 蚊には

- ・蚊連草（カレンソウ）  
虫よけ最強ハーブ
- ・バジル・パクチー  
お料理にも大活躍
- ・レモングラス・カモミール  
ハーブティーや入浴剤も



## アリは

- ・ミント  
清涼感が刺激的  
ゴキブリも苦手



## 大敵ゴキブリにも?!

- ・レモンユーカリ・タイム  
育てやすく初心者でも簡単

## ダニ・ノミにも効果あり

- ・ラベンダー  
リラックス効果、抗菌作用あり  
ドライにしてタンスの中にも



## 服の防虫に

- ・ローズマリー  
“若返りのハーブ”  
脳の働きを促すとか



## 爽やか！お手製虫よけスプレーの作り方

容器50ml用：ポリスチレン(PS)は×。アルコール対応の遮光瓶がお勧め

- 1 無水エタノール小さじ1（5ml）を容器に入れる
- 2 ハッカ油5〜10滴を混ぜる
- 3 精製水45mlを加えてよく振ったらできあがり



◎ハッカ油のほか  
レモンユーカリ、ヒバ、  
シトロネラなどお好み  
に合わせて  
◎効果は1〜2時間、10日  
前後で使い切ろう

禅寺では、労働や  
作業を総じて「作務」と  
呼びます。庭や屋内の掃除・障  
子の張り替えなど季節のメンテナ  
ンスなど、家庭でも行い、並行  
の行いですが、大切な修行として  
お寺では務められています。  
作務をしてみると、身心が落  
ち着き、周囲が整ってきま  
す。と、なたでもできることで  
すから、毎日3分ほど、何かの作  
務に励んでみてはいかがでしょうか。  
うか、どうぞい僕等に日々を  
す、祈りますように。 金持



マインドフル  
な日々  
3



曹洞宗 しょうじゅうじ 正壽寺（名古屋市西区）  
お寺で暮らす人 早坂宏香



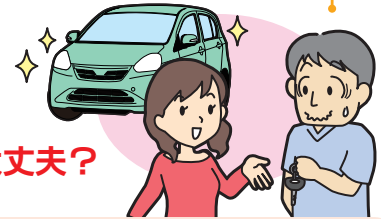
実家の宗派を知らない普通の社会人でした。仏教は生  
きてる人のためにある！お寺ライフコラム「お寺暮ら  
し画帖」を正壽寺公式LINEほかで好評発信中。





## こんな時は「1日保険」でカバー!

夏休み、遠方の大学に通っている子供が帰省して  
「お父さん、車借りるよ」なんてことはありませんか。



**ストップ!** 今の自動車保険の補償で子供が事故を起こしても大丈夫?

**運転者の限定や年齢条件によっては、  
子供が事故を起こしても対象外**

そんな時に“一時的に加入できる自動車保険”があるって?!

事故時の相手のケガ・車の補償、  
ご自身のケガや搭乗者のケガも補償対象に

**保険料も安価!**

**コンビニやスマホで簡単に加入!**

自動車保険の他にも1日だけゴルフ・  
登山・スキー・スノボ向けの保険も  
あり(レジャー保険)

知ってた?

## クレジットカード付帯保険(旅行保険)

・・・自動付帯と利用付帯って?・・・

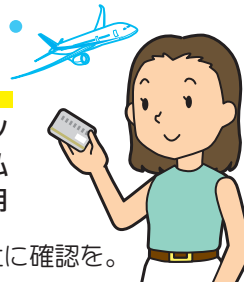


### 自動付帯

クレジットカードを  
持っているだけで、  
自動的に適用

### 利用付帯

海外旅行のチケットやツ  
アー代金など、クレカ払  
いにした場合にのみ適用



クレカ付帯の保険があるから、大丈夫!と思わず、事前にカード会社に確認を。  
いざという時に、補償対象外かも?  
また、クレカ付帯の補償内容は薄い場合もあるので、足りない補償は旅行保険でプラス。

Q.あなたは読める?

### 夏の語録

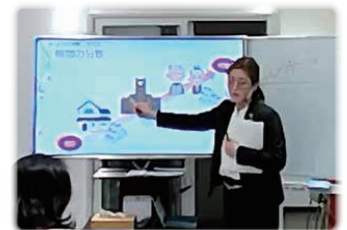
- A 蝸
- B 陸蓮根
- C 団扇
- D 鋤形

答えは次のページ→

## アビリティー通信

### マネーセミナーを再開しました

以前よりアビリティーでは代表 木全が15年ほど前からマネーセミナーを行っており、多くのお客様とのご縁をいただいております。2023年2月より、城が講師を担当し新たなマネーセミナーをリスタートしました。今後も皆様の人生がより豊かに、笑顔溢れたものとなるよう、情報を発信していきます。



### 「品と質の向上」を目指して

アビリティーでは毎月一度、土曜日に社内勉強会を行っています。4月には、ご来社いただくお客様へのおもてなしの質の向上を目指し、一宮市本町の真清園 店主 八木さんを講師に迎え「お茶の入れ方」を教えてくださいました。生活の中、何気なくいただいていたお茶も、改めて学ぶことで格段に味が変わります。美味しく入れられたお茶でスタッフもほっこり。





新しいことに取り組む時、私は楽しみ・ワクワクより先にいつも不安が先立ちますが、「せいのへ」と飛び込む潔さと前に進もうという意気込みで切り替え早めに行動を起こすことを心がけています。弊社ではコロナ感染症の終息とともに、餅つきやピンクリボンイベント、研修会等の企画に取り組んでいます。感謝を伝える、乳がん検診の啓発、金融情報の提供など目的(テーマ)を達成するために、いつでも「何をやるのか」企画を進める中で、新しい知識やご縁を得て皆が協力し、意見を出し合い「丸」になって形にしていく姿勢は弊社の強みです。「何事も楽しんで行う」に到達するには経験不足ですが、多くの方に喜んで頂くことを思い描きながらチャレンジしていきます。プライベートではウクレレに奮闘中です。出来なかったことが出来るようになる嬉しさを噛みしめ、楽しく一歩先を目指し練習に励みます。

稲垣直美



Naomi

昨年から少しずつですが、従業員それぞれが色々企画し、行動を起こすようになりました。土曜出勤の勉強会やピンクリボンイベントなど、今までの仕事以外の案件です。ゼロから考えて調べたり、各所に電話したり...。今までは、人のイベントに参加する側だったのですが、イベント完成にいきつくまでにどれだけの労力と時間がかかっているか全く分かっておらず、学校のPTAやボランティアに参加したことはありますが、マニュアルがあるもので、そこで苦になりませんでした。私の仕事は、損害保険の更新や新規提案になります。それに加えて新しいことにチャレンジすることは、今まで知らなかった知識を身につける必要があります。どうにも苦み意識のあることですが、前向きに自分自身プラスになるよう行動していきます。

今枝司子



Tsukasako

今回、2023年2月からリスタートしたマネーセミナーに中心となり取り組む機会をいただき、改めて一から作り上げていく中で、周りの先輩方のサポートもあり初回の開催を無事に終える事ができました。この体験を通し、これまでの「意見を出し参加する立場」と「企画をする立場」では、考える内容や量が大きく違い、また実際に行動する大変さなど、日ごろ出来ていない事を痛感し大きな気づきとなりました。今回の反省や後悔を次に活かしながら、今後は母としての経験を踏まえ子供を持つ方々のプラスとなるセミナーを開催していきたいと考えています。企画を継続する事を大切に人からいただいた意見をポジティブに受け止め新しい事への挑戦を楽しみながら、自ら発信し行動できるよう意識し実行をしていきます。

城 香織



Kaori



フォレストという名前の通り、森のように緑がたくさんあり、テラス席やプールなどリゾート地にいるような雰囲気の素敵なカフェです。ランチはビュッフェで美味しいです！そしてディナーはライティングのムード満点な中、お料理もシェフ自慢のメニューが多数！お酒もすすみますね。 木全



代表 小川氏

シェフ 青山氏

自慢の外観内観の中、くつろいでいただけるような空間と、料理を通して非日常を演出いたします。カップルの記念日やお友達とのパーティーにはグランピング、子育ての大変なお母様達には安心してくつろげるキッズコンテナ、広い店内では大人数のパーティーなど、様々なシーンで皆様の楽しい思い出をつくる憩いの場になっていただけますと幸いです。

## 北斗カフェ リニューアルオープン

～四季変わりゆくテラスに合わせた旬の食材を使ったメニューを提案～  
“他とは何か違う味！”を提供いたします。

### ①メニュー1つ1つと食材へのこだわり

食材の特徴を生かす、使う理由までこだわる

### ②安心できる食材を使用

顔が見える生産者、信頼できる業者から食材を仕入れる

### ③地産地消

地元とのつながりを増やし、地元を大切にしてい



## 今後の方針



テラスや本社社屋を利用し、マルシェやこだわり食材を使用した料理教室・講習会・イベントを開催していき、お客様に「一味違うこだわりの食材」ならではの味の素晴らしさを共感していただきたいです。また、無農薬自家栽培の野菜を使用した安心安全なメニューの開発や、フードロス削減プロジェクトの参加、地域の繋がりを大切に一宮市内のイベントへの出店など、どんどん新しい事へ挑戦していきます。

Healing  
Forest  
Cafe

株式会社 北斗

TEL 0586-82-0184

〒491-0123 愛知県一宮市富塚字山寺 29-1

営業時間 ▶ 11:00 ～ 21:00

定休日 ▶ 水曜日

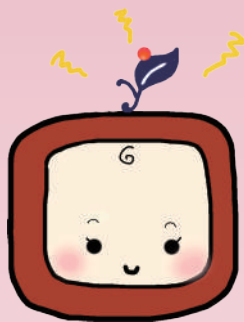


予約サイト▶



※忙しい時間帯はお電話に出られない場合がございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※ご予約優先でご案内しております。お電話またはHP予約サイトよりお申し込みください。



# 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!

常時



### ホームページ



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!



随時



### セミナー

ability-fp.co.jp/seminars



「個人様」「法人様」向けにセミナーを開催しております。皆さまにとって、自分ひとりでは解決できない課題や自分ひとりでは実現する道すじを立てられない夢に、アビリティーと共に楽しく向き合っていきませんか。



年2回



### アビレター

毎年2回発行 アビレター  
今回は31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>

引越し・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



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:https://ability-fp.co.jp

### アビリティーのおもてなし

