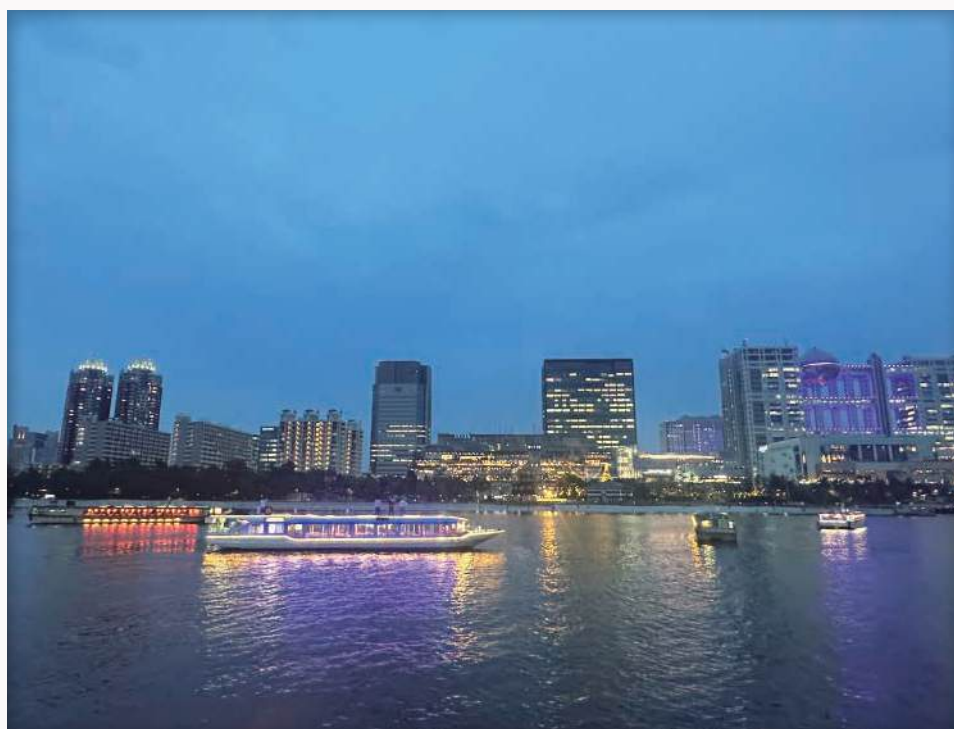


Abi Letter



撮影 木全裕子

contents

何でもやってみる方が面白い
～やってみないと、何も進まない～ 代表 木全裕子

アビっとく豆知識

- お餅つき感謝祭
- 伝筆勉強会
- ピンクリボンアドバイザーNews
- 国民年金保険料は親が払うべき？
それとも学生本人？
- くすのき薬局通信 ③

- こんな時のお助けマン“弁護士特約！”
- 早期発見が大事！家で楽ラクがん検査
- アビリティー通信
- STAFF'S VOICE 健康～元気のみなもと～

ご縁です

- おい動物病院
院長 大威政洋氏 副院長 大威優子氏

何でもやってみる方が面白い

～やってみないと、何も進まない～ 代表 木全裕子

世界保険業界にはMDRTという資格があり「プロフェッショナルリズム」「相互研鑽」「シェアリング」という理念のもとに、業績基準だけでなく心の基準も満たしていくことを目指している団体です。毎年、米国大会・アジア大会・日本大会が開催され、互いに情報を共有し学び得ることのできる環境を会員同志で作り上げて多くの会員が参加しています。今年には日本会に約九二〇〇名の登録です。二〇二五年五月には第五十五回目的の日本大会が長崎で開催され、参加することができました。

今年は初めて、大会を準備する側に関わらせていただき、裏方に回ること、参加するだけの昨年までとは感動も二倍、三倍に！今まで以上の学びを得ることができ、「なんでもやってみる方が面白い」でした。

会場の下見や設営、講師の選定、打合せなど多くの時間を費やす中で新しい仲間ができ、同じ目標を目指して進むという時間は本当に貴重なものでした。

一年かけて一つの目標を達成するという感動と同時に、自身の「心のキャリアアップ」に繋がる体験は誰もができるものではなく、会員九二〇〇名中十二名が準備委員、そのうちの一人としてお声がけいただけ、なんて光栄なことでしょうか。

今年の長崎大会で特に感銘をうけたのは大村和弘氏という医師の講演でした。鼻副鼻腔疾患の内視鏡下手術のスペシャリストです。大村医師は迷いに迷って、人生をかけて取り組みたいと思える目標を見つけたらそれです。

開発途上国では、手術の技術を学びたくても学べない現状がある。であれば、自分が耳鼻科の分野で高い技術力を身に



大村和弘氏とMDRT長崎大会にて

付けて、その技術を教えればいい。そうすれば「学びたい」という思いのある現地の医師たちに、希望を持ってもらえるのではないかと。そのためにまずは自分が高い技術を身に付けることだ。「鼻の手術で日本一になる」という目標を持ち、あとはそこに向かって一直線に進むだけ」と言われる大村医師ですが、その「進むだけ」がやってみるとかやらないかの違い。これは、仕事に関わらずすべてにおいて同じ。何でも簡単なことではないけれど、やってみないと失敗も成功もないし、軌道修正もできない。大村医師は「何でもやってみる方が面白い」、興味を持ったからやってみる、その先にあるのは自信とやる「自分だけのキャリア」だ。もともとと聞きたくらいと思えるワクワクする講演、そしてキラキラした目に魅了されました。

大会終了後には裏方の権威で、写真と一緒に撮っていただきました。私の赤い帽子は裏方の目印です。また、鼻副鼻腔疾患のスペシャリストとしてのご縁もいただき、この縁が関わる方々のお役に立てることがあるかもしれない、いせん。二〇二六年の春は広島大会で、いよいよ準備が始まります。この一年も「なんでもやってみる方が面白い」で進んでいきます。

大村和弘氏のご紹介

東京慈恵会医科大学耳鼻咽喉科学教室の医師であり、鼻副鼻腔疾患の内視鏡下手術のスペシャリスト。内視鏡下鼻副鼻腔手術のライブサージェリーによる技術を、世界各国の医師に研修を行う。東南アジアでの技術支援活動はカンボジアを中心に、現地の医師たちに鼻の手術の手法を教える。

お寺を体験で「背筋がピーン」～正壽寺にて～

私の友人が、お寺に嫁いで“おくりさん”に。とても明るく絵の上手なおくりさん。御朱印も毎月替わりで、とても素敵な絵とともに1枚ずつ丁寧に手書きをされています。

今回は、社内スタッフと子供たちでお寺を体験させていただきました。まずは本堂で和尚様とご対面、子供も大人も緊張気味。坐禅の説明を受けてあぐらをかきますが、無理のない姿勢で大丈夫と言われ、それぞれにできる坐禅のカタチで。事前にスタッフから「痛いですか？」と聞かれたので、「触れる程度だったよ」と遠い記憶を辿っての返事。でも背後から、「バア～ン！」と誰かの肩に警策(叩く棒?)が鳴り響く！きつとみんなの緊張感がマックスに！もちろん私の肩にも。記憶とはあてにならないものです。笑

その後は写仏会で、蓮の花や龍などの見本を下に敷き、墨をすって筆で透けた見本をなぞって絵を描きました。簡単なようで筆使いがなかなか難しい。シーンと静まり、無になって集中する時間でした。そのあとはお楽しみのお抹茶タイムで“ほっこり”いたしました。体験で終わるのではなく、時々訪れて無になる時間をつくるのもいいなあ～と。



正壽寺さんでは、あさの坐禅会、ひるの坐禅会、そのほか個別の坐禅会、写経や写仏会も可能です。企業の研修などにも対応いただけます。

背筋をピーンとしたい方は正壽寺さんへ足を運んでみてはいかがでしょうか。



thezen_shoujuji



第4回

お餅つき感謝祭 4月19日(土)

おかげさまで今年も天気に恵まれ、無事にイベントを開催することができました。ご縁のある方、近隣の方、たくさんの参加を頂き、来場者は今年も100名を越え、皆さん笑顔で楽しめる姿にスタッフも元気を頂きました。有難うございました。子供たちも「よいしょ～!!」と元気な声でお餅つきを体験!



来年も4月に開催予定!



ほっぺが
落ちちゃう!



がんばれ～!



安定の美味しさ!
「くみふる」さん



きな粉とあんこを
大根おろして、
どうぞ～!



声掛け
「よいしょ～」



会場でお預りした 募金総額 19,780円
あひなが育英会に寄付をさせていただきました。
皆様のご協力、温かい気持ちに心から感謝申し上げます。

1月18日

伝筆勉強会を行いました

「2025年の目標」を伝筆で作成しました。今年は選んだカードに書かれている文字から発想する新しい取り組み。カードを引くたびに、今の自分と照らし合わせ、言葉を組み立てました。目の届く場所に飾り、日々振り返り、どうしたら達成出来るかを考えます。



それぞれの傑作を手にして



三枚のカードから構想をねって



2025年10月26日(日)

第4回

ピンクリボンイベント開催予定



見て・聴いて・触っての体験をただいま企画中

乳がん検診を受診していただくための啓発活動を行っています

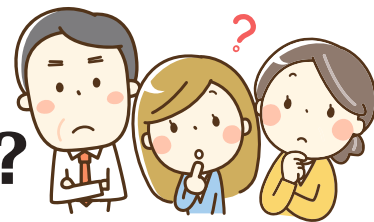


情報はHPやインスタで随時更新中!! Checkはこちらから





国民年金保険料は 親が払うべき？それとも学生本人？



▶ **学生納付特例制度とは** 20歳以上の学生が、申請により保険料の納付が猶予される制度

親の意見	親が払うべき派	将来の年金額に影響する →学生納付特例制度を利用しても年金額には反映されない。納付しておいたほうが安心。	子供に金銭的余裕がない →アルバイト代では学費や生活費が精一杯。	親の責任と考える家庭も多い →20歳以降も教育費や生活費の延長として考えている。
	子どもが自分で追納すべき派	無理に払うより制度を活用 →学生納付特例制度は「払えないから未納」ではなく「正式な猶予」。将来、追納すればよい。	子の自立を促す →将来の年金に対する意識を持たせ、自分のことに責任を持つようになる。	親世代にとっても負担は大きい →教育費や住宅ローン、老後資金の準備で余裕がない。

追納のメリット

- ① 学生納付特例の期間は、将来の老齢基礎年金の額が減ってしまうことに注意が必要。追納制度を利用すると、将来の年金額を増やせます。
- ② 追納した年に、確定申告や年末調整で申告すると、所得税や住民税の金額が下げることができます。



令和7年度・8年度の2年間、愛知県社会保険労務士会 尾張支部の支部長を拝命しました。支部には4/1時点で247名の会員が所属しています。日を追うごとに責任の重さを感じています。多くの方に支えていただきながら、研修の計画や会員交流行事の企画を進めていますが、意義ある研修、魅力的な行事とはどんなものなのか自分に問いかける毎日です。

社会保険労務士 後藤 健太

KENTA'S VOICE

くすのき薬局通信 ③

一宮市に店舗を展開している「くすのき薬局」様より、身体にまつわる情報をお伝えします。

＼6月7日は緑内障を考える日／
知って予防！

緑内障を考える日

緑内障とは？

緑内障は、目と脳をつなぐ視神経が障害され、徐々に視野障害が広がってくる病気です。

原因

緑内障の確実な原因はわかっていません。原因として「視神経が弱い」「血流が少ない」「免疫の異常」などいろいろ考えられますが、どれも確実な証拠は見つかっていません。

なりやすい人の特徴

①遺伝 ②ストレス ③目の酷使 など

下記の症状が見られる方は緑内障のリスクが高くなるとされています。

①糖尿病 ②偏頭痛 ③睡眠時無呼吸症候群

予防方法

定期的に眼科検診を受けて**早期発見**と**早期治療**に備えることです。

緑内障は一度症状が進行したら治療で改善することは**不可能**です。

※緑内障は40代以上の20人に1人は罹っている珍しくない病気です。発症した際の進行を予防するために、40代からは半年～1年に一度は眼科検診を受けることを推奨されています。



お薬を通じて「ありがとう」をつなぎます
くすのき薬局グループ
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



こんな時のお助けマン “弁護士特約!”



困った!

< 事例 >

信号待ちで停車中、
後方から車に追突された

損害: ケガ・車の破損

対応: 追突事故のため
自分の過失はゼロ

⇒自分で相手の保険会社と交渉が必要!

こんな時、お助けマン「弁護士特約」の登場!

⇒自分に変わって交渉のうえ、早期に解決!



納得いかない!

< 事例 >

自動車事故の際、相手方との
過失割合に納得がいけない!

こんな時、お助けマン「弁護士特約」の登場!

⇒過失割合を修正、示談金が増額になるケースも?

弁護士特約は



●自動車保険・火災保険で付帯で
きる特約

●自動車事故や日常生活での損害
が補償対象（自動車事故限定の
特約もあるので要注意!）

●ただし、離婚や相続等の交渉は
対象外

早期発見が大事! 家で楽ラクがん検査

忙しい・こわい・お金がかかる!
そんなあなたに朗報

ぞくぞく
登場

がんスクリーニング検査キット
3つの検査方法



血液(数滴)



唾液



尿

ボクは
線虫!

費用: 1万円程度～（キットにより異なります）

●ステージ1の判定可能

●がんの部位まで特定できるものも!

肺・大腸・胃・すい臓・乳房など

（キットにより特定できる部位が異なります）

とにかく
がんは
早期発見
が大事!!

福利厚生として使用する企業も!
保険会社を通してお値打ちに購入
できるキットもあります。
気になる方はアビリティーまで!
生命保険に加入がなくても大丈夫!

Q.あなたは読める? 名古屋版 答えは次のページ→

A 『御器所』 B 『土古町』 C 『味鋺』 D 『水主町』

アビリティー通信 遊びながら学ぶ! お金ってこんなに面白い!

クリスマス&春休みも、たくさん子どもたちと楽しくお金について学びました!

「お金が無かったらどうなるの?」「貯めると何が出来るの?」そんな疑問をみんな
で考えながら、ゲームやワークを通じて学びました。

最初はちょっぴり緊張していた子どもたちも、いつの間にか元気
な笑顔に!「こんなこと知らなかった!」と驚く声も飛び交い、
大盛り上がりでした♪



商工会議所主催「いちPo」今年の夏休みも開催決定!

今年もワクワクしながら学べる時間をお届けします。

最新情報はインスタで発信中!ぜひチェックしてくださいね♪



ABILITYCHINOMIYA

健康のために50歳で始めたテニスは、体を引き締め、足腰を鍛えるだけでなく、心もリフレッシュでき、今や欠かせない運動となりました。10歳以上も目上の方々がコートを走り回りボールを受ち返す姿に感化され、毎回いい汗を流しています。もう一つの私の健康の源は、ママ友の存在。仕事に行き詰まった時、気持ちが沈んだ時に交わす他愛もないお喋りや彼女達のSNSの発信は、私にやる気と元気を与えてくれます。余命宣告を受けてもなお「余命は与命」と笑顔を保ち、感謝とエールを発信続ける友達もいます。そんな友達に私の宝物。私も周りの人に元気を与える栄養ドリンク「ナオミタンA」になれるよう何事も前向きに笑顔で取り組んでいます。



Naomi

稲垣 直美

今年に入ってから健康経営の一環として「ウォーキング」を始めました。従業員一同で歩数計を購入し、毎週結果を報告します。結果歩くことを意識するに成身につきました。他にも三年ほど続いています。朝15分ほどのストレッチが日課になっています。本やインスタなどで目にしたストレッチをいくつか行います。最初はあまり効果感分かりませんでしたが、徐々にマッサージに行く回数も減り、腰痛も収まった感じです。最近になって夜も始めました。続けるコツは無理をせず、眠い時には今夜はなし！という軽い気持ちで行います。他にも大好きなチョコをソリ食べるのも元気のみなもとです。朝起きたらまず猫のポーズをお勧め致します。



Tsukasako

今枝司子

「美味しいものは正義！」と信じてやまない私は、毎日の食事作りが何よりの活力になっています。特に旬の食材を使った料理の時間は、まさに至福のひととき。せっせと台所に立ち、食材を切っていると、いつの間にか気分もすっきりリフレッシュ。料理は私にとって最高のストレス発散方法なのです。そんな私をさらに元気づけるのが、家族の「〇〇食べたい！」のリクエスト。美味しいものを囲んで家族みんなが笑顔になる瞬間は何よりのご褒美です。しかしここで問題がひとつ…。夫婦そろって順調に成長してしまい、ダイエットの必要性をひしひしと感じる今日この頃。ヘルシーだけど満足感のある食事を目指して試行錯誤しながら、今日も台所で楽しく奮闘中です。



Kaori

木全 香織

今回のテーマ「健康元気のみなもと」ですが私は体を動かすこと、お酒を呑むことです。日々のストレスや疲れは体を動かすことで不思議と消えていきます。最近マシンプラティスを始めました。負荷をかけアスレチックやインナーマッスルを鍛えますがこれが結構きつい！毎回体が硬いことも実感しています。体を動かすと気持ちも前向きになり、リフレッシュできます。そして、運動の後に呑む一杯のお酒が最高のご褒美です。冷えたビールや好きな日本酒を味わう時間は、ストレスを解消してくれます。もちろん呑みすぎには気を付けています。休肝日は週2日取るように心掛けています。ストレスを発散しリラックスでき翌日への活力にもつながります。いつまでも元気でいるため健康第一で頑張ります。



Masumi

八並 真澄

動物の気持ちを大切にしたい、穏やかなご夫婦が営む動物病院です。大通り沿いでアクセスも良く、通いやすい環境です。院内はペットがストレスを感じにくいよう工夫されており、ゆったりと過ごせます。

タイミングが良ければ、可愛い動物スタッフたちに会えるかもしれません。

木全 香織

こんにちは、一宮市緑で2020年に開院しました おい動物病院です



犬・猫の診察、犬のトリミング、犬・猫のペットホテルを行っています。病院にはドッグランも併設されており、診察の待ち時間やホテル預かり中、ワンちゃんはドッグランでのびのびと遊びながら時間を過ごすことができます。

キャットフレンドリークリニックのゴールド認定も取得しており、猫ちゃん専用の待合室、診察室、入院室を完備。猫ちゃんも快適に過ごせるよう工夫しています。

お仕事への想いや、そのきっかけ

元々夫婦で岐阜の病院で働いていましたが、もっと地域の方々に密着した、病気の時だけでなく、元気な時にも気軽に来院してもらえるような病院を作ってワンちゃん・猫ちゃんをお迎えしたい、という思いから、一宮市におおい動物病院を開業しました。

院長は歯科・腫瘍科、副院長は耳科・皮膚科を得意としており、セカンドオピニオンも積極的に受け入れています。



キャットフレンドリークリニック
ゴールド認定取得

ストルツ社の「デジタルオトスコープ」
一宮市内では当院が唯一の導入



動物長
オグトくん

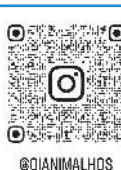
今後の展望

この春、一宮市の動物病院では初となる、業界最高性能の耳専用の内視鏡(オトスコープ)を新たに導入しました。これにより、鼓膜の観察や耳道内の処置がより積極的に行えるようになりました。動画撮影が可能のため、飼い主さまと一緒に耳の中の様子の確認をすることができ、大変ご好評いただいております。

また、ウェブのコラムやInstagramなどで、犬猫の飼育方法や病気について、積極的に情報発信も行っております。今後も、幸せに快適に暮らす、ワンちゃん・猫ちゃんを増やすお手伝いをしていきます。



ぜひフォローしてね!!



@OIANIMALHOS



おい動物病院

〒491-0862 愛知県 一宮市緑 1-2-12

TEL 0586-25-1220

<https://oi-anihos.com/>

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

【休診日】日曜午後、木曜日、祝日

HP



*混雑防止のため、原則として予約制とします。当日でも構いませんので、診療時間内に病院にお電話ください。



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
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35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



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

