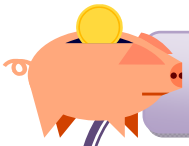
アビレター
Vol. 5
2009,5

花の様な人を目指して。。。

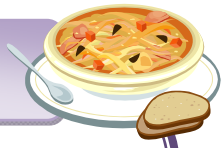
2009 年 5 月 8 日付けにて、社長を交代いたしました。
皆様には、略式ながら挨拶を同封させていただきました。今後とも「信頼され、必要とされる会社づくり」に会社一同励んでまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

「和顔色悦施」（わがんしきえつせ）・・・和やかな笑顔で人に接するれば、相手も笑顔で応じてくれるある住職さんからいただいた教えです。人と接する時に、相手の顔色ばかり気になってしまい、人とのお付き合いが段々と窮屈なものになってしまう事はありませんか？　「美しい花を見て心が癒されない人はいないでしょう、まず自分が相手にとって花の様な人になれるように心掛がけていくことが大切です」と。



「家計の管理」は
アビリティーへ
ご相談ください

マネーの虎子　～家計と食の管カツ～



「家計の管理」と「食の管理」この管カツはできていますか？
家計を考えるとは、「将来、いつ・何のために・いくら必要か」
食を考えるとは、　「食事の時間・栄養のバランス・摂取量」
どちらも、計画なしでは良い結果は出ません。
　上記のすべてを考えているという方は管理の達人ですね。
食費の節約は、一番難しい節約です。単に節約ではなく、「バランスや質の良い楽しい食事」を意識し、食の管理をすることで健康の維持にもつながります。結果、家計の管理も良好になるのでは？
楽しく食事をすると、吸収良く、体も喜んで元気になるそうです！
今回は、別紙にて「ほほえみさくらの食育」をご紹介しています。
　とても、素敵な女性がつづる食育です。
　ブログ・講座も充実していますので、是非、訪ねてみてください。
http://hohoemigohan.livedoor.biz/

知って得する保険の豆知識　～健康の大切さ～

保険料は、「家計の管理」で言えば固定費になります。保障は大切ですが、同じ保障なら少しでも保険料が安いと嬉しいものです。そこで、最近増えている「保険料割引」をお伝えします。
皆様のご加入されている保険はいかがでしょう？（割引の有無は商品により異なります）

★喫煙と非喫煙★
非喫煙者割引（禁煙された方 1～2 年以上は経過が必要のようです）
※ コチニン検査で、唾液を調べる方法です。

★優良体（会社によって表現が異なります）**★**
診査を病院などで受けていただきます。（一般診査は、血圧・尿検査・身長・体重・問診 etc）

こんなケースが！
①コチニン検査を受け、喫煙が家族にバレてしまった！3 年前から禁煙していることになっていたと。
②また、「健康です」と言われた方でも、一般診査で尿検査にひかかってしまうケースがあります。
※特に②は、働き盛りアラフォー世代男性に多いように感じます、毎年の健康診断を心がけてください。

アラフォーとは：Around 40（ｱﾗｳﾝﾄﾞ ﾌｫｰﾃｨｰ）35 才～45 才。ちなみに**アラカンとは**、Around 還暦だそうです

アビNEWS！

上 海州先生

弊社、会長が「のぼかん」講師資格を取得！

『のぼかん』 の正式名称は、上流観名法（ のぼりりゅうかんめいほう ）といい、個人の世界観やその可能性、人間関係のメカニズム等を知る方法です。
名前を構成している、ひらがな・カタカナ・漢字それぞれを［形の法則］［字の理論］を用いて分析します。
いわゆる名前や字を 《 見たままの感覚で観る 》ということです。
画数などで調べる名前鑑定とは、全く異なります。
良い名前、悪い名前ではなく、それぞれ個性を知るのが「のぼかん」です。
個性の集まりである会社・家族が楽しく幸せに生きるために、人と人とのコミュニケーションを大切にしたいという思いで始めました。
のぼかん URL：http://www.nobokan.join-us.jp/

★アビレターより特典★

家族・会社・友人関係のコミュニケーションで気になる方は、
無料で観名いたします。
まだ、勉強中ではありますが、きっと喜んでいただけるかと思いますので、
TEL・MAIL でお問い合わせください。

試験中！

「★掲載・同封の募集★」

アビレターは弊社のお客様・知人を含め、約 600 人の方々に発行しております。
皆様とのご縁を深め、広めていきたいという思いから、情報を掲載&同封させていただきますので、情報お待ちしております。
講座の案内・会社の紹介・人材募集など

セミナーやイベント開催については、サイト↓でも掲載しております。
URL　http://www.ability-afp.com

重要

弊社にてご契約をお持ちの皆様へ

ご契約の生命保険証券・損害保険証券を今一度御覧頂き、契約時と変更はないでしょうか？
住所変更、保険契約者・被保険者の名義変更、保険金受取人の変更など
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・給付金請求**なども弊社までご連絡をいただきますと潤滑に対処いたします。
＊特に医療につきましては日帰り入院や通院のみでも給付可能なケースがあります。

弊社では、ライフプランをお客様と共に考え、意向に沿った金融知識、情報を提供し、皆様の側に立ってご提案いたします。**結婚、出産、相続、離婚、資産運用、住宅購入、**などでライフプランの見直しをお考えの方は、是非ご連絡ください。

「皆様をずっ～と応援し続けていきます！」　有限会社アビリティー
TEL:0586-23-1289　FAX:0586-23-1299
Mail: kimata@ability-afp.com　代表取締役会長　木全 智枝子（ｱﾋﾞﾚﾀｰ監修）
Mail: yuko@ability-afp.com　代表取締役社長　木全 裕子（ｱﾋﾞﾚﾀｰ 構成）
アシスタント　稲垣 直美（ｱﾋﾞﾚﾀｰ 絵）

アビリティーの
オススメ講座

いのうえなおこの

食育コラム

2009 年春号

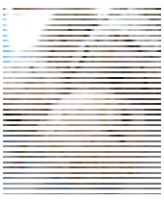
子どもの好き嫌い少食にはこれが効く！
～食育コーチのおうちの処方箋～

我が家の長男（５才）は、１年前までは好き嫌いが多く、ほとんど**“ふりかけごはん”**しか食べられませんでした。そして、次男（２才）はごはんが嫌い。**おかずばかり**を食べていました。
ところが最近では、ふたりとも食卓に上るお料理は**すべて必ず口に入れます**。食べる量もずいぶん増えたんですよ。
では、我が家ではどんなことをしたのでしょう・・・。

それは**「お腹ぺっこぺっこ大作戦」**（笑）。
実は、現代の子どもたち、ごはんもおやつもカロリーが高く、お腹の中が空っぽになっていても、まだ**本当の空腹状態ではない**場合が多いのです。夕食の時間に子どもたちがお腹ぺこぺこの状態で食卓につくことが出来るように、色々なことをやってみました。

保育園から帰ったら、**おやつはほんの少し**にする。それから、**ごはんの時間を１時間遅くする**。など・・・。そうしたら・・・「ごはんだよ～」と呼ぶと喜んでやってくるようになりました。
そして長男は**嫌いな野菜にもチャレンジ**するようになり、次男は**ごはんをお代わり**するようになりました。わたしも**いっぱい褒めてあげられます**。すると、**ごはんの時間が楽しく**なって、ますます子どもたちはたくさん食べてくれました。

みなさんも、お子様の様子を見ながら試してみてくださいね。くれぐれも急に生活の習慣を変えず、お子さんに許可を取りながら、**少しずつ生活習慣を見直して**みてください。



＊　お子さんのごはんに関する無料メール相談はこちらまでお気軽にどうぞ・・・

hohoemisakura@live.jp　（井上まで）

食育コーチ：
いのうえなおこの
プロフィール

- ほほえみさくら代表
- 夫、長男（５才）、次男（２才）の４人家族
- 趣味は季節の野菜をお料理して食べること。
- 食育講座、食に関するカウンセリング、コーチングを行っています。
- ブログ「ほほえみごはん」更新中。毎日の一汁三菜を基本にしたタごはんの献立や子どもたちとの食卓での楽しいコミュニケーションを記事にしています。子どもたちの好き嫌い克服のコツ、他にもたくさん掲載しています。
  http://hohoemigohan.livedoor.biz/

ほほえみさくらのおススメ食育講座

■　心と体のための食べ方講座

免疫力ＵＰにも、**美容やダイエット**にもお役立てください。また、食の安心安全についても学んでいただけます。最も簡単で賢い食べ方をお伝えしますよ。（２時間の講座です）

■　お母さまのための「食卓のコミュニケーション」講座

お子さんの好き嫌いや、少食・・・頭が痛い問題ですね。この講座では、**好き嫌いや少食の原理**を学んでいただき、克服のためのコツをたっぷりとお伝えします。（２時間の講座です）

お問い合わせは、
メール：hohoemisakura@live.jp
でんわ：080-2611-0760（平日昼間のみ）