

有限会社アビリティー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！

アビリティーでは、4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。頻繁にお会いできないお客様との、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。アビリティーを地域の皆様に、活用していただければ、幸いです。



2015年もあと僅か・・・

木全裕子のアビっとくラジオ！

毎週



i-wave76.5FM FMラジオ
毎週水曜日お昼の12時45分より**生放送!**

一宮、初のラジオ局です。
ファイナンシャルプランナーとして木全 裕子が、
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!



ホームページ

常時

<http://www.ability-fp.co.jp/>
リニューアルしました!
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。
近日ブログ&ラジオ録音も公開予定。



アビレター

年2回

毎年2回発行 アビレター
今回は15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。



アビっとく!情報メール

月1回

朔日「アビっとく!」情報メール
毎月1日にメールを配信しています。
医療費・年金制度・相続等、時節に
あわせた知っていれば役に立つ、
お得な情報盛り沢山です。

メルマガご希望の方は、名前と
「アビっとくメール希望」と書いて、
Info@ability-fp.co.jpまで
送信下さい。

二〇一五年もあと僅かとなり、毎年、新しい年を迎えるこの時期になると、振り返ることがあります。それは、「今年に入って新しいご縁はどのくらいあっただろう?」。

毎年、新しく印刷した名刺がなくなる分、私も初めてお会いする方からの名刺をいただいているということになります。中には、その場限りでの挨拶だけで、その後は疎遠になってしまう方も少なくはありません。その一方で、名刺交換の数日後に「先日は、ご縁をありがとうございました」というような挨拶状をいただくことが多くなりました。ネット系のツールが多く利用される中で、「切手を貼り、葉書を送る」というアクションは、疎遠になり得るご縁を、繋がるご縁に変えることができる「プラスの力」を持っていると実感します。数年前から「伝筆(つてふで)」を始め、まめではありませんが、時々、葉書で想いをお伝えします。筆文字は決して得意ではありませんが、伝筆の先生が言われる「それぞれの個性がいのよ」という言葉を信じて…。



社内事ではありますが、十一月頃からスタッフの一人が体調を崩し、この十二月には手術・入院をしています。クリスマスの時期には退院している予定ですが、この予定が決まった一ヶ月間、できる限りの引き継ぎをし、頑張つて仕事をこなしていこうとする姿を毎日見ていました。病状がはつきりしない中、「つい悪い方へ考えてしまします、ダメですね」という言葉を漏らす本人にとっては、不安な気持ちいっぱい、本来なら仕事も手につかないはず。それでも、いつも以上にたくさんの「笑顔」でいてくれました。彼女の笑顔に社内が、私自身が励まされているような日々でした。今年は、クリスマスケーキに「退院おめでとう」と書いたチョコレートを添えて、一緒にケーキを食べたいと思います。

代表 木全裕子

重要!

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、可能な限り入院前のご連絡をオススメします。
アビリティーでは、皆様の意向に沿った金融知識、最新情報を提供し、皆様の側に立ってご提案いたします。

法人対策・・・保障・退職金・財務強化・事業承継・相続など
個人対策・・・結婚・出産・相続・離婚・資産運用・住宅購入など

有限会社アビリティー
代表取締役社長 木全 裕子

〒491-0844
愛知県一宮市八町通1-11-2-101
TEL:0586-23-1289
FAX:0586-23-1299
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。

ロコモティブシンドロームって？ ～運動器症候群～

運動器の低下のために要介護になったり、寝たきりになる危険が高い状態のことです。

◎政府が警鐘！メタボの次はロコモ！

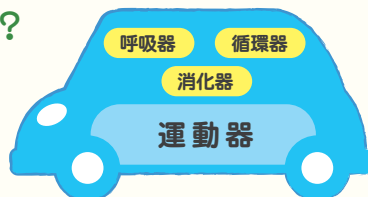
女性は男性に比べて骨も筋肉も弱く、予備軍になりやすいので要注意！これからの対策が必要です！

ロコモ
3大原因

1. 筋力低下
2. バランス能力低下
3. 運動器の疾患
(骨粗しょう症など)

◎運動器とは？

骨、関節、筋肉や神経などで構成される「運動器」。自動車に例えるとボディ(車体)やタイヤのようなもので、それぞれが連携して働いており、どれか一つが悪くても身体はうまく動きません。



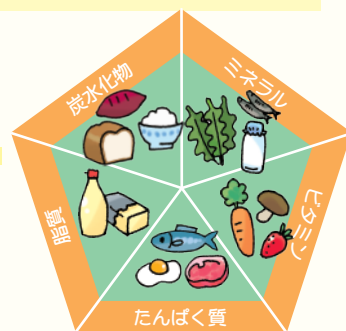
◎ロコモの対策

骨や筋肉を強くする食事を摂る

5大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)をバランスよく摂ろう！

運動習慣をつける

片足立ち、スクワット、ストレッチ、ウォーキング、ラジオ体操など、自分にあった方法で毎日継続して行うことが大事です。



7つのチェック

1つでも当てはまった場合は、ロコモの可能性あります。

- ① 2キロ程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ② 家の中の重い仕事(布団の上げ下ろし、掃除機の使用)などが困難
- ③ 片足立ちで靴下がはけない
- ④ 手すりがないと階段を上れない
- ⑤ 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない
- ⑥ 何もないところでつまずく
- ⑦ 15分続けて歩けない

40代の
5人に4人が
予備軍？

会長のつぶやき



エッフェル塔 H27.作品



H27.10. ハワイにて

木下智枝子

感謝

今年も暖冬で紅葉が綺麗でありません。再登り一年が経ちますが、この一年私の心は大きな変化がありました。朝目覚めると痛みが起きる事に喜び、就寝時には一日無事暮れた事に感謝して、今日どんな生活をしたか、思い出を辿り、出逢った人達の顔や会話を思い出し、心ももう一回生きています。そして、これまでにくれた体の細胞に御礼を言う。寝る前に、最近感動した言葉は、筑波大学の名誉教授、木下和雄さんの「生命の暗号」と読む返して、本音に遺伝子の働きには驚かばかりです。遺伝子の働きは、自分の生き方次第です。私は今、ハンドヒーリングをする時、遺伝子の働きには、言葉がけとして痛みを取り除く、必ずその様に働いてくれる事を私は体験を通して実感しています。心配をわけて、そして元気に普通の暮らしをしていきます。来年も良い年と願い、感謝申し上げます。

免疫力アップで体を守ろう！ ～NK細胞を活性化しよう～

風邪をひきやすい、治りにくい、疲れやすい…加齢、ストレスにより免疫力がダウンしているのかも？

◎免疫力とは

- ・病原菌やウイルスなどの外敵の侵入を防ぐ
- ・体内にできた害をもたらす細胞を除去する

◎誰でもある！？がん細胞

健康な状態でも、がん細胞は毎日体の中で発生しています。では、なぜ、がんにならないのでしょうか？

NK細胞(ナチュラルキラー細胞)に注目！

リンパ球の一種で、血液の中にいて体中を駆け回り、有害なウイルスやがん細胞を撃退しています。

免疫力アップジュースをご紹介します！



- ニンジン 2本
- リンゴ 1個
- 皮つきでジューサーにかけ、早めに頂きます。
- ★無農薬、減農薬の野菜をお勧めします。
- ★毎食後に頂くと効果大。

プラスすれば より効果アップ！

- ジャガイモ 1/4
- キヤベツ 2枚
- レモン 1/2
- シソ 4~5枚
- 小松菜 4~5枚
- 黒ゴマ 少々



◎こんな人は要注意

NK細胞活性化の低下の原因

- お風呂よりシャワー派
- 夜更かし
- 酒・タバコが大好き
- 野菜嫌い
- 便秘、またはすぐ下痢になる
- 運動不足
- ネガティブ
- 冷え症・低体温

声をあげて
笑いましょう！

STAFF'S VOICE



稲垣直美

今年、長男が大学受験生、進路説明会で私の学生時代とは受験方法も、大学も随分様変わりしていることに驚き、あたたかしている内に受験、大学が決定して、先を見据えての1つのステップで、鬼学はもとより社会人に向けての物の見方、考え方も身につけていく場でもあります。先日、社会人1年生のフレッシュと話す機会がありました。彼の言葉遣い、目上の人と尊重する行い、仕事にける情熱、そして、将来の目標と自分の意思を明確に伝えることが出来るコミュニケーションに感服しました。彼は、幼少の頃から、と継続している空手、礼儀と学び、大学のサークルでリーダーとして活動すること、成長してこれたこと。彼を取り巻く環境、人達の接し方が成長の要因だと思われ、私の子供は放任で育てたためか、おどろいて環境に流されるまよの子になりました。子供の考え、思いを明確に言葉に表せるようにするお手伝いが出来るのは、一番近くにいる親、特に母親だそうです。ただ寄り添うだけでなく、子供の成長に役立つような言葉がけを続けていきたいです。



今枝司子

小学校で読み聞かせのボランティアを始めて、10年。やんちゃな息子の心配で学校の様子も少しは把握はじめて、始めたの成長、かけでした。毎日子供たちの素直な笑顔を見ることは楽しく、私もパワーをもらいます。次はどんな日本にしようか、子供たちはどんな絵本を読み聞かしているか、本を好きになることが、読み聞かせのあとには、お母さん方と読んだ絵本の紹介や子供の様子も発表して盛り上がりです。ボランティアの中には、お子さんの氏名が参考されている方、子供が卒業しても参加されている方、小学校、中学校と読み聞かせも掛け持ちされている方、年齢も様々。昨年は、リーダーを任せ、他の学校との交流会にも参加、先生方とも沢山の話し合う機会があり、有意義な時間でした。子供の氏名が始めのボランティアが「縁」となり、色々な方と関わりを持つことは、私の成長にもつながります。来年もボランティアを通して、色々なご縁に出会えるよう、頑張りたいと思います。

第10縁 有限会社 そよ風 代表取締役 村手 克行氏

移動理美容車内を見せていただきましたが、車椅子ごと車内に、そしてトラックの中が美容室に。すごい！きっとこのトラックの中では、お客様やスタッフさんのたくさん笑顔が生まれているのでしょう。

「笑顔をお届けする移動理美容車」ですね。 木全



私共は、外出が困難な自分では美容室に行けない方々の所へ訪問して理美容のサービスをお届けしています。主な訪問先としては高齢者施設や病院、障がい者施設、個人のお宅です。

そよ風の特長は、店舗を構えるのではなく2台のトラックを改造した「走る美容室」移動理美容車を使っている事と創業者である私が理美容業にも福祉業界にも携わった事がない仕事を始めた事です。

きっかけは今年12月号、日経新聞の夕刊に載っていた小さな記事でした。そこには、美容室に行けないお年寄りがかたまり毛染めをしたりパーマをかけたりして喜んでいる様子が書かれており、それを見た時、幼少期に可愛がってくれた祖母に喜んでもらえる仕事かしたいと考えていた私は、この記事を見て「これだ!!」と思い起業しました。



そよ風は、「喜びをつなぐ」を理念に20名のスタッフで稼働しています。スタッフがやりがいを持ち、笑顔で楽しく働ける環境をつくる事がその先にあるお客様の笑顔につながるべく...そんな会社を目指しています。11月には、初の試みとしてプロのカメラマンによる撮影会を実施しました。私共の想像以上に皆さん喜んで頂き、素敵な笑顔の写真をお客様と一緒に作る事が出来ました。これからも、ご縁をいただく多くの方々に喜びをつなげられるようスタッフ一同努めてまいります。

そよ風 理念
喜びをつなぐ



有限会社 そよ風 TEL: 0586-84-1175
〒493-0004 愛知県一宮市木曾川町玉ノ井字三出浦 31 番地
http://soyokaze-fuku.com

移動美容室 そよ風

有限会社 そよ風
代表 村手 克行

第11縁 一宮市神山 北川カイロプラクティック 代表 北川 勇介氏

私が北川さんに体のメンテナンスをしていただくようになり、4年ほど経ちます。一般的なカイロというイメージとは、まったく違う施術でした。不思議な治療法です。きっと一生メンテナンスしていただくことになりそうですので、北川先生、よろしくお願いします。 木全

アビレターをご覧の皆様、こんにちは。
この度はこのようなご縁をいただき感謝しております。
一宮駅西の神山にあります北川カイロプラクティックの
北川勇介と申します。



私が、カイロプラクティックと出会ったのは高校2年生の時でした。野球で痛めてしまった肩の治療のために様々なところへ行きましたがなかなか改善せず、もがき苦しんでいたところでカイロプラクティックを紹介されたのです。その当時はもちろんカイロプラクティックなんて何か分かりませんでしたが、とにかく治りたいという思いで行ってみることにしました。1回目の施術後から、「これは今までの治療と何か違う」というような感じがあり、そしてその2ヵ月後には不安こそ残るものの、かなり投げられるようになっていたのです。その後も大学で野球を続けることとなりますが、4年生の最後まで続けることが出来たのも、やはりカイロプラクティックのおかげでした。



この経験から、自分もカイロプラクターになって困っている人を助けたいという思いで、大学卒業後、東京にあるカイロプラクティックの学校へ入学し、そのまま約10年間の修行を経て、2008年9月に地元である一宮で開業し、今年で8年目を迎えることができました。カイロプラクティックは、背骨を整えて神経のバランスを良くすることで身体を健康へと導いていく、アメリカ発祥の自然療法です。



カイロプラクティックと聞いて、「痛い」とか「怖い」と思われる方も多いかと思いますが、当オフィスでは、提携医療機関で背骨のレントゲン写真を撮ってもらい、それを基に安全かつ正確に、そしてアトラス・オーソゴナル・カイロプラクティックをメインとする非常にソフトな方法でアプローチをしていきます。

痛みやしびれ、原因不明の体調不良等でお悩みの方、是非ともご相談をいただければと思っております。

よろしくお願いいたします。

北川カイロプラクティック
北川勇介

北川カイロプラクティック

〒491-0904
愛知県一宮市神山 1-13-24
TEL: 0586-52-3455

■受付時間 ※予約優先 木・日・祝日休み
月・火・水・金曜日 土曜日
午前 9:30~13:00 午前 9:30~13:00
午後 15:00~19:00 午後 15:00~18:00



こんな時大丈夫?教えて Q&A

Q.

お隣の家で火災発生。
我が家に火が移り、家が
半焼してしまった。お隣
に賠償してもらえるの?



A. 故意、重過失でない限り損害賠償請求はできません。ご自身の火災保険での対応が必要です。

Q.

地震による津波で家が
流されてしまった。火
災保険で給付される?



A. 火災保険のみの加入では給付できません。地震保険から給付されます。

Q.

地震保険だけ単体で加入
できるの?



A. 地震保険単体では加入できません。火災保険に地震保険をセットしての加入が必要です。

Q.

飲酒運転で人をはねて、
ケガをさせてしまった。
自動車保険は、使えるの?



A. 相手に対して(対人・対物)は支払対象となりますが、運転車本人のお怪我、車両の損害に関しては支払対象となりません。

Q.

豪雨で、車が冠水して
しまった。自動車保険
は、使えるの?



A. 自動車保険の車両保険に加入していれば、給付対象です。

Q.

子供が野球をしていて、
よそのお宅の自動車のガ
ラスを割ってしまった。
何か保険が使えるの?



A. 個人契約の火災保険、自動車保険、傷害保険等に日常生活賠償責任補償特約を付帯されていれば対象となります。(別名、個人賠償責任補償特約と言います。)

Q.

海外旅行は、クレジ
ットカードについてい
る保険で十分?



A. 海外での治療や救援費用は、想像以上に高い場合があります。クレカは、幅広く補償されていますが、実際の支払いのケースでは、症状によって1,000万円以上の治療費になる場合もあります。お持ちのカードの補償内容を確認し、治療・救援の補償、携行品、航空機や手荷物の遅延補償など足りない部分を補える保険に加入することをオススメします。

Q.

台風で飛行機が欠航し、
海外からの帰国が1日
延びてしまった。
海外保険は、有効?



A. 飛行機の遅延や病気の治療等でやむを得ず旅行スケジュールの帰国日が変更となる場合は、保険会社が妥当と認める時間(72時間限度)で保険期間が自動延長されます。

「マイナンバー」による情報連携でよりよい暮らしへ

現在、マイナンバーがそれぞれのお宅に通知されています。
マイナンバーって、どんなメリットがあるのでしょうか。



マイナンバーとは?

国民一人ひとりが持つ
12桁の番号のことです。

◎メリット

国民の利便性の向上

年金や福祉などの申請で書類の添付が減ります。

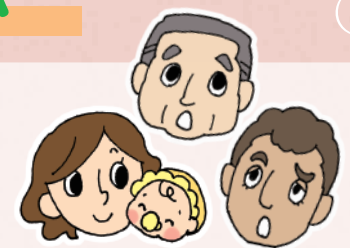
行政の効率化

行政手続きが正確で早くなります。

公平・公正な社会の実現

適正・公平な課税を実現します。年金などの社会保障を確実に給付します。

マイナンバー Q&A



・マイナンバーって赤ちゃんでももらえるの?

ハイ、出生届けを提出し住民票が作成された時からもらえます。

・マイナンバーって日本国籍の人だけもらえるの?

イエエ、住民票コードを基礎として作成されるため、住民票を有する人全ての人が対象です。したがって、中長期在留者や特別永住者などの外国人も含まれます。

・個人番号カードには、有効期限がありますか。

ハイ、あります。
20歳以上の方は10回目の誕生日まで、20歳未満の方は容姿の変化を考慮し、5回目の誕生日までを有効期限とします。

・個人番号カードの取得は義務ですか。

イエエ、個人番号カード取得は義務ではありません。しかし、政府としては取得を推奨します。カードの取得によって、コンビニなどで、住民票・印鑑登録証明書などの公的な証明書を取得できます。

・通知カードはもらったら、どうするの?

大切に保管して下さい。個人番号カード申請時にも必要です。