

株式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。



木全裕子のアビっとくラジオ!

毎週



i-wave 76.5FM 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/>
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!



アビレター

年2回

毎年2回発行 アビレター
今回は18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。

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

株式会社アビリティー
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。

「介護施設、どこがいいかしら?」「実際に利用すると費用は?」などの声が多くなっています。今、必要とされている情報だと感じたこともあり、介護施設をご紹介いただいたり、また、来年施設を新しくオープンされる方とのご縁もありました。そして実際、施設で働いておられる職員の方などから色々な情報をいただいています。要介護者の方を抱えながら、勤務される社員さんがおられ、会社側がその実態を把握しきれないのが現状で、介護と就労の両立が難しく、離職される方が増えています。出産、育児のように期間が定められないのが介護です。しかし、要介護者を抱える年代は、四十代と会社にとっては、中枢となる社員さん方々です。

そして、今年介護施設との関わりが増えてきました。お客様から「介護施設、どこがいいかしら?」「実際に利用すると費用は?」などの声が多くなっています。今、必要とされている情報だと感じたこともあり、介護施設をご紹介いただいたり、また、来年施設を新しくオープンされる方とのご縁もありました。そして実際、施設で働いておられる職員の方などから色々な情報をいただいています。要介護者の方を抱えながら、勤務される社員さんがおられ、会社側がその実態を把握しきれないのが現状で、介護と就労の両立が難しく、離職される方が増えています。出産、育児のように期間が定められないのが介護です。しかし、要介護者を抱える年代は、四十代と会社にとっては、



今年も残り僅かとなりました。この一年を振り返ると、今年も新しいご縁を沢山いただくことができ、感謝しております。ゴルフを始めて数年が経ちますが、ここ一年ほどでやっと「楽しい」と感じる事ができるようになってきました。目標スコアはまだままで



代表 木全裕子

最近では、介護について情報が溢れているように感じますが、実際、自分たちが直面すると、「どこに相談すればいいのか?」という第一歩からわからないと聞きます。なかなか自分から「介護で悩んでいます」と相談するのは勇気がいります。

会社側の策として、社内全体への情報提供ではないでしょうか。社内メール、掲示板、社内報、色々な手段があります。少子化や親との別居が多くなるこれからの時代、より情報にアンテナを張り、皆様に情報を発信し続ける二〇一七年に向かって邁進していきます。

弊社は、有限会社改め、株式会社アビリティーへと組織変更し、新たな役員を迎えることとなりました。これを機に、社員一同、日頃のご愛顧に報いるよう新たな決意を持って努めてまいります。

来年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

筋活で美ボディを手に入れよう!

~筋力を上げる活動~

★筋肉年齢チェック

- ①背中を背もたれにつけず、椅子にまっすぐ座る
- ②ひざは直角
- ③足を30センチ間隔で「開いて閉じる」

■年代別回数目安

▶20代以下	42回
▶30代	40回~
▶40代	38回~
▶50代	35回~

20秒で何回できますか?

筋力は何歳からでも上げられる!

目指せ!筋活アップ

いつでも、どこでも「ながら筋活」!



ゆっくり、スクワット30回や、その場で足あげ20回!

4秒ずつ

テレビを見ながら

歯磨きしながら

電話をしながら

筋肉量は、こんなに減るのです!

年代	男性	女性
20代以下	44%	39%
30代	37%	37%
40代	34%	33%
50代	31%	30%

筋活を続ければ

- ★引き締まったポディー
- ★ホルモンの活性化
- ★腸内環境の改善
- ★基礎代謝アップ
- ★認知症予防

アンチエイジング

こんな料理がオススメです!
★豚肉1分料理★

- ・ごま油
- ・コチジャン
- ・豆板醤
- ・醤油
- ・はちみつ
- ・アチコブ
- ・ニンニク
- ・しょうが

各小さじ1

豚肉と一緒にまぜまぜして、レンジで1分チン!三つ葉やレタス、水菜、ネギとあえて、できあがり!

今年の年末年始は“イケ飲み”しよう

イケてる飲み方

その1 飲む前に食す

★牛乳やヨーグルト、プリンもO

胃の粘膜をコーティングして、酔いを遅くする効果

★梅干し、グレープフルーツ、トマト、レモンジュース、フルーツ酢

クエン酸や酢酸で、肝機能を高める効果

★ウコン飲料や錠剤

飲むぞ~という時のお助け役として、クルクミンがアルコール分解を助け、肝機能を高める効果

(※ただし持病などがある方は、医師に相談ください)



その2 飲みながら食す

- ★豆腐などの大豆製品...冷奴、揚げだし豆腐、枝豆、
- ★レバー...レバーの串焼き、レバニラ、レバカツ
- ★ネバネバ系...納豆、オクラ、長芋

高タンパクで、肝臓の働きを高める食材を摂取する!

その3 飲んだ後に食す

★水、グレープフルーツジュース

たくさん摂取し、排尿して体外にアルコールを排出

それでも二日酔いになったら...
オススメベスト3

- 1 シジミのお味噌汁
- 2 大根おろし
- 3 リンゴすりおろしジュース

第15縁

株式会社 アビリティー

取締役 後藤 健太氏



社会保険労務士
ごとう事務所

私は、社会保険労務士ごとう事務所の代表を務めます。後藤健太と申します。社会保険労務士の仕事は、健康保険・介護保険・厚生年金保険など国が運営する「公的保険」と国民年金や厚生年金などの「年金制度」に関する国家資格を持つ専門家として皆様のお困りごとを解決することです。業務の中心となるのは、法人のお客様へのコンサルティング業務です。会社のルールブックである就業規則の作成・見直し、近年増加しているメンタルヘルス関連への対策、およびアドバイス、社会保険のお手続きに関するご相談、助成金・補助金などのご相談など、多岐にわたっています。弊事務所は「誰もが笑顔で働ける職場を築く」を経営理念に掲げ、経営者様も従業員様も会社に關わる全ての方が、身体も心も元気に働くことを楽しむことができる環境を協力しあいなから創り上げるお手伝いをしたいと願っています。ご縁をいただいた方のご相談にお答えしております。

拝啓 師走の候 ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます
さて 私こと後藤健太は このたび株式会社アビリティーの取締役に就任させていただくこととなりました
甚だ微力ではございますが 業務に邁進してゆく決意でございます
どうぞよろしくお願い申し上げます
まずは略儀ながら書中をもって就任のご挨拶を申し上げます

敬具

平成二十八年十二月
株式会社アビリティー
取締役 後藤健太

本レターにてご挨拶させていただきましたこと、株式会社アビリティーの取締役に就任させていただきましたことになりました。今後は、株式会社アビリティーでの業務と社会保険労務士事務所の業務を並行して行っていくこととなります。社会保険労務士の仕事と、保険代理店の仕事は、関わりが深く、社会保険の制度では保障されないものも、民間の私的保険であれば保障を受けることができるものもあります。今後は、税金や医療、金融など関連する分野の知識を深めていき、ご縁をいただいた皆様に、公的保険と私的保険の両面から安心していただけるご提案をさせていただきます。ご縁をいただいた皆様、今後ともよろしくお願いいたします。ご指導何卒よろしくお願い申し上げます。

女子ソフトボールチーム ドリームシトリン

一宮市に『ドリームシトリン』という
女子のソフトボールチームがあることを知っていますか？

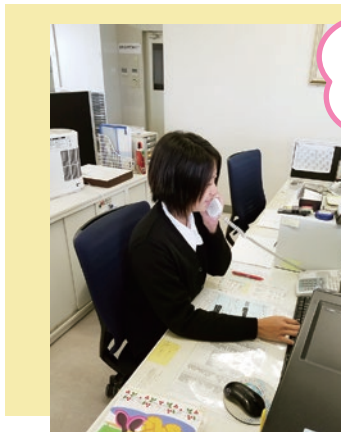
パワーと笑顔が溢れる素敵な女子チームです！是非、皆さんも応援してください～い（木全）



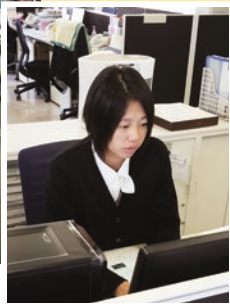
DreamCitrine



ドリームシトリンは昨シーズンまでは静岡県の園芸用品卸会社の実業団でしたが、会社の経営難で昨秋、廃部となりました。解散の危機でしたが、一宮市の「鳥越樹脂工業」と「日本エコシステム」の2社の支援でクラブチームとしての存続が決定。第49回日本女子ソフトボールリーグ2部の順位決定戦では準優勝し、1部リーグ昇格に王手をかけるほどになりました。



鳥越樹脂工業で働いています！



日中は支援企業で働き、平日は業務終了後、北名古屋市内の球場で練習。守りや打撃などの技能を磨き、順位決定戦の準決勝まで7連勝。そんな彼女たちですが、滑り出しは順調ではなかったそうです。当初はホームグラウンドがないため、市民球場などを日々予約し、確保できれば練習できるという状態だったとか…。

主将の青野さんは「選手1人1人が勝てるという自信を持って戦えるチームに育ってきた。入れ替え戦で1部昇格を決め、地元のファンや支援企業に恩返ししたい」と語ります。

一宮市のイベントなどで、私たちが活躍できる場があれば、是非声をかけてください！
ドリームシトリン応援お願いします！

お問い合わせ先

株式会社 鳥越樹脂工業
〒491-0833 愛知県一宮市平島二丁目6番20号
TEL:0586-77-9191（代表）

介護 ～その1～

もしかして？ 認知症？

チェックしてみよう！

認知症にもいろんな種類があり、症状もそれぞれ！
一人で悩まず、相談、病院へいってみましょう。

- モノ忘れ
- 同じことを何度も言う
- 言葉がでてこない
- やる気がおきない
- 約束を忘れる・日時、場所を間違える
- 単純な計算に時間がかかる
- 落ち着きがなくなる
- 怒りっぽくなる



？ どこで診断してもらえばよい？

- ・かかりつけの病院
- ・物忘れ外来・神経内科・精神科・神経科など

ちょっとした予防法

食

青魚・果物・野菜をバランスよく。アルコールなら赤ワイン

人

いろいろな人とたくさんお喋りをする

脳トレ

パズル・計算・読み書き・スマホでゲームを楽しむ！
※ただし、長時間はNG！

！ こんなところで相談

電話相談	<p>市区町村の役所</p> <p>関係機関、介護保険申請について教えてください</p>
	<p>地域包括支援センター</p> <p>身近な地域で高齢者とその家族を総合的にサポート</p>
	<p>社団法人認知症の人と家族の会</p> <p>介護方法、悩み等の相談 ☎0120-294-456（平日10時～15時）</p>
	<p>愛知県高齢者総合相談センター（シルバー110番）</p> <p>愛知県の公的な相談機関 専門家が無料で相談 ☎局番なし#8080</p>



最寄りの地域包括支援センター・病院を検索できます！

認知症 地域支援マップ

検索

こんな時大丈夫? 教えて

Q&A

～年末年始編～

Q. 留守中、窓を割られ盗難に。現金のほか、ネックレスや時計、パソコンが盗まれていた。どうしたらいい?



A. まずは、警察で盗難届けを! 火災保険の対象には、建物と家財(建物の中に収容されている家具や衣服など、日常生活に使用するもの)があります。割れた窓は建物で、現金やネックレスは、家財で補償されます。高額な貴金属は、支払い限度額がありますので、申込時に申請が必要です。

Q. スノーボードで雪山へ。スリップして電柱に激突。これって大丈夫?



A. 自動車保険の車両保険を確認してください。車両保険には当て逃げや自損事故を補償しないプランもあります。車両保険を付けていたとしても自損事故まで補償されているかどうかの確認が必要です。補償内容がご自身にあったプランで加入しましょう。

Q. 帰省中、自動車が故障。動かなくなった! こんな時は?



A. 自動車保険で付帯されてくるロードサービスで、レッカーけん引をお願いします。レッカーされた後、自宅や目的地までの電車・バス等での交通費、移動が出来ない場合は宿泊費なども補償される事があります。他には、パンク時のスペアタイヤの交換、ガス欠のガソリン補給を対応できるケースもあります。

◎補償内容、名称等は各社、異なります。詳細はご加入の保険会社に、お問い合わせ下さい。

Q. 正月、雑煮をのどに詰まらせ緊急搬送。万が一の時は死亡保険金が出るの?



A. 餅を詰まらせて、亡くなった場合、傷害保険の対象となるケースがあります。傷害保険は、ケガ・・・とイメージされますが、実際は事故であれば、保険の対象となります。但し、高齢者で誤嚥能力に問題があるケースは、支払い対象外となるそうです。

年末年始の交通事故、どんな事に気を付けたらいい?

年末の忙しさから運転が荒っぽくなったり、なれない雪道でスリップしたり、帰省で不慣れた長距離運転をせざるを得なかったりといった事で事故が多くなります。また、午前、午後ともに5・6時台の時間帯は他の月より事故発生が多くなりますので特に注意が必要です。車間距離を十分にとり、ハイビームの活用と体調管理に注意して運転しましょう。



会長のつぶやき



作品「椿」



川奈ホテルにて

東京で長蛇の列だった生誕三百年の画家伊藤若冲が京都市美術館で公開される事が出来た。京都市美術館の中にある承天閣美術館で展示された。最初若冲は動植綵絵を相国寺に寄贈されましたが事情が有り後に宮内庁に寄進されたそうです。持殊の印刷でコピーされた本物と違わぬ、表装された絵が展示されていまして、実に繊細で迫力ある作品ゆくり鑑賞出来感動の連続でした。最近の間にあるとキャンバスの前に坐る自分に驚き、水彩画を習い始め、新しい自分発見が出来嬉しく感じます。今年も一年無事に過ぎました。来年もつぶやき執筆出来る事を願っています。御健勝と祈ります。木全智枝子 感謝

STAFF'S VOICE

「宝地図」で夢を叶えよう!

宝地図とは ...夢や幸せをビジュアル化したもの

欲しいもの、なりたい姿を、期限を決め、ボードに貼り付けるだけ!

- 1 夢が明確になり、毎日見て潜在意識に訴えかける
- 2 無意識のうちにアイデアが湧く
- 3 行動・思考が目標や夢に沿うようになる
- 4 繰り返し考えるようになり、願望から実現したい目標に変化
- 5 目標を叶えた状態をイメージでき、自然と夢が叶った現実を引き付けやすくなる



宝地図の効果は大きく、毎日目にする事で目標、夢が実現に向けて動き出しています。今回作成した宝地図には健康維持についての目標も掲げました。昨年手術より1年が経過し、今こうして笑顔で生活できることに感謝しています。自分の体験を伝えることで健康診断の必要性や早期発見、適切な治療で大病も克服できるケースがあることを知り、一人でも多くの方の役に立ちたいと思っております。 柏垣直美



初めて宝地図を作成しました。今までは「こんなことできたらいいな」という漠然とした想いでいたが期限を決めて書くことにより、目標に向けての自分の意志が明確になりました。プライベートでも、子供の思いもより希望を確認することができました。来年は「プラスワン」の提案をする。と目標に知識を増やそう、努力していきます。 今枝司子

