

# 株式会社アビリティ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!



i-wave 76.5 FM 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。



毎週

## ホームページ

<http://www.ability-fp.co.jp/>

アビリティの紹介、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

毎年2回発行 アビレター  
今回は19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。



年2回

## アビっとく!情報メール

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](mailto:info@ability-fp.co.jp)まで送信下さい。

月1回



~ look ahead 10 years ~



H29.3 社員旅行ハウステンボス

5年後、10年後の我社はどこで、誰と、どのような会社づくりをしているのか。というのも今年中に社屋の移転、そして年明けには新しい社員が増える予定です。少しずつではありますが、人が増えると新しい風が社内に吹き、新たな分野にもチャレンジしていきたいという意欲が湧いてきます。仕事だけでなく、プライベートや趣味も充実させたいと賛沢な欲求もあります。(笑)



最近、「○○号で行く船旅」の案内を目にします。弊社の会長も船旅はお気に入り。理由は、国や県をまたいで移動するにも荷物は船の中なので、身軽な行動が楽(ラク)、色々な人との出会い、出会った方々と時間の共有を楽しむ、何度か旅を続けると同じ方と異なる船旅でバッテリー!というサブライズも楽しく、船旅友達ができるようです。一人旅の方も多く、遠方にも知人が増えて益々アクティブな会長です。

以前は、1ヶ月や6ヶ月かけて長期に渡り海外を巡るプランが多かったようですが、最近では、国内や近隣国を短期間で気軽に楽しめるツアーが増えています。船旅を初体験したという声を、周囲からもよく耳にし、楽しかったとリピートされているようです。

話題になっている「四季島 豪華鉄道の旅」。このコンセプトに、「その人の人生に今までにない体験と発見をもたらす旅をつくりたい」とあり、この素敵なフレーズが心に響きました。ターゲットは、やはり第2の人生を楽しむ年代でしょう。私も20年後には、一人で?誰かと?少し賛沢な旅をしたい...。どの業界も現状維持ではなく、現状打破で新たな発展を目指しています。

弊社も基盤は揺るがず、且つ時代を見据えてワクワクしながら展開していく所存です。

代表 木全裕子

## 弊社も皆で体験してみました



お客様企業の新たな企画に参加  
「ウィッグの試着&販売会」  
「いつまでも美しくありたい」  
旅行や同窓会などちょっとオシャレしたい時に、もしくは普段から帽子感覚でウィッグを着ける。目的は様々ですが、同じなのは試着された方がとても笑顔で嬉しそう!驚くほどに、皆さん素敵なんです。もちろん若返る効果もあり。  
これは、人生を笑顔で楽しく過ごせる「変身アイテム」間違いなし!

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  
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。

# 歯ぐきは健康バロメーター

## 歯周病

歯を支える  
歯肉(歯ぐき)や歯槽  
骨(しそこつ)が壊さ  
れていく病気

40歳以上の  
約8割が歯周病に  
かかっているそう  
です

歯周病は、  
人から人へうつる病気  
あなたから子供へ?!

しかも、小・中学生  
の約4割が歯周病  
予備軍の歯周炎

### あなたは大丈夫? 自己診断チェック!

#### 初期

- 歯ぐきが赤く、プヨプヨ
- 歯磨き・硬いもので出血
- 起きると口の中がネバネバ

#### 中期

- 歯間に隙間あり、食ベカスが挟まる
- 歯が長く見える
- 口臭がする

#### 後期

- 歯ぐきから膿が出る
- 歯がグラグラ
- 歯の根っこが見える



### こんな病気に発展も?

心臓病・糖尿病・脳卒中・早産・気管支炎など

### こんなことも原因?

#### ◆ 子供とこんなことしていませんか?

- ・ 子供とチュー
- ・ 噛み砕いたモノを、口移して食べさせる

#### ◆ ストレス溜まっていますか?

ストレスは唾液の分泌が減少し、免疫機能が下がるため、歯周病の発生につながる

#### ◆ その他

喫煙・遺伝・口呼吸・かみ合わせ・歯ぎしりなど

歯周病は  
うつるんです  
感染します

# 『くったりポーズ』で筋膜リリース

## 筋膜とは

- 筋肉を覆って体を守るボディスーツのような役割。
- 第2の骨とも言われている大切なもの。
- 筋肉の繊維がバラバラにならないよう、筋膜が筋肉の繊維のタバを包みこんでいる。

この筋膜にシワができると... ▶ 肩こりや腰の痛みの発生

筋膜のシワをなくして

筋肉の伸縮性を回復

筋力アップ

ダイエット! 若返り効果も!

### 「くったりポーズ」でスッキリ!

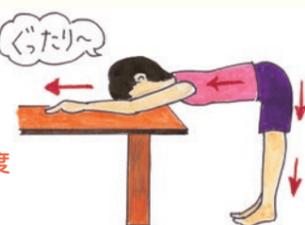
#### 1

身体を前に傾け、両手をテーブルにのせて、体重を支える。「はあ〜」とため息をつく感じ



#### 2

上半身をお尻と一緒に腕の方向に伸ばしていく。「くったり」して力を抜いて、30秒キープ! 「気持ちいいなあ〜」程度に伸びる



「筋膜リリース」という言葉を、耳にしたことありますか?

1日頑張ってくれた身体を、寝る前に「くったりポーズ」でリラックスさせましょう。「疲れが取れない...」、「歳をとって筋肉が固くなってきた」などが解消されるといいですね。

## 第17縁

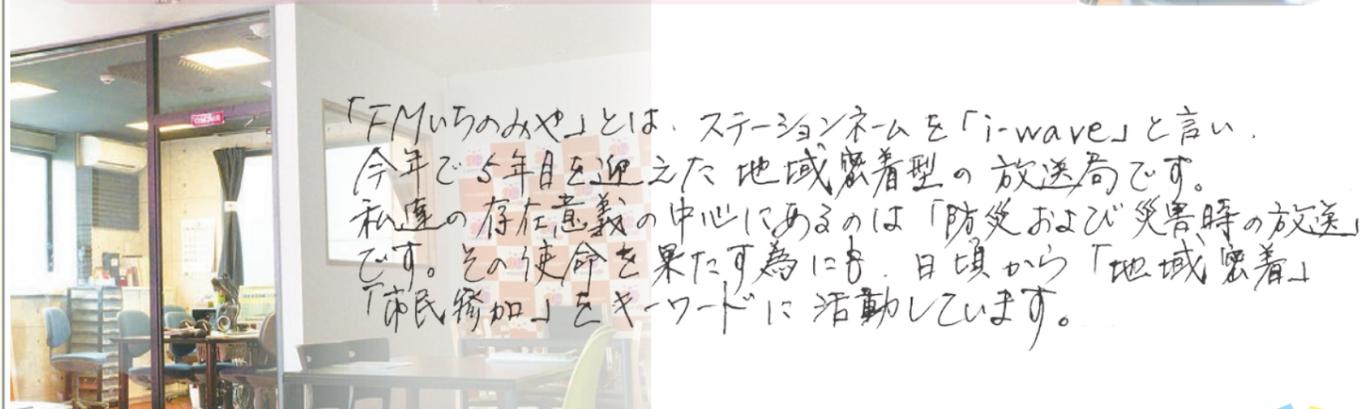
FMいちのみや 株式会社

代表取締役 嶋山 佳江氏

毎週水曜日12時45分から、アビリティーの「木全裕子のアビっとくラジオ〜」の番組でお世話になり、3年近くが過ぎます。一宮市で地域密着のFMラジオ局でバリバリ、ニコニコ、パワフルに飛び回っておられる嶋山さんです。 木全



皆様、こんにちは  
地域の情報発信基地のコミュニティ放送局  
「FMいちのみや」の嶋山佳江です。



「FMいちのみや」とは、ステーションネームを「i-wave」と言い、今年で5年目を迎えた地域密着型の放送局です。私達の存在意義の中心にあるのは「防災および災害時の放送」です。その使命を果たす為にも、日頃から「地域密着」「市民参加」をキーワードに活動しています。

### ディレクター

一宮に暮らす皆さんが聴いて笑顔になれる放送局を目指して、日々、番組をお届けしています。出勤、登校、家事、お出掛け、お買い物のお供に「FMいちのみや」をよろしくお願ひします。



### ディレクター

番組制作・パーソナリティなど、FMいちのみやの「何でも屋さん」です(笑)一宮の街や人と毎日関わらせていただく中で、私も一宮の魅力を学ばせていただいています。街には知らないこと、出会ったことのない方がまだまだたくさんいます。皆さんと一緒に、そんな素敵な一宮を発信できる“集いの場”をつくってほしいです。よろしくお願ひします♪



ななろっこ

i-wave 76.5 FM 15.0 一宮  
http://iwave765.com/

放送番組は月~金の「モーニング」「アフタヌーン」「イブニング」の生放送を軸に、ゲストコーナーを設けて市民の皆様にご出演頂いています。目標は、一宮市の人口38万人、すべての人達にご出演頂くことです! 去年の9月には、マスコットキャラクターの「ななろっこ」も誕生し、益々皆様に愛される局を目指してまいります。応援をよろしくお願い致します!

第16縁 コーチング・伝筆 SunnyWay 代表 伊藤 三枝子氏

伊藤さんは、コーチとして「コミュニケーション力」を得意とされ、親子や、社内コミュニケーションなど人と人の関わりを大切にされています。また、伝筆の分野では、私の師匠であり、文字もさながら、絵のセンスが抜群です！いつもマネながら、楽しませていただいています。 木全

伝筆の文字が縦書きで、右から左へ書かれます。内容は「アビリティーのご縁です」というメッセージです。



伝筆の文字が縦書きで、右から左へ書かれます。内容は「アビリティーのご縁です」というメッセージです。



一般社団法人 伝筆協会の認定講師として伝筆セミナー・企業研修・出張セミナー・カルチャースクールなどで活動中。開催セミナーのスケジュールは、HP、フェイスブックにてお知らせしています。

筆文字ライフ 一宮 検索

どなたでもご参加できます

- <伝筆初級セミナー>
・8月2日(水) 名古屋市栄
・8月29日(火) 一宮市iビル
<伝筆年賀状セミナー>
・11月12日(日) 一宮市iビル



出張セミナーなど、お気軽にお問い合わせ下さい。

お問合せ 080-5133-5177(携帯)



“熱中症” この症状にピンときたら…

熱中症による職場での死傷者数・・・なんと 462人！
業種別死亡率No1は、 建設業！ 全体の約6割

平成28年「職場における熱中症による死傷災害の発生状況」より（厚生労働省発表）

熱中症の4つのタイプ

Table with 4 rows: 熱失神 (脳に血液が回りにくい状態), 熱けいれん (塩分補給が不足), 熱疲労 (大量の発汗による脱水), 熱射病 (異常に体温が高くなる).

熱中症のサインを見つけたら、すぐ応急処置を！

- 応急処置方法
◆足を頭より高くして、涼しい場所で休ませる
◆塩分を含んだ水分補給（スポーツドリンク、食塩水など）
◆首や鼠径部、腋下部に保冷剤などを当てる
◆高熱、意識障害のあるときは、至急、119番

対策グッズ



エンディングノート

～あなたの思い 伝わっていますか？～

もし、あなたが病気、事故、介護状態、そして万が一の時… 伝えておきたい「私の思い」 聞いておきたい「家族の思い」



- お金のこと (預貯金・不動産・株・投資信託)
● ペットのこと
● 財産の行方 (形見分け・寄付など)
● 加入している保険
● 告知・延命治療・尊厳死
● かりつけの病院 (持病・アレルギー・薬など)
● 葬儀・お墓
● 誰に連絡して欲しい?
● 大切なひとへのメッセージ
● 介護は、いつ、どこで、誰に?



遺言書と異なり法的効力はありませんが、これらを「エンディングノート」、「伝言ノート」として残すことで、あなたの思いを大切な家族に伝えることができます。

こんな時大丈夫? 教えて

Q&A

~アウトドア編~

**Q.** 海外旅行に行き、スキューバダイビングをする予定。申請は必要?



**A.** スキューバダイビングは申請しなくても大丈夫です。ただし、スカイダイビング、登山用具を使用する山岳登坂、ハンググライダーなどは申請が必要です。危険性の高いスポーツは割増料金が発生します!

**Q.** キャンプ場や海水浴場の駐車場で、いたずらでタイヤをパンクさせられてしまった。保険は使えるの?



**A.** タイヤの単独損害は補償対象外です。ホイールも一緒に損傷した場合は、補償されるケースもあります。

**Q.** バーベキューの火の不始末で山火事を起こしてしまった。なにか、保険は使えるの?



**A.** 過失があり、賠償責任が生じる場合には、「個人賠償責任保険」や「日常生活賠償責任保険」で対応可能です。これらは火災保険や自動車保険の特約で加入できます。\*大学などで加入する保険に、付帯されていることもあります。

**Q.** ケガをしてしまい、病院で治療した。入院はしていないが、保険は使えるの?



**A.** ケガなどの治療費は、主に傷害保険が使えます。その他、旅行の際に加入される海外旅行保険、国内旅行保険で補償されます。生命保険に特約で付帯されているケースも多いので、ご確認ください。

★補償内容、名称などは各社異なります。詳細は、ご契約の保険会社にお問い合わせ下さい。

高速催眠現象



皆さん、高速道路を走行中、気づくとウトウトしていることありませんか?

なぜ眠くなる?

- ・変化のない景色
- ・速度が一定
- ・信号や交差点がなくカーブも少ない
- ・等間隔に引かれた白線

眠気対策にこんなゲームがオススメ!

「ん」がつくしりとり!

最後に「ん」がついて、その一つまえの言葉で始まる「しりとり」...

例えば シクラメン ⇒ メイジン ⇒ ジンギスカン ⇒ カザン ⇒ ザブトン...

案外、難しい…。そして盛り上がり、脳トレ効果も!



作品「紫陽花」



昨年春運行開始の雪月花!

木全智恵子 感謝

紫陽花が山に道に庭に咲き乱れています。最近人の手で改良(マッシュ)されいろんな種類が出てますが私は昔からの形が好きです。今描いていますのでよく見ると四片の花びらと糸で玉結びに様に中心に可愛くポンと全部の花びらにありませう。そしてその下を開いてみると何と!又可愛く花が咲いています。初めに知りました。すい、設計です。本方にこの世は神の業の産物ですね。60兆の細胞で構成されている。私達の体、主治医は私です。毎日の食事に気をつけ、最近脳トレのテレビ番組も多くなりました。から、参加して。まず知らば、事が多過ぎて驚かされます。そして、脳トレも毎晩床に入る前、90分は欠かす努力をして一日の無事を感謝します。今年も半分過ぎますが、後半も目標の御健勝をお祈り申し上げます。

STAFF'S VOICE

~10年後の私~

稲垣直美

10年後、60歳という人生の節目を目前に、そのまた10年後の人生を考え、迷っている自分の姿が思い浮かびます。年をとっても若く、自信に満ち溢れた女性は素敵です。笑顔、言葉遣い、気遣いが素晴らしい女性と接すると心が穏やかになり、気持ち良いです。一緒にいて周りの方を気持ちよくできる事は、自信にもつながり、人生も楽しくなりそうです。まずは繰り返し理想の女性の真似をし、自然とそんな振る舞いができるようになります。また笑顔を保つためには、健康でなければ!先月、初体験のカロプラティックで、背筋がジャンとし肩こり、体の痛みが緩和されました。痛みが酷くなるまで我慢しない、「定期的に通う」ことを継続していきます。10年後は、珠がいてもおかしくない歳、元気なおばあちゃんを目指します。

今枝司子

10年後、私は50代の後半です。子どもは、21歳と19歳。少しづつ親離れと子離れの時期になるでしょう。子どもが生まれてから今年で12年になります。週日の母親業を開始して、周りのママ友は、一回り下の世代。年齢差を感じつつ、育成会の役員や読書会などのボランティアに積極的に参加し、頑張ってきました。しかし、最近、体力や目の衰えを感じます。このままでは、膝を痛めたままほのめはありゃんになってしょう!寝る前の10分でもいいストレッチをし、家に転がったままのバドミントンに乗り、娘の縄跳びを借りて体力をキープ!そして、時事やあれこれにもレターを伸ばし、探求心を忘れないようにしたいものです。目標は、弊社の会長です。いつかにもバイタリチあふれ、あれこれ、何事にもチャレンジする姿を見習って、いきたいものです。