

今年も、あと数日で終わり、新しい年の到来です。この一年はどのような幸せを感じることができたのかと振り返ります。それはある難病と闘いながら、それでも小さなことに幸せを感じ「生きていく決意をしました。」という一人の女性の言葉が心に残ります。正直、「生きていく決意」をした経験はなく、生きていくことに感謝と言いつつ当たり前のよう日々、過ごしているような気がしません。彼女は難病にかかり、挫折し苦しみ、それでも「生きていく決意」をして夢を諦めずに生きていくフルト奏者です。「幸せのアンテナを上げ、幸せのハードルを下げる」。目に入る景色や香り、人からのちよつとした気遣いや振る舞いなど、ほんの小さなことにも幸せを感じられるように、「なんだか幸せ」の感度を上げる。それは、落ち込んだ時の心も早く回復することができることを伝えてくれました。



会長と久しぶりの食事会

今年には会社に入社が増え、そして来年も増える予定です。来年の春には、社員として大活躍の姿を想像します。縁あつての入社ですが、これもわが社を選択してくれたことに「ありがとう」の感謝、そして人が増えることは会社に活気が増し、幸せなことです。

人が増えれば、より新しいことにもチャレンジできます。先日、二〇二〇年の東京オリンピック、二〇二七年リニア新幹線（東京～名古屋間）の開業予定などを見据えて、新しい事業展開を進めるお客様の話を聞いてワクワクしました。十年後のわが社の姿にワクワクできるよう、ポジティブな「思考の癖」と「幸せの感度とアンテナ」をしっかりと上げて、二〇一八年を歩んでいきたい所存です。来年も、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

代表取締役 木全裕子



「沖縄研修会にて」
 この海を見るとスーッと心が軽くなり、幸せを感じます。

日光東照宮

中学三年生の修学旅行で行った「日光東照宮」。なんと！もう三十年以上も前のことです。

当時、建物や歴史についての説明を聞いたのですが、すっかり記憶から消えていました。今になって改めてガイドさんの話を聞くと、「三猿」や「陽明門」の彫刻のストーリーは、とても興味深く、耳に入っていきます。

三猿「見ざる、言わざる、聞かざる」

この三猿の印象が強いのですが、全部で八面の彫刻があり、猿が十六匹います。これらは猿の一生を表わしているそうです。「日光東照宮」は「平成の大修理」と言われ、四十年ぶりに大改修が行われています。陽明門の見事な彫刻やこの三猿も改修されました。猿の顔が可愛くなりすぎ？（確かに）と賛否両論たそうですが、猿たちはキレイにしてもらい喜んでるに違いありません。来年の干支は「戌年」ですが、この大改修された見事な東照宮に足を運ばれてはいかがでしょうか・・・。



心も体もピッカピカ！

年末年始のお風呂コース

お風呂の効能

● 代謝アップ ● 血行促進 ● むくみ解消 など



入浴前に、コップ一杯の水！

リラククスコース

ぬる
チヨイ温

35~38℃で20~30分間浅いお湯に浸かる
～半身浴～

筋肉をゆるめ、副交感神経の働きにより精神的な安らぎと落ち着いた気分をもたらす

<体を冷やさないために>

上半身の水気を拭き、肩にタオルをかけましょう

ついでにツボをモミモミ

ゆうせん
湧泉
疲労回復



しつみん
失眠
不眠解消



ごうこく
合谷
あらゆることに



しんもん
神門
心の安定

ダイエットコース

アツチツチ

42~44℃で短時間浸かる
～高温反復浴～

交感神経が高まり、脂肪燃焼促進

1回のお風呂でなんとジョギング5km分の
カロリー(300~400kcal)を消費

1. かけ湯 (1分) → 心臓から遠い部位から
2. 1回目の入浴 (3分) → 肩までゆっくりつかる
3. 休憩 (5分) → 頭・体を洗う
4. 2回目の入浴 (3分)
5. 休憩 (5分) → 頭・体を洗う、柔軟、ポーッと一服など
6. 3回目の入浴 (3分)

入浴後に、コップ一杯の水

持病のある方、体調の悪い方は、実践する前に必ず医師と相談しましょう。

年末年始に「和らぎみず」

正月太りに「白湯」

「白湯」ダイエット

「白湯(さゆ・しらゆ)」とは、水を沸騰させたもの。

白湯を飲むことで…

身体が温められ体内環境が活発に

消化をサポート

体内の毒素や老廃物が排出されやすくなる

<飲み方>

- 1日に飲む量は、800~1000mlを目安に
- 白湯を飲むときは、すするようにゆっくりと

<驚く効果?>

デトックス・代謝力アップ・
冷え症改善・自然治癒力アップ
胃腸、肝臓の働きを活発に



やわらぎみず
「和らぎみず」とは?

日本酒を飲む際に一緒に飲むお水。
洋酒でいえばチエイサー(追い水)。

- ★ 飲みすぎの脱水症状を抑えて、二日酔い防止にも!
- ★ 口の中がリフレッシュされ、お料理やお酒の味をさらに引き立ててくれる!

その他… *のどをうるおして風邪対策に!
*血液をサラサラにして、脳卒中、心筋梗塞予防にも!





会社も従業員もハッピーに！ 新時代の働き方【テレワーク】

テレワークとは「情報通信技術（ICT）」を活用し、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方」を言います。
スマートフォンやタブレット端末等の情報通信機器が発達するとともに、通信サービスも普及し、セキュリティ確保の課題も解決され、中小企業がテレワークを導入するための環境が整いつつあります。

【テレワークを導入するメリット】

● 企業にとってのメリット

- ・ 離職率が下がり、従業員の定着率向上につながった
- ・ 資料の電子化や業務改善の機会となった
- ・ 企業のブランドやイメージを向上させることができた

● 従業員にとってのメリット

- ・ 家族と過ごす時間や趣味の時間が増えた
- ・ 集中力が増して、仕事の効率が良くなった
- ・ 自律的に仕事を進めることができる能力が身についた

テレワークの導入にあたり、必要な機器やシステムの導入にかかる費用や専門家の支援を受けるための費用を補助する助成金の制度もあります。

年末年始の時間を使って業務の洗い出しを行い、テレワークの導入ができる業務を検討されてみてはいかがでしょうか。

社会保険労務士 後藤 健太



エンディングノート<シリーズ1> ～医療・お金に関わる情報～

伝えておきたい！聞いておきたい！
それが「エンディングノート」なのです

ご家族にご自身の想いを伝えてみませんか？
想いを認めること、
それは、お互いを思いやることにつながります。



～必要な情報を伝える～

- **医療**：アレルギーの有無、常用している薬、持病、病歴、かかりつけの病院
- **保管場所**：健康保険証・介護保険証・お薬手帳・生命保険関係 etc.
- **お願いしたいこと**：介護している人のこと、ペットのこと、連絡してほしい人 etc.
- **金融機関**：口座からの引落、振込、借入返済 etc.
- **定期購入、利用停止の連絡**：新聞・宅配食材・介護サービス・スクール etc.

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、あなたの想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

～見直し編～

実は、出るんです！

～こんな時にも火災保険が使えます～

火災保険は、建物と家財を補償の対象とします。

家財とは …家具・家電製品・洋服等、敷地内の物品

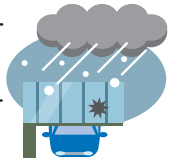
風災(台風・竜巻)

- 強風や暴風雨によって、瓦が飛んでしまった！
- 風で飛んできた看板が窓ガラスにあたり、割れてしまった！



雹(ひょう)災

- 大きな雹が降って、駐車場のカーポートに大きな穴が開いた！
- 隣家の屋根に積もった雪が落ちてきて、自宅の雨どいが壊れた！



破裂・爆発

- ガス漏れに気づかず、コンロに点火、爆発した！
- スプレー缶が破裂して近くにあった家財が破損した！



破・汚損

- 掃除機をぶつけてドアを壊してしまった！
- 大掃除中にテレビを倒して液晶部分が割れてしまった！



水災

- 台風で河川が氾濫！床上浸水の被害が出た！



落雷

- 落雷によってテレビが壊れた！
- 雷が落ちて、瓦が吹き飛び、屋根に穴があいた！



盗難

- 窓を割られ、空き巣が入って、お金や貴金属を盗まれた！



アビっとく情報

2018年1月より自動車保険の改定

保険料水準の見直しや割引や特約の新設があります。



※上記は補償範囲が最大の火災保険に加入された場合の支払対象となる事故例です。詳細はご加入されている火災保険の保険証券にてご確認下さい。

ずばり

戌年の初詣スポット

愛知県名古屋市西区の「伊奴(いぬ)神社」

「伊奴姫神(いぬひめのかみ)」という女神の名前に由来しています。犬の石像のお腹をなでると子宝に恵まれるとか・・・初詣に、是非どうぞ！



会長のつよやき



作品「緑の風景」



H29.11 袋田の滝にて

後半の旅は八月の東北祭りから始まりました。おぶに祭り、芋燈祭り、花火大会と船旅と楽しい絵画は出老美術館、三夏号館、京都国宝博物館、岡田美術館、ボストン美術館、常陸市美術館と素晴らしい絵画と会いました。心の栄養をたくさん頂きました。

テレビで知った南脚体操は六月になりました。最初は手のひらまでしか着かひかた体が今はおでこまで着きまわす。必要以上に20分しては、継続は力なりと実感しています。驚いた効果は夜中のトイレ起ちか腰がまわりおぼろんススから今ほベッドからピンと立っています。体の柔軟、心の柔軟を保ち元気があります。転移して四年経ちますが今年も無事に過ぎました。一年間お世話になりました。心より感謝申し上げます。

木倉裕枝子

STAFF'S VOICE

～パワーをありがとう～



ナオミの
Now Jumping

稲垣直美

今年、小林麻央さん、市川海老蔵さんのブログから沢山の勇気と学びを頂きました。飾ることのない事実で人を感動させることは容易なことではありません。病氣と闘いながらも人を思いやる心、家族愛、ひたむきに芸に取り組み毎日コツコツと体を鍛える姿に、自分を重ねて反省し、触発され、心穏やかにされ、時には応援する側に回りながら愛読させて頂いております。お二人の幼いお子さんは、両親の生き方を見て優しい子に成長しておられます。我が家の子供は、じき成人を迎えますが、近くにいる限り親の生き方が何らかの影響を与え、人格を形成していくのだと思うと、恥づかしくない生き方をしなければと一年を振り返り、気を引き締める年末となりました。家でも会社でも、まず自分が率先し、懸命に取り組みたいと心かいて。



つかさ
司のTRYっ歩

今枝司子

昨年、宝地図を作成して1年が過ぎようとしています。子どもたちの「水泳で〇標を取る」や「テストで100点を5回取る」などは、実現しました。夫婦の目標は、お金にまつわることも多く、なかなか達成できません。それでも言葉に出して書くことは大切で、少しずつ実現に向けて前進しているところです。この年でパワーを頂いたのは、ママ友です。仕事を持ち、母として、そして介護もしながら学校のホウシテも長年続け、PTA会長も務めている。スーパーマンの彼女から時々相談を受けたり、人の繋がり、難しさにこらも色々勉強になりました。彼女の言葉遣い、前向きで一生懸命な姿を見て、こらも頑張らねば!と思います。大人になってこんな彼女と知り会えたことは嬉しいものです。私も誰かにそんな風に感じて頂けるよう、素敵な女性を目指していきたいです。

西山社長とは、10年前にご縁をいただきました。いつも明るく周囲を笑いに巻き込みながら仕事にはワクワク感を持たれ、新しいことにチャレンジし続けておられるワクワク社長です。 木全



アビリティーをご縁の当様へ

年末に向って慌ただしくなってきましたが如何お過ごしでしょうか？時の流れがとて早いと痛感する私は、一宮市で建築業、太陽光発電販売施工、不動産業を経営いたします 株式会社城西ホームテック 代表取締役 西山 健一 と申します

弊社は2004年に創業しました。お客様の大切な資産、建物の新築やリフォーム工事を請負ってまいりました。法人個人のお客様からご縁をいただき今日まで事業が継続できた事に感謝申し上げます。太陽光発電事業では、資産運用や売電収入による経営アシストができて更に再生エネルギーでCO2削減により地球環境へ貢献できる素晴らしい事業です。そして本年5月に一宮市三条にて不動産業「ハウズドゥ！一宮西店」をオープン致しました。地域の皆様には土地・新築、中古住宅販売・買取・仲介・賃貸サービスをご提供させていただいております。女性が活躍するお店、親切丁寧なお仕事で相談しやすい女性宅建士が対応します。



ハウズドゥ！一宮西店

お子さまと一緒に安心♪キッズスペース



ハウズドゥ！一宮西店

一宮市三条字賀 40 番地 1

【営業時間】 9:30 ~ 18:30

【定休日】 水曜日

通話料無料 0120-2103-89

お待ちしております！！

城西ホームテックは社員と共に安心して豊かに暮らせる社会を目指す事を経営理念とし地域と共に成長できる様努め邁進しております。



暮らしの相談、お手伝いのご用命は城西ホームテックへお気軽にお問合せ下さい。

株式会社 城西ホームテック

〒491-0881 愛知県一宮市南印田 1-4-3

TEL.0586-24-1703 FAX.0586-24-1753

突然、お寺に嫁ぐと聞いた時にはびっくり！しました。それでも、お寺をもっと若い人たちにも知っていただきたいと、色々な活動をされていく姿が素敵です。以前は絵本を描いておられたこともあり、多才なお庫裏さん(住職の奥様)です。 木全

みなさん はじめまして!

名古屋市西区の禅寺 正壽寺の寺嫁 ひろかです

ふつうの一般家庭で育ち、お仏壇のお世話は欠かしません。全く仏教のことはよく知らなかった私が、ご縁いただいてお寺へ嫁ぐことが決まった頃、本当に私で大丈夫なのかしらと不安で一杯でした。あれから7年ほど、まだまだ至らぬことばかりですが、誰だって人生は学びの連続だからと、暖かく見守り、時には導いてくれる住職や義母、まわりのみなさんには感謝・感謝の日々です。



～おやこ坐禅会～



～あさの坐禅会～季節のお粥

少し敷居が高く思われがちな仏教を、日常で活かしてもらいたい！と「あなたのそばにある禅」とし、私がお寺へ嫁いで感じたことなどを綴った「寺嫁だより」や、入社前に坐禅体験「あさの坐禅会」、本堂でキャンドルに灯されながらの「キャンドル瞑想ヨガ」や、まいにちが特別になる「おてら短歌クラブ」など定期開催しています。興味のある方は、ぜひご一報くださいね。みなさんとのご縁を楽しみにしています。

正壽 ひろか 合掌



寺嫁だより



曹洞宗
金剛山 正壽寺

〒451-0051
名古屋市西区則武新町 1-8-2

TEL/FAX. 052-551-6081

WEB <http://shoujuji.com/>

Mail info@shoujuji.com

<http://fb.com/shoujuji/>



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-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!



常時

ホームページ

<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!



年2回

アビレター

毎年2回発行 アビレター
今回は20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。



月1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。