

～ “しなやか” であること ～

今年、春の桜開花も早く、制服姿を桜が咲いているうちにと記念撮影を先撮りする家族が多かったです。紫陽花も早咲きで季節の移り変わりが少しずつずれてきているのでしょうか。最近では梅雨入り宣言が各地でされていますが、「入梅」とい言葉があります。梅雨の季節に入る最初の日を指し、梅の実が熟する頃に雨季に入ることから入梅といわれるようになったとか。先日、「雨が多くなるから梅雨は本当に嫌だ」と言うと、「でも雨が上がった次の日の紫陽花はとても元気で、綺麗だよ」と友人に言われました。なんて、ゆとりあるしなやかな心…。しかも私が紫陽花好きであることを知っている表現です。

その日から雨上がりの紫陽花をより楽しく観ることができ、私の幸せ感が1%アップしました。



ろくろ初体験で奮闘



同じ環境にいても、見方や感じ方の角度を変えることができれば、価値観は広がり心が豊かになるでしょう。価値観の異なる人と会うことで、自分の価値観を広げられるとすれば、「あの人は価値観が違うから無理！」と言って、せっかくなの縁を減らしてしまうことは、「もったいない」のかもしれない。心豊かな人の周りには人が自然に集まっています。きつと「幸せの香り」がするからなのでしょう。そして、そこには笑顔が溢れています。

「幸せの香り」というフレグランスを身にまといたい。心豊かでしなやかな人でありたいです。

しなやかさとは、歳を重ねることに増していくものだけれど心が若い人、感動する心や幸せ感を持てる、イライラせず予想外も楽しむ、工夫ができる、そして人を思いやることのできる、「幸せの香り」がする人…。

(「デイズニールランド」を長時間並ぶことも楽しめるようになるかもしれません。)

皆様の周りで、一番しなやかな方はどなたでしょうか？
 今年の梅雨は、しなやかな人探しを楽しんで過ごしたいと思います。

代表取締役 木全裕子

かっぱつえんれい

「活発艶麗」～生き生きとしていて、しなやかで美しいこと～



会長の74回目の誕生日を社内で祝いました。このアビレターでの「会長のつぶやき」に登場する会長の姿を楽しみにしていただいている方々から、「お元気そうで何よりね」「体調はいかがですか？」など、いつも気にかけていただきありがとうございます。会長はいつもの笑顔で元気に、自分らしく過ごしております。

天真爛漫、猪突猛進、洒洒楽楽など会長らしい四字熟語の中から、「活発艶麗」という文字が、会長の生き方を表現しているように感じます。

ヒモっとく!

アメリカ生まれ??



ラジオ体操

さかのぼること90年

1928年、アメリカの保険会社が行っていた健康体操をヒントに国民の体力向上、健康の保持・増進のために生まれた



老若男女、誰でもどこでも簡単にできる

足腰が痛い人 → 座位もある

有酸素運動

長～い歴史

全身に効果あり

しかし... だらだらやっつては、効果半減



- ▶ **内臓刺激** = 便秘改善
- ▶ **美容効果** = バストアップ、二の腕、ウエストライン、美脚、小尻
- ▶ **脳の活性化** = 記憶力アップ、気持ちを落ち着かせる、頭痛の軽減
- ▶ **血行改善** = 疲労改善、肩こりの改善、代謝アップ
- ▶ **腰痛改善**

たった3分で、健康維持だけでなく、意識が明瞭に！
職場での事故を減らすことにも効果あり

足の屈伸運動をちょっとプラスしよう！

ラジオ体操が生まれたころ・・・日本のトイレは和式だった！
生活の中に自然と屈伸の動作が行われていたのです。

ラジオ体操 (NHK)
TV... 6:25～
ラジオ... 6:30～

危険な友達!?

「トリプルリスク」

「高血圧・高血糖・高血中脂質」は、仲良し

1つ悪くなると、他の2つも悪くなる...!?

原因

インスリンの働きが悪くなる

膵臓がインスリンを過剰分泌

腎臓機能低下



食のバランスと味付けがポイント！
メニューをチェンジ！

- ★ミートソースパスタ → ペペロンチーノ
- ★ポテトサラダ → 海草サラダ
- ★おにぎり → 冷奴
- ★ハンバーグ → 冷しゃぶ
- ★煮魚 → 焼き魚

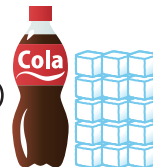


ジュースには、こんなにも砂糖が！！

★缶コーヒー
角砂糖 約3個



★コーラ (500ml)
角砂糖 約15個



炭水化物 ≡ 糖質

品質表示：炭水化物の少ないものをチョイス！

こんな人は要注意！

- ・20歳の時に比べて、体重+10キロ以上増えた人
- ・腹回りが身長半分以上
- ・早食い体質
- ・お酒を飲みすぎている！

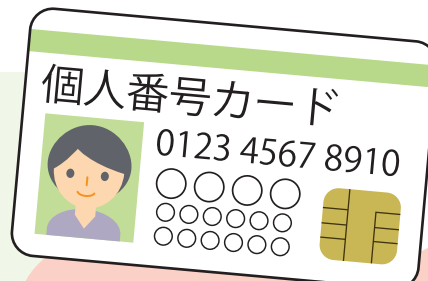


利用広がる！マイナンバー

マイナンバー（個人番号）とは国民一人ひとりが持つ12桁の番号のこと。
マイナンバーが再発行されることはありません。

マイナンバーが必要な手続き

- 銀行の口座開設
- 扶養控除など異動申告
- 健康保険・雇用保険、年金
- 出産一時金・育児休業・児童手当・福祉・介護などの申請



通知カードまたは
マイナンバーカードは大切に保管

マイナンバーQ&A

Q. マイナンバーを知られたら、なりすまし被害が起きませんか？

A. マイナンバーを使って社会保障などの手続きをするには、運転免許証などの身分証による本人確認を行うことが義務づけられています。よって、番号を不正に入手しても、なりすますことはできません。

Q. マイナンバーが漏えいしたら、個人情報が全部漏れてしまうのではありませんか？

A. 個人情報の漏えいの連鎖が起きないように対策をしています。
個人情報自体は各機関で分散管理をしており、どこかの機関でマイナンバーを含む個人情報が漏えいしても、芋づる式に情報が漏れることはありません。



社会保険労務士 後藤 健太

エンディングノート<シリーズ2> ～生命保険・損害保険～

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。



～保険の整理整頓～

突然の事故、病気、そして介護状態になったら
どのような備えをしていたか、ご自身で把握していますか？

①何のために(目的) ②誰のために(受取人)
もう一度見直してみましょう。

- 保険関係の書類は、一つにまとめてありますか？
- あなたの保険、家族は誰に連絡しますか？

豆知識

以前、入院したのに給付請求を忘れていた！
そんな方は、担当に連絡を！
給付できるケースがあります。
特に、日帰りのポリプ切除や、アニサキスなどの異物除去術など

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。



待ち遠しい夏休み

Q&A

～海外旅行編～

海外旅行、出発当日、旅行保険に加入するのを忘れたことに気付いた！
さあ、どうする？



Q. 海外旅行保険は、必要？

①高額な治療費をカバー

ケース1 日本で救急車を使用する場合は無料ですが、アメリカでは有料、1日あたりの入院費は、100万円以上も!!

ケース2 くも膜下出血で倒れ、入院・手術、医師・看護師付添で航空機医療搬送のため1,000万円以上かかった

②トラブルに遭遇した場合の相談窓口がある

トラブルに遭遇した場合、日本語での相談窓口があるので、言葉が通じない国でも、不安が安心に変わります。



Q. クレジットカード付帯の旅行保険で安心？

カード付帯の旅行保険では、無条件で適用されるものと、旅行代金をそのカードで支払わないと適用できないものがありますので、事前に確認が必要です。

保険金請求の多い内容は、カード付帯の補償金額が少なくなっている事が多いため、不足分をプラスすると安心です。



Q. どんなトラブルが多いの？

海外では、スリ多発!

1位 ケガや病気の治療費

2位 盗難やスリ

Q. 空港でも保険に入れるって本当？

自動契約機、保険会社のカウンターでの保険加入が可能。自動契約機で購入する場合は、セットプランのみとなります。

国内旅行保険って？

- アクティブな国内旅行(キャンプや海水浴)に備えて「ケガの補償」
- 盗難・破損(カメラ・時計等)に備えて「携行品損害補償」

医療保険では、通院のみ給付できるものが少ないため、国内旅行保険で補いましょう!

夏休みの旅行保険のご相談はぜひアビリティーまで。



海外旅行の時差ボケ



時差ボケ症状→ 睡眠障害・疲労感・頭痛・食欲不振

時差ボケは西へ飛行した場合よりも、東に飛行した場合に強くなる!?

出発前の攻略!

- ▶西行きフライトなら「早寝早起」(ヨーロッパ方面)
- ▶東行きフライトなら「遅寝遅起」(アメリカ・ハワイ)

ちなみに時差ボケを英語では…

「Jet lag」

Jet=(飛行機) lag=(遅れる)

つまり、体が飛行機より遅れてるという意味!

会長のつぶやき



MOA美術館にて



作品「あじさい」

木宮祐桐子

社長を交代して十年経過しました。皆様の山又様のお陰で二期を迎え、三五年に向う社長は新しく羽ばたく準備をしております様です。世界の情勢は何だか私の年代の人達には理解し難いふうです。人エ社純の周旋が進む多々の人が将来失職の恐れは、困惑の日々中私にはべらぐに咲き誇る初夏の花に語りかけ、水を注ぎ、花びらの美しさに魅せられて、今紫陽花と描いておりますが、表現でございせん。毎日四吾八吾しております。ごんは時間と暮せる幸福は日々も感謝して元氣と暮しております。今後共々よろしくお願い致します。感謝

STAFF'S VOICE

想いをバトンタッチ ～受け止めて伝える～



ナオミの
Now jumping

稲垣直美

親の看護、介護、そして死に直面する年頃となりました。同年代の友人との話題がもたら親の健康状態、将来必要となるお墓、実家の仏様、最後に自分たちの健康状態になっています。私の今の後悔は認知症で言葉を忘れてしまった伯母の意向を聞いていなかったことです。介護状態になった時、この施設でどの様な介護を受け、どの様に見送ってほしいか、縁起が悪いし、まだ先のことだから、遺言状作成は面倒だと後回しにしており、病気が発覚した時には聞けなくなっていました。親が健康な内に意思を開いておく、そして文章に遺してもらうことが大事だと考え、両親に一冊エンディングノートをおくりました。自分自身が万が一の時、遺される人が安心して暮せるように、私もエンディングノートを書き始めます。



つかさ
司のTRY, 寺

今枝司子

去年、母の十三回忌を無事終えることができました。昨今、子供に迷惑をかけたくない自分の眠る土地だからと「生前墓」を建てた人が多いそうです。私の両親も生前にお墓を用意していたので、母がなくなった時は、スムーズにお葬式やその後のお参りをする事ができ、助かりました。私の周りには、お墓を作らなかった友人も、両親のお墓をお世話しなくてはいけぬ友人もいます。残された者の想いは様々ですが、故人の想いがきちんと伝わってほしい、皆、安心できるのではないのでしょうか。私も他人身ではありません。自分ひとりでは、決められない大切なことです。将来、子供たちが困らないよう、家族が集まるお盆や年末年始の機会に、お墓やお仏壇など、将来どうするにしていけるか、兄妹で話し合いたいと思っております。

女性疾病で不安を抱える方が年々増えてることを実感しています。お客様からも、病気や病院についての相談も受けます。ご夫婦で婦人科と乳腺外科を開院され、「なんて心強い！」と、このご縁に感謝します。先生方の経験と知識をおかりして、女性が笑顔で安心して暮らせる情報をお届けしていきたいと思ひます。 木全

はじめまして、

おおにしブレストウィメンズクリニック 院長の大西英二です。

このたび、ご縁があり一宮市の尾西庁舎北 700m の場所に女性の健康をトータルでサポートすることを理念とした乳腺外科・婦人科の専門クリニックを開院いたしました。開院して約 1 ヶ月が経過いたしました。一宮市の方はもちろんのこと、稲沢市や羽島市などからも、若い方からご年配の方まで幅広い方にご来院していただき、ありがたく思っております。



当院では、少しでも緊張せずに診察や検査を受けていただけるように、婦人科は副院長である女性医師が、マンモグラフィーや乳腺超音波検査は女性技師が対応するなど、私以外のスタッフはすべて笑顔がすてきな女性です。

さらに、クリニックの内装や外装にもこだわりました。まるで、カフェにいるようなくつろげる空間で診療を受けられます。ぜひ、ご来院ください。診察面でも最新の機器を導入した上、乳腺外科・婦人科の診察は、お待たせせずに同日いっしょに受診することができるなど、総合病院にはない柔軟な対応とクリニックならではの、お一人お一人の症状に合わせた、きめ細かい診療が可能となっています。お困りのときや、簡単なお相談ごとなどでも、お気軽にお問い合わせください。これからも地域に根ざした、受診しやすいクリニックを目指して邁進して参ります。

おおにしブレストウィメンズクリニック

〒494-0001 愛知県一宮市開明字畑添 14-1
TEL.0586-61-6611

【診療科目】 乳腺外科、婦人科、内科、外科
【診療時間】 09:00～13:00 16:00～18:30
【休診日】 土曜午後・木曜・日曜・祝日



第21縁

ほぐし屋・NOBASHIYA

代表 川島 朋恵氏

オーナーの朋恵さんとの出会いは10年ほど前で、当時は自宅の一室で、施術されていました。
「将来は店を構えて、従業員さんも雇用したい！」と夢を語ってキラキラしていた姿を思い出します。
お客様を思いやる優しい声かけや、笑顔に魅了されてたくさんのファンがいる素敵な女性です。 木全

アビレターをご覧の皆様へ
今日はこの様なご縁を頂き感謝感激でございます。
ありがとうございます!!
私は、一宮馬込東口から徒歩3分の所でほぐし屋（整体、
台湾式リフレクソロジー、デトックスリンパ、痩身エステ、フェイシャルエステ）
& パーソナルストレッチ専門店 NOBASHIYAの代表を
させて頂いております、川島朋恵と申します。



私はもともと父が整体師であり、病院へ行くのも
“とっとも悪くない”と言われた患者様（骨盤の歪みによる首・肩
こり、頭痛、腰痛、ストレス・ホルモンバランスの不調）を色々行いし
来店時は思い悩み暗い表情だった方が、色々行い後は
明るい表情へと変わるのを見て その不思議なパワーに魅了りマレ
学校へ行き、リラクゼーションサロン、治療院、接骨院などで
10年が修業を積みました。

当時、私の状況というのはシングルマザーで娘を2人抱え
必死でしたが、上の娘が13歳の時特定疾患・潰瘍性大腸炎
により学校へはほとんど行けなくなりました。娘の将来、就職
を考えると私自身不安が途方にくれてはいました。



そんな時、上の娘がエステ美容業がやりたいというのを
話してくれてこのきっかけに フェイシャルエステ、リンパマッサージの
勉強もして娘15歳の秋2008年11月に意を決して開業
致しました。

当店は、骨盤調整を最も得意としそこからほぐし、
ストレッチ、リンパなどお客様のお好み、そして体型などの
コンプレックスや痛み・疲れなどのお悩みをその方に合った
手法で施術をしていきます!

お身体 = ハジ 「体のまえにハジをほぐそう」をモットーにお客様が
楽に、楽しく、そして安らぎ、癒しをハジがけています。お客様に
かけこみ寺(別名)とも言われるお店です。お身体の不調やお悩み
お肌のお悩みなどがありませんら是非当店までかけこみ下さい!!
スタッフ一同日々精進し感動を与えるお店を目指し努めております。



RELAX & BEAUTY ほぐし屋
パーソナルストレッチ専門店 NOBASHIYA

代表 川島 朋恵
〒491-0858 愛知県一宮市栄1丁目9-10
TEL 0586-72-3917

リラクゼーションほぐし屋 国

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。

毎週

木全裕子のアビっとくラジオ!



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21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。