

大鳥ほけんの

第28号

イキイキ通信



本社
〒292-0067
千葉県木更津市中央1-3-24
電話:0438-23-4521
FAX:0438-22-6120

営業時間:月～土曜日(日祝 休)
午前9時～午後5時まで



千葉支店
〒260-0855
千葉県千葉市中央区市場町8-8
長谷部ビル2F
電話:043-224-7088
FAX:043-224-1257

営業時間:月～金曜日(土日祝 休)
午前9時～午後5時まで

アンケートに
ご協力をお願いします。

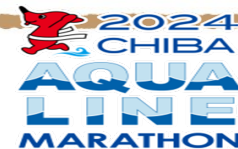


アンケートにお答えいただいた方に
粗品を進呈いたします。



大鳥ほけんの活動紹介

R6.11/10 (日)



20.7～21.0km地点でのボランティア活動！
ハーフはゴール、フルは折り返し地点！！

9:45スタート(車いすハーフマラソン)9:50スタート(マラソン・ハーフマラソン)
総勢約17,000人のランナーが寒空の下コースを駆け抜けていました！
活動内容はコース整理、トイレ誘導、沿道の安全確認などです。老若男女問わず皆さんイキイキとしていて素晴らしかったです！



八咫八幡神社御例



関東3大大神輿と言われる「大神輿」巡行がR6.7/13～14の両日行われました！若手社員が重さ1.5tの神輿の担ぎ手として果敢に挑戦しました！
大きさ、重さとともに「関東一の大神輿」と称されるだけあり圧巻です！

第9回木更津ブルーベリーRUN 3時間耐久レースへ今年も参加しました！
ポルシェDロード1周2.1キロを10名のスタッフで3時間タスキをつなぎました。平均年齢〇〇歳！まだまだ元気！！
日頃のチームワークで士気もあがり「賞」までGET♪

R6.10/13



R6.9.29 (日)



「きさらづオレンジフェスタ2024」として、認知症に対する理解を深めてもらうため世界中で行われている活動です。認知症のシンボルカラーでもある「オレンジ色」のゼッケンやタオルを身につけ「認知症メモリーウォーク」に参加しました！

市内の医療機関や介護関係団体が実行委員会となり毎年開催しているイベントです。大鳥ほけんも協賛させていただきました！！



設置器具のご紹介♪

- ☆酸素ルーム (2～3名用)
- ☆ルームランナー
- ☆サイクリングマシン
- ☆スイングマシン
- ☆ベンチプレス
- ☆鉄アレイ
- ☆マッサージチェア などなど(*^^)v

人気NO.1



人気NO.2



大鳥ほけんには健康意識の高いスタッフがとても多くいます。特に本社にはフィットネスルームが設置されていることもありとても充実しています！
何と言ってもスタッフの1番人気はやはり「マッサージチェア」です！休憩やリラックスタイムに愛用しています♪
続いての人気は「ルームランナー」です！食べすぎ…飲みすぎ…なんて次の日はこれ！！
会社にこのような設備があるのはうれしい限りです。
皆さんも健康第一に過ごしましょう



『大鳥ほけんホームページ』はこちら

損害保険 毎月26日 口座引落し
生命保険 毎月27日 口座引落し
※土日祝の場合、翌営業日となります。



夏にうなぎを食べるのは、主に夏バテ防止のためと言われています。ビタミンA、B群、D、Eなどの栄養素が豊富に含まれており、これらの栄養素が疲労回復や食欲増進に役立つため、夏の暑さで消耗しやすい体力を補うために食べられます。

また土用の丑の日は夏の暑さが厳しく、体力を崩しやすい時期です。そのため昔から「精のつくもの」を食べる風習があり、うなぎはその代表的な食材として食べられてきました。

世界には19種類のうなぎが確認されているそうですが、日本に生息するのはニホンウナギとオオウナギの2種類だけだそうです。またアメリカやオランダでも日本と同じようにうなぎを食べる風習があるのにも驚きです！

(うなぎの雑学)

■うなぎのヌルヌル

うなぎの体表のヌルヌルは粘液細胞が発達し、たんぱく質と炭水化物の複合体であるムチンという物質が分泌されているためです。

■うなぎの鱗

うなぎの鱗は皮膚の内部にあり、表面からは見えません。身体全体を覆っている鱗は一つ一つがとても小さく、全身に6万枚以上の鱗があるそうです。



トマトのお尻をよぉ〜く見て！

夏野菜のトマトは江戸時代初期に日本に伝わり、現在では約770種の品種が登録されているそうです。またトマトのお尻の☆の部分に白い☆が出ているトマトは糖度が高い証！甘いトマトがお好きな方はよぉ〜く見てください♪



さらに

トマトとうなぎの食べ合わせは一般的に良いとされています。トマトに含まれるリコピンはうなぎの脂肪分と一緒にすることで吸収率が上がり抗酸化作用による健康効果が期待できるためです。うなぎに不足がちなビタミンCをトマトが補うことができるという点も相性が良いとされている理由のひとつです！



大島ほけんでセットでスムーズ！
(強制保険)

自賠責保険



自賠責保険＝強制保険は、どこでつけても同じ保険料です。
納税証明書とセットにして車検に出しましょう。



自賠責保険を
新規にご契約の皆さまに
粗品をプレゼント!!!

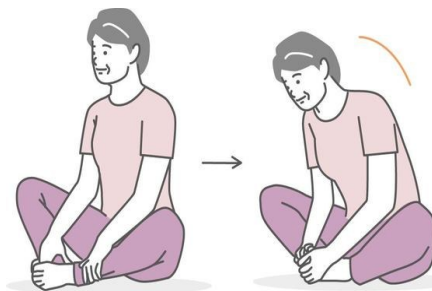


大島ほけん 公式ライン
はじめました
皆様に有益な情報をお届けします。

ストレッチでゆがみを正そう

股関節開き

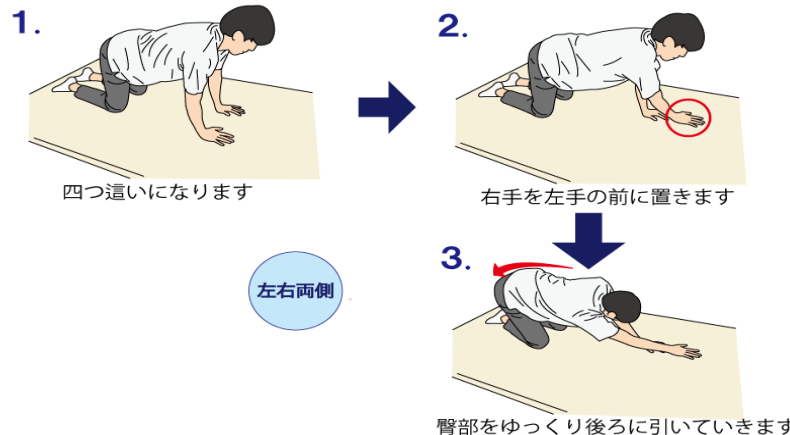
股関節回りの筋肉の緊張を緩め、股関節の動きをスムーズにします。



①両足の裏を合わせ、足先を両手で持ちます。

②両ひざを上下にパタパタさせます。その際、倒しにくい側があれば、そちら側を倒す回数を増やしてください！

四つ這い広背筋ストレッチ



続けるための



- ☆やればできそうな目標を設定する！
- ☆自主的な意識をもつ！
- ☆頑張った自分をほめる！
- ☆成功体験を積む！

健康的に過ごし夏を乗り越えましょう

太もも裏伸ばし

太ももの裏側が強張ると、ひざ関節を痛める原因になります。

①椅子に浅く座り、両手を太ももの上に置きます。

②片方の足のひざを軽く曲げた状態で前に出し、つま先を上げ上半身を前に倒します。

③反対側も同様に行います。



新たな健診の基本検査の基準範囲 (日本人間ドック学会)

		従来値 (男女共通)	新基準	
			男性	女性
血压	収縮期血压	130未満	88~147	
	拡張期血压	85未満	51~94	
体格指数 (BMI)		25未満	18.5~27.7	16.8~26.1
γ-GTP		0~50	12~84	9~40
総コレステロール	140~199	151~254	30~44歳	145~238
			45~64歳	163~273
			65~80歳	175~280
LDLコレステロール	60~119	72~178	30~44歳	61~152
			45~64歳	73~183
			65~80歳	84~190

タバコを吸わないと保険もおトク？



生命保険担当 伊藤

煙草は様々なリスクがあることは皆さまもご承知の事と思います。煙草は肺がんなどの大きな原因であることは勿論、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の最も重要な原因となります。COPDとは気管支に炎症が起こり、肺胞が破壊されることで呼吸が困難になるという怖い病気です。

その様な観点から煙草を吸わない方は病気や死亡のリスクが低いという事で、生命保険の保険料を安くする保険商品も販売されています。弊社でも死亡保障やがん保険などの商品のご案内が可能です。

物価の高騰が続いています。保険にかかるコストを減らすこともその対応策の一つです。担当者、事務所までお気軽にご相談ください。