

大鳥ほけんの

第29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。



R7.11.15 (土)

大鳥ほけんの活動紹介

R7.9.28 (日)

社会貢献活動の一環として「損保ジャパン 九十九里浜の森」維持管理活動が開催され当社も参加してきました！



鋤を使う作業には一苦勞(-_-)無心に刈り取っていい汗をかきました！これからも植林活動を支援していきたいと思ひます！！



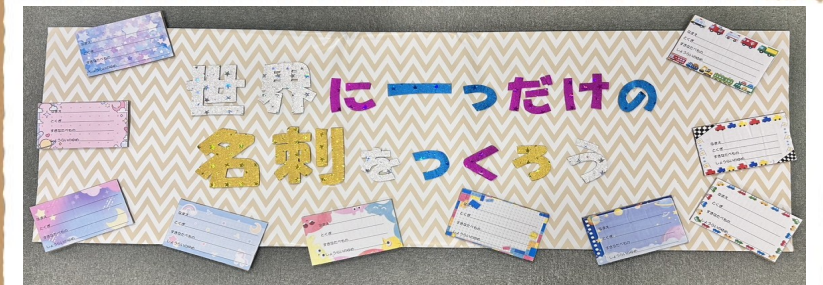
オリンピックサーフィン会場の跡地で植林活動を実施するもので今回は植木の周辺の除草作業をおこないました！



第78回木更津港まつりの花火鑑賞会！
今年で戦後80年となるので戦後まもなくして開催され、古くから港町として栄えた木更津に築港など郷土の繁栄の基礎を築いた先覚者の霊を慰めようとスタートしたそうです。今年は揃いのポロシャツで「ハイ、ポーズ(*^^)v」
1万3000発もの花火が木更津の夜空を華やかに輝かせてくれました！酷暑でつらい日々でしたが多くの人が笑顔になったことでしょう☆



R7.8.15(金)



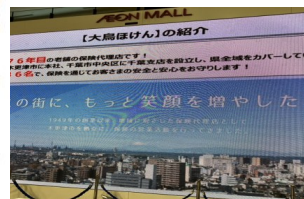
第22回木更津こどもまつりに初めて参加しました！
木更津こどもまつりは、昭和30年代をイメージした「こどもが10円玉を握りしめて楽しめる」少子化対策と子育て支援を目的としたイベントです。
我々が青年部のメンバーも知恵を出し合い「世界に一つの名刺を作ろう」というテーマでブースを出しました！
89名のこどもたちが名刺作りを楽しんでくれました。
お天気も良く大盛況♪
子供たちの笑顔に元気をもらえました、(^o^)



第10回木更津ブルーベリーRUN3時間耐久レースへ
今年はランナーとボランティアで参加しました！
ボランティアとしての参加は初めてでしたが裏方の皆さんのご苦勞が少しでも経験でき良かったです！
ランナーチームも記録14週と大健闘☆平均年齢〇〇歳ですが過酷な登坂にも果敢に挑戦しました！
チームの士気もあがり、そしてなにより怪我なく無事に終えることが出来良かったです(*^^)v



R7.10/5 (日)



R7.9.28 (日)

「きさらづオレンジフェスタ2025」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」に参加します！



『大鳥ほけんホームページ』はこちら

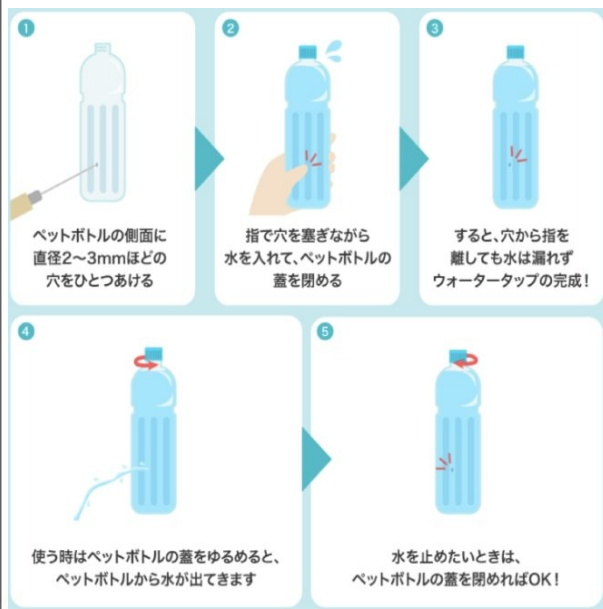
損害保険 毎月26日 口座引落し
生命保険 毎月27日 口座引落し
※土日祝の場合、翌営業日となります。

Point 暮らしのアイデア

<防災>災害時にペットボトルが大活躍！

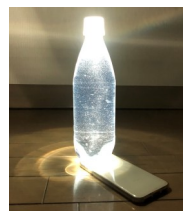
②断水時は「ウォーターカップ」が便利

断水などで水道が使用できない場合、備蓄している水はとても貴重な存在。直径2～3mmほどの穴をひとつあけるだけで完成です。キャップをひねってゆるめると穴から水が出る仕組みです。



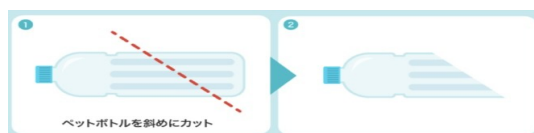
①停電時は「即席ランタン」に変身

スマホのライトや懐中電灯では明かりの範囲はかなり限定されます。しかしペットボトルの下にケータイの明かりを当てることで光が拡散しランタンのように部屋を広く照らすことが出来るのです。

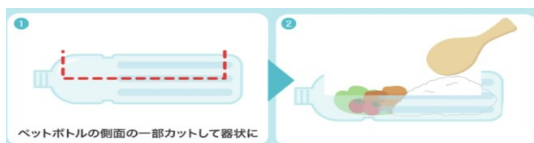


※スポーツドリンクならよりやわらかい光になるそうです。

③食器やコップ、スコップにも



穴掘りのスコップや食器としても利用できます。



忘年会・お正月・新年会と年末年始はお酒を飲む機会が増えますね！そこで二日酔いを軽減してくれる効果的なお酒の飲み方、食べ合わせをご紹介します、(´o`)♪ぜひ参考にしてください♪

<健康>賢く、おいしく！お酒を飲む方法

Point ウィスキーや焼酎といったアルコール度数の高いお酒から飲み始めると肝臓に負担がかかるのでアルコール度数の低いビールなどから始めましょう。

ワインの場合

白身魚やチーズなどのたんぱく質と一緒に食べるのがオススメ！

白身魚などを使ったカルパッチョはたんぱく質がたっぷりと含まれ腹持ちが良いので飲み過ぎ防止にも期待◎



ウィスキーの場合

ナッツ類やチョコレートなどの甘味と組み合わせがベスト！

ナッツ類に含まれる脂質がアルコールの吸収のスピードを抑えてくれます。またチョコレートは飲酒による血糖値の低下を抑えてくれます。アルコール度数の高いウィスキーにはおすすめです。



ビールの場合

枝豆などの定番おつまみが効果的！

枝豆にはメチオニンと呼ばれる成分が含まれていてアルコールの分解だけではなく、アルコール代謝を助けるビタミンB1も含まれています。



日本酒・焼酎の場合

たんぱく質を含むお刺身類との相性が抜群！

特にイカやタコに豊富に含まれるアミノ酸は肝臓のアルコール分解を助ける働きがあります。



ラーメンの値段



生命保険担当 伊藤

寒い季節となり温かいラーメンがおいしい時期になりました。日本人のラーメン好きは有名ですが、昨今ラーメンも高くなりまして、30年前はラーメン一杯400円、700円。現在は1000円以上が当たり前になりました。ラーメンに限らず物価が高騰する昨今ですが、言い換えればそれだけお金(円)の価値が下がっているということです。1億円の貯金があったとして、今は30年前と比べて物価が2倍としたら今の価値は30年前の5千万円しかないということです。このような時代、これまで以上に資産(貯蓄)を殖やすことの重要性を説く専門家が多くなりました。生命保険を活用して保障と資産運用を兼ね備えることもできる商品も多く発売されています。興味がありましたら弊社担当社員に気軽にお声がけください。

幸せの3大ホルモン

人の脳内で働く神経伝達物質を幸せホルモンと言うそうです。

- ①セロトニン・・・心の安定をもたらす
- ②ドーパミン・・・意欲がみなぎる
- ③オキシトシン・・・優しい気持ちになれる

これが「幸せの3大ホルモン」です。自律神経が乱れるとこのホルモンバランスが悪くなり分泌量も減ります。

自律神経をコントロールするには、呼吸が重要なポイントです！

体に内在する器官の中で人間が唯一コントロールできるのは「呼吸器官」なのです。

ストレスを感じたり感情が高ぶった時にはまず大きく「深呼吸」をしましょう！



自賠責保険 (強制保険)



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!!!

大鳥ほけんでセットでスムーズ！

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。



大鳥ほけん 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。是非ご登録ください。