

オリンピック選手村を 対岸からみてきました



今回お散歩に出かけたのは、弊社のアイドル「メリリ」と「チー」。



閉会式に向かうバスが大行列な橋、見えますか？

● 健康ワンポイント ●

肩こり体操

熱中症注意報が毎日のように出されていたこの夏。冷房環境下でないと厳しかったものの、逆に身体が冷えてしまったりもしましたよね。また、在宅ワーク等、パソコンに向かう時間がより増えた方も多いのでは。冷えた体で同じ姿勢を長時間続けると、肩がこりますよね。肩こりを軽くする方法、ご紹介します。

●肩こりは姿勢から

からだの前めり(猫背)でも、反りすぎても、血行に悪影響です。まずは正しい姿勢を。下から、外くるぶし→膝横→お尻の横の骨→肩→耳が一直線に並ぶのが理想的。

●リラックスのための準備

両手をだらっと下ろして、息を吸いながら肩を耳に近づけるようにギュッと上げます。そして、息をハッと吐きだしながら両肩をストンと下ろします。これを10回。緊張がほぐれてリラックスできます

●肩甲骨まわりをほぐす

指先を肩につけ、両肘を胸の前で合わせます。息を吸いながら、ゆっくりと両肘を頭の横まで引き上げたら、息をゆっくり吐きながら両肘を背中と合わせるようなイメージで、胸を大きく開き肘を下ろします。肩を中心に大きく肘で円を描くイメージで。



※上記は絶対に無理のない範囲で行い、痛みやしびれがある場合は控えてください。

秋到来! 「ある」「ない」クイズでプレゼントゲット!

今回は難題だったのか、応募がいつもより少なかったです。でも、応募作品は秀逸なものばかり! 以下のお二人を選ばせていただきました!

「浴衣きて エアコンの下で 盆踊り」 市川市 S.Nさん
 「見に行けぬ はだか祭りの 切手買ふ」 いすみ市 T.Tさん

ありがとうございます! おめでとうございます!
 さて、今回は「ある」「ない」クイズ。



問題

ルールをもとに、言葉を「ある」と「ない」にグループ分けしました。「ある」に共通するものをお答えください (ヒント: 「ある」には何かが隠れています)。
 ○○を3名様にプレゼント! ご応募お待ちしております!

ある	ない
雪かき	雪まつり
びっくり	がっかり
宛名シール	切手
炭酸マグネシウム	二酸化炭素
先のこと	過去のこと
武道	学問

締切: 2021年●月●日 当選者数: ●名 応募先: info@mizoguchi-shokai.co.jp または弊社社員まで、クイズの答え、氏名、住所(プレゼント送付先)、電話番号を記載のうえ送信ください。厳選なる抽選の上、発送をもって当選のお知らせとします(発送は●月末を予定)。

編集後記

オリンピック・パラリンピックが終了しました。開催にあたり色々な意見などもありましたが、個人的には単純に、頑張っている選手の姿をみて、感動し、たくさんの刺激を与えられ、とても楽しませてもらいました。インタビューに答えていただいた松田さんは、大会前にワクチン接種、大会中4日に1度はPCR検査があったとのこと。早く何の心配もなく色々なイベントが開催される日が来ることを願うばかりです。イベントといえば、息子の修学旅行が中止になりました。旅行も制限され、みぞ散歩でも制限が、その内バーチャルでの散歩や旅をご紹介する日が来るのかも? 世の中のオンライン化が進む中、ついていけるよう技術も知識も身につけていきたいと思います! あ、そういえばクイズはひらがなに直して考えるとよさそうですね。

みぞぐち商會 ニュースレター 第22号 令和三年九月二十五日発行 株式会社みぞぐち商會 電話047-325-8111 発行人 溝口文穂 編集人 森 紋子 制作 (有) ラスコ

料金後納

ゆうメール
 【差出人・返還先】
 DM SOLUTIONS
 〒192-0064 東京都
 八王子市田町1-5



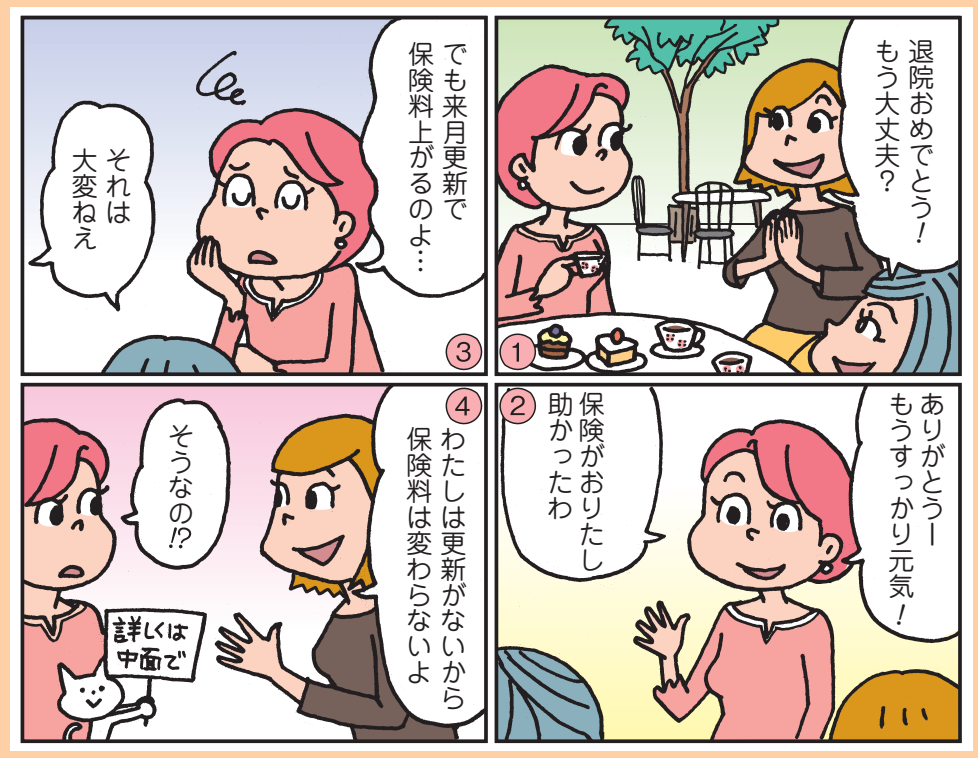
ニュースレター たもつ

「保」こと、それは 守りあうこと。

「保」という字は、生まれたての子どもに産着を着せて抱かたからきました。転じて、守る、助け合うの意がそこにはこめられています。わたしたちみぞぐち商會は、お客さまとの信頼関係のなかで、守り、守られ、つながっていくことを信条としています。



みんなはどうしてるの? 何がポイント? 聞いてみました。ほかの人の保険事情



まんが: パント大吉

お役立ち保険情報

「入っておいたほうがいいのはわかるけど、保障はどのくらいあればいい?」「保険料が増えていく分、貯金したほうがいい?」といった相談をよくいただきます。なかなか見えない保険の現状について、さまざまな世代や家族構成のみなさんに聞いてみました。

「保険相談会」のお知らせ

~ひとりひとりに寄り添った~
 無料診断実施中

自動車・火災・生命保険
 すべて扱う当社ならではの!
 万が一のときもお電話1本一括管理
 土日相談好評受付中 電話: 047-325-8111
 診断無料・要予約・1時間程度
 HPからも予約できます
 (無料個別相談希望と件名に入れてください)



くわしくは
 中面で!

何がポイント？ 聞いてみました。 ほかの人の保険事情

表紙のマンガにもあったように、入院で給付がある保険にも更新があるものもないものも。保険期間（保障期間）を一生にする「終身保険」は更新がありません。更新がないので保険料もずっと変わることもありません。保険加入は大きな買い物でもあるので、当然迷いますよね。いろいろなケースのお客様にお聞きしてきました。参考にできれば幸いです。

40代

小学・中学、同居の親の5人家族

子ども中心に考えてます。ケガが多いので傷害保険を家族型で、医療・がん保険は若くて安いうちに子どもも加入。また学資とその先の将来のため貯蓄型の保険も。ちなみに、子どもが自分で稼ぐようになったら契約者を子どもに変更して本人に払わせる予定です。積立は始めたばかりですが、子どもが25歳になるころには400万円くらいに増えていることを期待しています！

保険料

傷害（家族型）・医療（本人、子）・がん（本人、子）計26,050円/月
貯蓄型保険計23,930円/月

40代

女性：独身

一人暮らしなので、働けなくなっても何とかできるようと思ってます。特に、がんは怖いので、がんと診断されたら300万もらえるように保障を手厚く加入しました。

病気になっても、治療方法や病床についてお金の心配をしたくないので、保障はしっかり！と思ってます。また、退職後の生活と将来的に必要な

であろう両親の介護のために、貯蓄型の終身保険にも入りました。

保険料

傷害・医療保険・がん計29,300円/月
貯蓄型保険計31,880円/月

20代

男性：独身

とりあえず加入している感じです。使うことはまずないと思うので、入院しなかったときにもらえる5年ごとのお祝い金を楽しみにしています。あと、年金がどうなるかもわからないし、自分で運用する暇もないのでドルの個人年金保険に入りました。

保険料

医療・がん計7,580円/月
貯蓄型保険計7,940円/月

70代

夫婦

子どもが独立したので年金生活でも負担のないように夫婦二人で医療保険・ガン保険に入りなおしました。

若いころと違って病院に行く機会も増えてきたので、医療保険は手厚くしています。

あと、そろそろ相続のことも考えなくては、と思っているので万が一の時に生命保険の受取が相続税対象外となる額を銀行預金から一時払いの終身保険に移して相続対策をしています。

保険料

医療・がん保険 夫婦で15,000円/月
一時払終身保険 1,000万円保障

30代

自営業、未就学児1人の親子3人家族

病気などで働けなくなるとそのまま収入に影響するので、所得補償保険に入っています。

また、ガンや心筋梗塞も怖いし国民年金で将来の年金額も期待できないため、三大疾病になっても支払われる貯蓄型の終身保険に入りました。

子どもには、好きなことをさせてあげたいと思うので、自分たちの年金用とは別に子ども向けに学資保険代わりに保険で積立てをしています。

保険料

所得補償 5,300円/月
医療保険 12,000円/月
三大疾病保障貯蓄型終身保険 1万円/月
貯蓄型保険 2万円/月

それぞれの状況や考え方によって、保険の入り方はさまざま。今回ご協力いただいた方々の「貯蓄型の保険」だけでも、「円建て」「外貨建て」や「定額」「変額」などいろいろな種類があります。万が一の備えは欲しいけれど出費は控えたい、というお声もよく聞きます。いま何が必要で、将来どうしたらいいのか、保険だけでなくライフプランも含めてご相談に乗ります。お気軽にご連絡ください。



もりあやこの この人に会いたい!

松田大輔（まつだだいすけ）さん

松田大輔さん

第21回



TOKYO2020 ボランティア体験～行動した先の景色を楽しみに

大学生の頃からサーフィンにはまり、今でもよく波乗りに行かれているという松田さん。勤務先がオリンピックのスポンサーとなった関係で、サーフィン会場のボランティアとして参加されました。今回は、その貴重なご経験を中心にお話を伺いました。



▶ボランティアに支給されたユニホームなど一式

●応募のきっかけは

社内でオリンピックボランティアの公募があり、「一生に一度のチャンス!」「世界のトップクラスの技を間近で見たい!」と応募しました。希望は出さなくてもよかったのですが、もともとサーフィンをしていたので、種目は絶対サーフィンとっていました。ボランティアの経験もあったので希望がかなったのかもしれない。組織委員会との面談では希望の仕事内容は現地での競技サポートを強く希望しました。でも実は応募してからちょっと後悔もしたんです。もしかしてボランティアをやることで一番楽しみにしている競技を観ることができなくなるかも…って。

●実際にどうでしたか

わたしは午後からの担当だったので、お昼前に現地に集合して夜8時過ぎまで選手が使用したパラソルやベンチなどの除菌、練習後・競技後の鉄柵を含めた会場の片づけなどがメインでした。当初は観客整理なども業務の一つだったんですけど、無観客だったので空き時間も長く、暑い砂浜での業務ということもあり休憩時間もかなりいた。心配していた「競技が観られない」ことはありませんでした。

観られないどころか、それはそれはすごかったです! 日本でもサーフィン



会場にて

フィンの大会はありますが、トップクラスの選手があれほど集まる機会はなかなかないですし、みなさん本当にボランティアのわたしたちにやさしく接してくれました。「カンシャシテマス」とか何かしら日本語を覚えてきて声をかけてくれるんです。

台風が接近したときは土のうを運んだり、大量のパラソルを片付けたりと体力的にハードなこともありました。それが吹き飛ばすくらい貴重な体験ができて、本当に楽しかったです。

●ご自身の中で変化はありましたか

まず、大きなところでは自分の中でオリンピックという存在が変わりました。競技によっては、ほかの専門の大会のほうがオリンピックでの順位よりも重視される大会があるわけですが、実際サーフィンももっと重要な大会が別にあるわけですが、「オリンピックの1位」というのは、ただの「世界一」ではなく「歴史あるスポーツの祭典での名誉ある賞」なわけです。つまりオリンピックのメダリストになるというのは、周囲の注目度・認知度が全く違い、その人の人生そのものを変えるくらい重大なことなんだと実感しました。サーフィンのトップクラスの技を観たい!という興味で始まったボランティアでしたが、仲間にも恵まれ、本当に得ることが多かったんです。

●初めてのボランティアは

東日本大震災の際に初めてボランティア活動をしました。テレビから流れてくる現実とは思えない映像や現地の人の「助けて!」という訴えを見て

何かしなくちゃ、行かなくちゃという思いに駆られ、ゴールデンウィークの休暇を使って、福島のがれき撤去や土砂の片づけなどをしてきました。とにかく、一番状況が酷いところに行きたいという気持ちが強かったです。そのとき「現場・現状を実際に見たほうがいい」「手伝ったほうがいい」「他人事ではなく現実として感じたほうがいい」と強く思いました。災害によって家を失うこともありますし、命を失うこともあります。その辛い現実を突きつけられ、痛感しました。それまで何度となく通っていた海が放射線汚染されてしまったことも、本当にショックでした。

●今大切にしていること

最初に「応募してからちょっと後悔もした」と言いましたが、全てにおいてやらなくては何か得るものはない、という思いで参加を決めました。実際とても素晴らしい経験でしたし、気づきも学びもたくさんありました。「何もしなければ始まらない。行動した先の景色には何かがあるんだろう」と思って、今後はチャンスがあれば皆さんのことを経験したいと思っています。

PROFILE まつだ・だいすけ

大手住宅設備メーカーで知的財産関係の管理に携わる。「やらなくては何か得るものはない」と好奇心旺盛な姿勢でオリンピックのボランティアに臨んだ。



From
もりあやこ

あ〜〜!!わたしもボランティアやりたかった!!
松田さんのキラキラした目と楽しそうなお話は、とても惹きつけられるものでした。
その日焼けした肌と行動力に乾杯!です。
秋にはご結婚されるとのこと。おめでとうございます!末永くお幸せに!

保険のご用命は、わたしたちにお気軽に こんにちは みぞぐち商会です

営業時間や出勤人数、移動などにも制限がありながらも、雨にも夏の暑さにも負けずに日々頑張っております!
そんな我が社に新しい仲間が増えました!!
どうぞよろしくお祈りいたします。

森 孝明（もり たかあき）

9月からお世話になっています。同姓がいるため、社内では「森孝（もりたか）」と呼ばれています。お客様のことを第一に考え、保険のこと、保険以外のこと、なんでもお役に立ちたいと思っています。どうぞよろしくお祈りいたします。

