

八ヶ岳自然文化園に行ってきました!

今回はちょっと足をのばしてみました。信州原村にある「八ヶ岳のしぜんとふれあい」をテーマにしたレジャー施設。

園内からの八ヶ岳や蓼科山・車山・北アルプスの景色がとってもきれいです!

バターゴルフ場やアスレチックもあり、家族で楽しむことができますよ。また広大なドッグランもありワンちゃんも楽しめます。

夜は天の川や満天の星空を見ることができ、素敵なお場所です。映画「今、会いにゆきます」のロケ地にもなりました。機会があったら是非行ってみませんか?



プレゼント付きクイズ みんなで楽しもう!しりとりクイズ!!

前回の答えは「新一万円は渋沢栄一」でした。市川市 N さん、Y さん、習志野市 W さん。おめでとうございます! さて、今回はしりとりクイズです。

「りんご」からスタートして、しりとりをしていってください。

最後のマスにきたら、そのマスにつながるしりとの言葉を考えて応募してください。

例:最後のマスが『電話』だった場合:わなげ、ワイシャツ、わりばし 等、しりとりでつながればなんでも OK です。

ちなみに最後のマスは角とは限りませんが、端のマスです。中のマスで終わってしまったら、間違いなので要注意です! 全てのマスを通るわけではないのでお気をつけあれ! ちなみに通らないマスは 13 マスです。

プレゼントは体があつたまるもの。3名様にお送りします。ご応募お待ちしております!



締切:2024年11月20日 当選者数:3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11月末を予定)。

編集後記

早いもので今年度も後半です。本当に月日が経つのは早く、割と最近買ったと思っていた我が家の家電も気づくと古くなりガタがきて困ります。吸引力の弱い掃除機、冷えないエアコン、生ぬるい冷蔵庫……色々アウトです。保証期間はすごいもので、タイマーがついているかのように保障が切れた途端に調子が悪くなるようになっていきます。もちろん全てを買い替えるわけにもいかず、うまく付き合っていくわけですが、入れすぎ NG の冷蔵庫はいつもパンパンです。それが不調の原因かもしれないですが。今回から保は年2回。次にお会いするのは春頃です。半年後と思うと長そうですが、きっとすぐだと思います。もちろん、ご質問や励ましのメッセージはいつでもお待ちしております!

健康ワンポイント 秋、お日さまを浴びよう!

冬が近づき、どんどん日が出る時間が短くなってきましたね。紫外線が弱くなることはお肌にはありがたいのですが、実は日照時間が短くなるのは健康へマイナス影響も及ぼすのです。

日光浴の効果は『ビタミンDとセロトニンの生成』です。それによって、免疫力の向上/骨密度の低下を予防/生活習慣病の予防/ストレス解消など様々な効果が期待できます。そんな素晴らしいお日さま時間が短い秋や冬。どう過ごしたらいいでしょうか。

ビタミンDを多く含む食材を食べる

ビタミンDはキノコ類・魚介類・卵類・乳類に多く含まれています。脂溶性のため、油と一緒に摂取すると吸収されやすくなります。

セロトニンを生成する努力をする

一日トータルで30分程度お日さまを浴びるようにしてみる。また、ウォーキングなど単調なリズムを繰り返すような軽い運動も効果的。

食事でもセロトニンは生成されます。

〈セロトニンを増やす食べもの〉

大豆・牛乳・豚ロース・マグロ・カツオ・バナナ・ハチミツなど

季節を感じる事ができるのは嬉しいこと。冬は長い夜も楽しみながら、短い日差しを大切に上手に過ごしていきたいですね。



株式会社みぞぐち商会 ニュースレター たもつ

2024 秋・冬号

「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くかたちからきました。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会は、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。

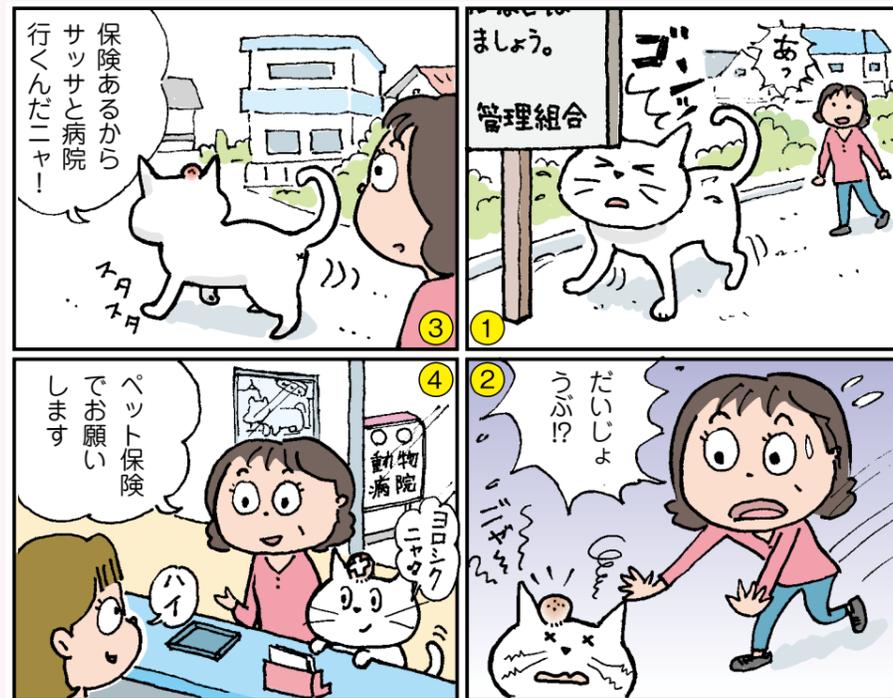


サイバー保険

興行中止保険

ペット保険

知っているようで知らない 珍しい保険をご紹介します



まんが:パント大吉

お役立ち 保険情報

困った時、これも保険でみてくれたら、なんてものもありますよね。もしかしたらすでにあるかもしれません。変わり種保険。ちょっとだけ紹介します。

「保険相談会」のお知らせ

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 電話:047-325-8111(平日9~18時) 土日相談も好評受付中 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)



こちらからも予約できます! みぞぐち商会公式LINE



くわしくは 中面で!

知っているようで知らない保険3選! 珍しい保険をご紹介

保険と言えば、自動車保険・火災保険・生命保険が有名。他にも色々種類はありますが、今回は少し珍しい保険をご紹介します。聞いたことや使ったことがある方、いらっしゃいますか? 気になるものがあればいつでもご連絡ください。



実は身近な問題かも? サイバー保険

サイバー攻撃という言葉を目にしたこともあるかと思いますが、大企業しか関係ないから、と油断していませんか? 実は個人でも攻撃を受ける可能性はあるのです! PCやスマートフォンなどネットに繋がる環境なら十分ありえる被害なのです。保管していたデータが誰かに送られてしまった。クラブ活動で保管していたメンバーの情報が外に漏れてしまった。そんな時に頼りになるのがサイバー保険。何をしたらいいのかという相談から、被害を与えてしまった相手への補償も含めて、色々頼りになる保険です。



天候などに左右されるイベントに補償を 興行中止保険

当日の悪天候で花火大会が急遽中止になったニュースは記憶に新しいと思います。この夏は台風などの影響でやむを得ず中止となったイベントも多かったのではないのでしょうか。

せっかく色々準備したのに全てが台無し……。イベント準備にかかった費用や会場費なども払わなくてはならないし……。これは泣き寝入りしかないのであるか? そんな費用などを補ってくれる保険があります。それが「興行中止保険」。花火大会などの大きなイベントだけでなく、町内会のお祭りやスポーツ大会・音楽会なども対象になります。



可愛いペットを守る ペット保険

ペット保険とは、犬や猫などのペットが病気やケガをした際に、治療費や手術費用などをカバーするための保険です。公的な健康保険がないペットの治療費は全額自己負担となるため、かなりの出費となりますが、その負担を軽減してくれるのがペット保険です。

ペット保険の補償対象の種類は主に3つ。入院、手術、通院になります。保険会社によっては「通院補償なし」を選択することもでき、その場合は保険料を抑えることができます。

また、補償割合(50%、70%、90%など)や年間補償限度額(あるいは年間限度日数や回数)を設定できるものもあります。保険金の受け取り方も、あとから受け取る方法と病院会計時に補償の差額だけ支払えばいい、という方法があります。

また、保険会社によっては、鳥やうさぎ・ハムスターなどの小動物、爬虫類でも加入できるところもあります。

ペット保険は、ペットが病気やケガをした際の経済的リスクを軽減するために役立つことが多いです。ペット保険の利点と、自分の状況に合ったプランかどうかを比較検討することが大切です。

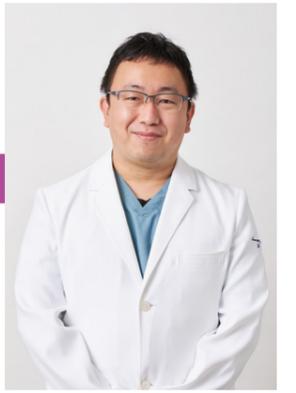
万が一の困った時に力になってくれる「保険」。他にも色々あります。こんな時には? と気になることがあれば、いつでもお問い合わせください。



もりあやこの この人に会いたい!

第31回

NPO法人ちば救命・AED普及研究会 理事長/救急医 本間洋輔さん



誰もが目の前の人を助けられる社会に

AED(自動体外式除細動器)、使ったことありますか? 突然倒れた方を救命するために胸骨圧迫(心臓マッサージ)とAEDの使い方講習や研究などを行っている、NPO法人ちば救命・AED普及研究会(通称、千葉PUSH)理事長の本間先生にお話をうかがってきました。

おじさまがお医者さんだった そうですね

はい。周囲の誰からも頼りにされていた町医者の祖父を見て、「人を助ける仕事」「ありがとうと言われる仕事」に就きたいとなんとなく思っていました。なので医師を目指すのはわりと自然のなりゆきでした。医学部を卒業し、「人を助けたい」という思いは、「目の前で困っている人を助けたい」から「目の前で倒れている人を助けたい」に変化していきました。研修医として最初に勤務した病院も救急対応が有名なところで、各科を周りながら救急専門医としての知識・経験を積んでいきました。

PUSHとはなんですか

2008年に、大阪のNPO法人が心肺蘇生法とAEDの使い方を誰にでもできるように簡略化し、普及するために立ち上げたプロジェクトで、「胸をPUSH」「AEDのボタンをPUSH」「あなた自身をPUSH」という3つのPUSH(プッシュ=押す)をスローガンに活動しています。

PUSHとの出会いから 先生の今があるんですね

PUSHを知る以前から、救急搬送前に現場で処置を施された患者さんとそうでない患者さんの経過に大きな違いがあるの



From もりあやこ

プライベートの過ごし方や趣味は? とうかがうと「寝るか、美味しいものを食べるか、好きなことをする」とのこと。活動が広がることや仲間が増えること、人がやっていないことをするのがとても楽しく、それがまさにPUSHの活動だそう。千葉PUSHとしてイベント参加することも遊びみたいなもの」とサラッと話す本間先生。頭が下がります。本間先生の考えに惹かれてわたしも数年前から千葉PUSHの仲間です。認定インストラクターとしても活動していますので、興味がある方はぜひお声がけください。

を目の当たりにして、「一般市民が行動をおこす大切さ」つまり救命の教育の大切さを感じていました。そこで出会ったのが、「PUSHプロジェクト」だったんです。2014年に、さっそくPUSHを受講して専門知識がない人でも短時間で救命に関する知識を学習できるプログラムに感動しました。それで自分もその輪を広げようと周囲の協力を得ながら「千葉PUSH」を立ち上げました。

千葉PUSHとしての活動

2016年に勤務先病院内に「千葉PUSH」を設置、2018年にはより自由に活動できるようにとNPO法人化しました。色々課題や問題もあったのですが、それでもたくさんの方のご厚意や協力を得ながら活動を続け、少しずつ仲間も増やしていくことができ、賛同いただける企業なども増え、千葉だけでなく都内や地方のイベントなどにも活躍の場を広げています。ゲームとコラボをしたり、テレビ番組のキャラクターと一緒に活動したり、また県や教育委員会などと協力して学校や市民の方々に講習を行うこともしています。

多くの災害が増えるなか、 ますます大切な活動ですね

「倒れるなら、千葉 命が助かるまち。命を助けるまち。」

千葉PUSHが掲げるこのビジョンを達成するために、AEDがより使われるまちづくりや組織づくりを研究・発表したり、実際に使える人を増やしたりしています。助かる命を助けられるように、一人でも多くの人が助けられる仲間を増やしたいと思っています。ご興味がある方はぜひ講

習を受けてください。ただ、勇気ある行動が起こせても、精神的に大きな負担を感じる事が少なくないのも事実です。そんな方々へのメンタルサポートも行っています。ありがたいことに活動の幅や頻度はどんどん増えていく反面、資金と人員の不足が大きな悩みでもあります。

さいごにメッセージをお願いします

まずはAEDのある場所を知ってください。そして定期的に講習を受け、実際にAEDを使ってください。心臓突然死は1日に平均200人以上、年間8万人以上にも上ります。助けられる命があります。自分ができることを学び、そして周囲に伝えてください。「命が助かるまち。命を助けるまち。」の実現をぜひ一緒に目指しましょう。専門知識の有無にかかわらず、ぜひ仲間になってください。

詳しくはQRコードから→



千葉PUSH
(NPO法人ちば救命・AED普及研究会)



PROFILE

本間洋輔(ほんまようすけ)
NPO法人ちば救命・AED普及研究会理事長
千葉市立海浜病院救急科統括部長

←
←
←
こ
こ
か
ら
開
い
て
く
だ
さ
い
←
←