

冬の運動不足解消にヨガ

寒い冬、ごはんがおいしい季節です。また、クリスマスや忘年会、新年会と食べる機会も多いので、日頃から運動不足には気を付けたいですね。しかし、寒いと外に出るのが億劫になってしまい、運動不足気味になっている方も多いのではないのでしょうか？そんな皆様に私が今ハマっている「ヨガ」をおすすめします。

ヨガには色々な種類があり、わざわざスタジオに通って教えてもらわなければ出来ない難しいものもありますが、自宅のちょっとしたスペースで簡単に出来るものも沢山あります。緩やかな動きで体に負担を掛けず行うことができ、また、深い呼吸により「リラックス効果」もあるのでストレス解消にもなります。ポーズによって「リラックス」や「シェイプアップ」、「肩こり腰痛解消」など効能が異なり、自分の求める効能のものを集中して行うのもいいですよ。皆さん今年の冬はぜひヨガを実践してみてください。



業務部 阪田 あゆみ

おすすめポーズ① 「舟のポーズ」

腹筋強化
お腹引き締め



おすすめポーズ② 「三角のポーズ」

冷え性改善
お尻周りの引き締め



編集 後記

今回のテーマは、いよいよ今年日本で開催されるラグビーワールドカップにちなんで「今年トライしたいこと」としました。一見難しそうなことや、人によってはすでに取り組んでいるようなことなど、様々なものがありました。今年もたくさんの挑戦をし、日本代表のようにトライを決めたいものです。

営業部 増田 昂次

プロ保険NEWS

Vol.38 2019 January

新春号



新年あけまして

おめでとうございます。

本年も何卒よろしく

お願い申し上げます。

社員一同



プロ保険取扱保険会社

TOKIO MARINE NICHIDO 東京海上日動

TOKIO MARINE NICHIDO 東京海上日動あんしん生命

MS&AD 三井住友海上

万一事故が起こったらすぐ連絡

事故現場立会サービス

プロ保険サービスセンター TEL.076-259-0199

24時間電話受付サービス 東京海上日動 0120-119-110
三井住友海上 0120-258-365

平日 AM8:30~PM7:00
土日祝日 AM8:30~PM5:00

営業案内

- ◆損害保険
超保険、超ビジネス保険、自動車保険、火災保険、傷害保険、旅行保険、運送保険、賠償保険、各種工事保険、積立保険、所得補償保険、その他
- ◆生命保険
終身保険、定期保険、養老保険、こども保険、年金保険、経営者向け保険、がん保険、医療保険、家計保障保険、その他
- ◆事故相談
交通事故、日常生活や業務中の事故などに関するいろいろな相談を、解決に向けてアドバイスさせていただきます(無料)
- ◆証券確認
各種保険の証券を個々の実情に照らし合わせて、わかりやすい説明や提案をさせていただきます(無料)
- ◆プロ保険式リスクマネジメント
企業活動(自然災害から人的事故まで)における様々なリスクに対し、適確なアドバイスを行うシステムです(無料)

保険と名のつくものはすべておまかせ



PROFESSIONAL INSURANCE CO.,LTD.

特級(一般)代理店

株式会社 プロ保険

〒921-8043 金沢市西泉4丁目35番地
TEL076-259-0188 FAX076-243-0144

HPアドレス <http://www.prohoken.co.jp> (プロ保険の社員紹介から業務内容まで、情報満載!)

メールアドレス info@prohoken.co.jp (ご意見・ご要望をお気軽にお寄せ下さい。)

新年挨拶 夢と願望

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、石川県におきましても、自然災害の多い年でした。冬の豪雪に始まり、夏の猛暑、さらには秋の台風と、皆様方も大変な思いをされたのではないのでしょうか。被害に遭われた方には心よりお見舞い申し上げます。

さて、産業や化学の分野では、相変わらず目覚ましい発展と変革の連続でした。

産業分野では、AI（人工知能）を駆使した自動運転をはじめとする様々な開発。化学の分野では、ノーベル賞を受賞された本庶佑氏の発見が画期的な抗がん剤開発に繋がるなど、夢のような世界がすぐそこまで近づいております。

私たちの心もそんな現実には負けない程の夢と希望を持って暮らしたいものです。

家を建てたいと思っている人は、現実には家が建って家族と楽しく過ごしていることを具体的に想像する。又は、仕事を成功させたいと思っている人は、成功している仕事の内容や、事業風景を具体的に想像する。あるいは、体に不安のある人は、自分が健康になって楽しい日々を送っている姿をしっかりと想像してみる。その願望が強ければ強いほど、その夢が実現する可能性が高いと言われています。

今年も様々な嬉しい事や厳しい事が起こるかと思いますが、気持ちをしっかりとコントロールして、ハッピーな一年を過ごしたいものです。当社社員も、いつも元気で質の高いパフォーマンスを提供出来ますよう努力致しますので、本年も何卒よろしく願い申し上げます。



代表取締役
中川 修一

プロ保険旅行記

皆様旅行はお好きですか？僕は大好きです！旅行に行く際は皆様何かしらの目的を持って行かれるかと思いますが、今回の僕の目的は星空です。「どの面下げて言ってんだ。」という声が聞こえてきそうですが、誰もたまたま夜空を見上げて星が輝いていると、キレイだなと感じるものではないのでしょうか？(笑)僕もその感覚を目一杯味わいたいと思い、長野県にある「天空の楽園」へ行ってきました！そこは日本一の星空と称されており、ロープウェイで山頂まで上がると、ガイドさんによる星の解説を聞きながら満天の星空を楽しむことができます。また、時間になると山頂にある照明がすべて落ち、星の光だけを楽しめるようになっています。その時間になり、ガイドさんがカウントダウンを始めました。「3！2！1！どうぞ！！」の掛け声と共に山頂のすべての照明が落とされました！！が、星はひとかけらも見えませんでした(泣) 山頂に登った時から雲が多く、



嫌な予感がしていましたが、やはりダメでした。晴れ男を自負していた僕ですが、今回は残念な結果に終わりました。

以上、僕の少し悲しい夏の思い出ですが、皆様にクスリとでも笑っていただければ幸いです。

晴れていると
このような光景だそうです。
見たかった(泣)

「天空の楽園」ヘプスそのはら
〒395-0304 長野県下伊那郡阿智村智里3731-4 TEL0265-44-2311



サービスセンター
北島 慎二郎

今年トライしたいこと

雁行 真志
●一本下駄を履きこなす！
一本下駄は体の歪みを矯正し、アキレス腱などのストレッチ効果もあるとのことなので、なんとか続けてみたいと思っています。

鶴来 義丈
●重い…。体が重い…。ここ2・3年、過去最高体重を維持…。お客さんにも言われます。膝が…。腰が…。スーツが…。日常生活に支障をきたしています。3キロ…4キロ…5キロ！『5キロ痩せます！』

増田 昂次
●小旅行に行く！
普段は家から出ないので、県内や県外に日帰り旅行をしたいです。

北島 慎二郎
●ステーキの大食いに挑戦したい！
元々食が細いのですが、ステーキであれば、いける気がしております！(笑)

穴沢 朝己
●これまで行ったことがないところへ旅をしたい！
現地の人と触れ合えるような旅になれば最高です。

阪田 あゆみ
●「インスタ映え」が大好きです。もっと写真の撮り方について勉強して、「映える」写真を撮れるようになりたいです。

高本 晴太
●フルマラソン4時間で完走。3度目のチャレンジ!!(笑)

野竹 万恵
●2018年は特に体調を崩す事なく過ごせました。2019年は、さらに気を遣った食事、運動を心がけて1年を通して元気に過ごしたいと思っています！

澤田 奈津子
●料理の腕を上げたいです。目標は冷蔵庫の中にあるものでチャチャッと作ることです。