

# 変化したガンコウの食生活!

## 今の食についてのこだわり

損害サービス部  
雁行 真志



どうも、損害サービス部の雁行(ガンコウ)です。

少し前の僕は、自動車の移動ばかりで運動不足、食事では一人暮らしで炭水化物中心、特に白米が大好きで不摂生な食生活をしていました。

その為、入社以来体重は増加の一途を辿り、昨年末には体重86キロ、過去最高を更新してしまいました。

仕事柄、お客様をお守りする立場な上、歳を重ねて今年44歳をむかえる自分、このままではいけない!という思いから、体調管理に力を入れるよう意識し、断食【ファスティング】に始まり、週2回以上の運動と食事制限を昨年から継続しています。

断食の期間は、極端に言うと、その前後の食事に命を預けことになるので、慎重にかつ体に良いもの、必要なものは何かを深く考えるようになります。

私は断食を経験して、食べ物を選ぶ基準が変わりました。

そして運動は自重トレーニングを中心に筋トレをし、その後ランニングをします。

今までの生活とのギャップが大きいからなのか、出だしは好調。

期間を今年の6月一杯までとして筋力をつけつつ、標準体重【69キロ】まで僕自身、体調管理を徹底してみたいと思っています!

このプロ保険ニュースを皆様にお届けする頃には結果が出ているはず!

今のところ、プロ保険社員からは痩せた、うすくなった、声が小さくなったりなど、さまざまな声が上がっています。

皆様のところにお伺いした際はどんな事でも声をいただけるとうれしいです。



以前はなかったマスク売り場や、消毒習慣。どこへ行っても変化した常識を感じています。プロ保険ニュースにおいては、良いところは変わらず、新しい良いことは取り入れながら、皆様が少しでもほっこり出来るような誌面作りを心掛けたいと思います。

野竹 万恵

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

万一事故が起きたらすぐ連絡  
**事故現場立会サービス**

プロ保険損害サービス部 **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してのいろいろな相談を、  
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)

◆プロ保険リスクマネジメント

企業活動(自然災害から人の事故まで)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)



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](mailto:info@prohoken.co.jp) (ご意見・ご要望をお気軽にお寄せ下さい。)

2021.06

# プロ保険 News ニュース

Vol.43 2021.july

夏号



暑中お見舞い  
申し上げます。

コロナ禍になり1年半…

## 今だからお客様に伝えたいこと！

連日報道されるコロナ禍ニュース。それでも感染者数が拡大した日には私自身も緊張しますし、2週間前を振り返る癖も付きました。

この1年余り3密を避けるのは当然ながら、もうひとつ気付けているのは、疲れない事、疲れを残さない事です。食事、休養、仕事面や気持ちの持ち方など以前より考えて生活するようになりました。

さらによく実行しているのは、深呼吸、空・山・川・木々などの自然を見ることや、笑顔を作る事など、精神的にもできる限りリラックスするように努めています。

ワクチン接種もまだ時間がかかることでしょうが、このコロナ禍と上手に付き合い、そして自分の生活態度を整えながら楽しく活き活きと過ごしていきたいと思っています。



取締役会長 中川 修一

## New Faces

### ニューフェイス

新しい仲間を紹介します。



初めまして。  
4月に入社した川崎と申します。

業務部に所属し、事務処理や書類作成を行っています。

私は身体を動かすことが好きで、学生時代はバスケットボール部に所属していました。

社会人になってからは、金沢マラソンにも出場しました。

今後はスノーボードを上達させ、かっこよくターンを滑れるように頑張りたいと思っています！

仕事ではまだまだ慣れず未熟な部分が多くありますが、早く一人前になりお客様のお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願い致します。

業務部  
川崎 杏樹

## DAPってなあに??

近年関心が高まっている、ドライブレコーダー。今ではどこでも手に入るドライブレコーダーですが、実際に事故が起きた際、せっかく録画していた画像を取り出せずにそのまま消えてしまった、本当に機能しているのかわからない等のトラブルや不安も少なくありません。

そこで、今回は東京海上日動のDAP特約(ドライブエージェントパーソナル)をご紹介します！

東京海上日動のDAPの魅力のひとつは、【自動発報機能】があるという事です。

端末が事故の衝撃を感じると、映像の記録の送信とともにオペレーターに報告が入る仕組みです。

さらにオペレーターに報告が入るだけではなく、端末を通して会話ができる、万が一の状況に応じて救急対応まで実施してくれるのです。万が一の事故は不安な気持ちでいっぱいになりますが、DAPがあればそんな不安からお客様をお守りできると考えています。

従来のものは前方のみの1カメラでしたが、令和3年4月からは、前方だけではなく、前後が映る2カメラ一体型が新しくご案内できるようになりました！！

ドライブレコーダーの取り付けや切り替えを考えている方はぜひ当社までお問合せください。

サービスの概要については動画でもご案内しています！！

サービス概要説明動画へ！



前方1カメラ型



2カメラ一体型

## この夏!! トライしたいこと!!

夏は特にイベントがたくさん思い浮かびます。昨年から、今まで当たり前にしていたことがなくなったり、我慢をする事も増えてきました。まだまだ制限はあります、今回は前向きに【この夏トライしたいこと！】を社員にきいてみました。お話しする機会がありましたらみなさんのトライも教えてください。

The illustration features several panels showing employees holding signs with their proposed summer activities:

- 北島 慎二郎**: ウーバーイーブで注文 (Ordering via UberEats)
- 鶴來 義丈**: 金沢の坂を歩いて廻る (Walking around the hills of Kanazawa)
- 中川 修一**: 今までにないファッションに挑戦 (Challenge new fashion)
- 野竹 万恵**: 読書 (Reading)
- 雁行 真志**: 断捨離 (Decluttering)
- 澤田 奈津子**: 流しそうめん (Flowing soba)
- 穴沢 朝己**: 白山登山 (Hiking Mount Haku)
- 川崎 杏樹**: キャンプ (Camping)

Each panel includes a small orange box containing the reason why they want to try it.