



まごころ お届け便

2023年 秋号 発行：レジアスインプクト(株)



季節のカレンダー (神無月・霜月・師走)

- 10月 9日 スポーツの日
- 31日 ハロウィン
- 11月 3日 文化の日
- 23日 勤労感謝の日
- 12月 25日 クリスマス
- 31日 大晦日

※12月13日は「すす払い」の日。家中の汚れを払って清めると年神様がたくさんの幸せを授けてくれると言われています。

— 季節の変わり目 —

自律神経のリズムは時間だけでなく季節も関係するため、寒暖差の大きい季節の変わり目は自律神経のバランスが乱れやすくなります。

睡眠や音楽を聴くことはリラックス効果を高め、心を落ち着かせ、ストレスホルモンを減少させる効果があります。そのため「好きな音楽を聴くと、仕事や家事がはかどる」ということもわかっているそうです。秋の夜長に好きな曲を聴いて、心と身体を整えてはいかがでしょうか。

損害保険いろいろ



< スポーツの秋 >

何かと体を動かす機会の多い秋。コロナウィルスの扱いが変わり、各地域でイベントも活発に開催され始めました。バレーボールやラグビーなどの日本代表チームが各種メディアで取り上げられるのを見て『私もやろう!』と一念発起される方も多いかと思います。ただ、普段動かしていないカラダを急に動かすのは考えものです。あなたの今のカラダは、若い頃あの時のカラダと同じとは限りません。十分に準備運動をして、徐々にカラダを動かすようにしましょう。そして、万が一のケガに備えて、傷害保険のご加入もご検討ください。

生命保険あるある



< 変額保険ってどんな保険? >

最近、岸田首相が「貯蓄から投資へ」という発言されました。この発言の真意は、昔から日本人は貯蓄が大好きで投資にお金を回すことをしない傾向にある国民性から、投資にお金を回すことで経済を活性化させる意図があると言われていています。この発言に伴い、最近「変額保険」という生命保険の販売が好調です。為替取引、投資信託の仕組みを取り入れ運用し、運用に応じて解約返戻金、死亡保険金の変動する商品です。もちろん、投資運用をするのでリスクを伴う商品です。当社でも取り扱いをしています。ご興味のある方は是非ご相談ください。

レジアスよもやま話



【秋バテ予防に簡単筋トレ】2023年夏は記録と記憶に残る酷暑となりました。夏バテと同じく秋バテがあるのをご存じですか?春バテ、冬バテもあります。暖かい日中から夜にかけての気温の変化、寒暖差の繰返して自律神経が乱れ症状が出ます。疲れがたまり、免疫力低下で体調不良を起こしやすくなります。季節のバテ防止に毎日少しの時間でできる簡単筋トレをご紹介します! 「耳揉み」も効果◎ですが、おススメは『首の筋トレ』①仰向けに寝て頭を少し浮かせる ②首の力だけで頭を支えながら首をゆっくりと右に回す③首を元の位置に戻し、今度は左に回す。慣れてきたらこれを左右10回行う。最近多い「スマホ首」も、首が太く短くなるとも言われ、「美首」の大敵。スキマ時間に首のストレッチで「首のケア・シワたるみ」も防ぎましょう。

★各種ご相談・お問い合わせはこちら↓↓ (保険以外のことでもお困りのことがありましたらご相談ください!)

レジアスインプクト株式会社

〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡 5-5-17-3F

TEL : 049-256-5885 / FAX : 049-256-8558



テレビ埼玉にて
CM 放映中!