

＊ ＊ 来たる年が皆さまにとって 良い年となりますように！ ＊ ＊

来年の干支は**丑**で「曲がる」「ねじる」を意味し、芽が出かかっているがまだ曲がっていて地上に出ていない状態を言います。この意味合いから兜町に伝わる相場格言には「**丑つまずき**」とあり、今年のコロナ禍も加わり厳しい1年の到来を暗示しています。私も来年はつまずかないようにしっかりした足取りで**粘り強く誠実に**、将来に向けて準備をして行きたいと思っています。＜渡邊＞



冬になり、もしも高熱や悪寒など風邪の症状が出て、かつ呼吸が苦しい、また味覚や臭覚に異常がある場合はインフルエンザなのか？新型コロナなのか？自分では判断するのは難しいでしょう。その場合は**条件が揃う医療機関**で受診するのが良いのでは？①発熱患者の受け入れOK②保険適用によるPCR検査OK③院内に隔離エリアがある、などでしょうか。近くの医療機関でどこが良いか、**日頃から確認**しておく
と安心できますね。＜安井＞

2020年はコロナ禍で今までと同じ生活が出来ず、ほとんどの人が大変な思いをされたかと思えます。今では**3密・マスク・手洗い・消毒**が常識になりつつありますが、早く元の生活に戻れるように期待したいと思えます。＜大橋＞



年末年始のため

12月26日～1月4日休業させていただきます。ご不便おかけいたしますが、何卒よろしくお願いたします。



新年も・・・

お客さまの笑顔を思い出しながら、皆さまの**安心と安全**をお守りいたします。

ストレッチで一挙両得！

ハード過ぎない運動でしなやかな体を手に入れましょう

イタ気持ちいい

ストレッチで関節を動かすと筋肉が伸縮し、この動きがポンプの役割をして血液などの循環を促します。ストレッチは体の冷えや凝り・むくみなどを改善し、アンチエイジング効果も期待出来ると言います。まず、思い切り息を吸い込み、息を吐きながらストレッチをしましょう。伸ばす部分よりも縮んでいる部分を意識するのがポイントです。“イタ気持ちいい”と感じる程度のストレッチを毎日続けていると、徐々に柔軟な体になっていきます。



体を軽くする

運動不足を実感するのは肩こりや腰痛で体の重さを感じた時などではないでしょうか。朝、起きてストレッチをすると体が軽くなります。特に、寝ているときに凝りがちな肩甲骨や股関節をほぐすストレッチを実践してみてください。ほんの数分でも効果を感じられるはずです。ストレッチでいつも以上に体が動くようになれば運動量が増えて好循環を生み出せます。



しなやかな体をつくる

また、ストレッチの効果は、目先のすっきり感だけではありません。最大の目的は、体を柔らかくすることです。それはケガの防止にもつながります。特にご高齢者は一つのケガで動けなくなってしまう方も多くいらっしゃいます。動けるしなやかな体を作ることは、人生を豊かに過ごすことにもつながるのです。毎日少しだけ実践することを心掛けてみてはいかがでしょうか。

損保ジャパンフリーダイヤル

事故の報告 ●自動車 0120-256-110
●火災・ケガ 0120-727-110
ロードアシスタンス専用 0120-365-110
※24時間365日ご利用いただけます！

株式会社アドウェル

住所：銚子市末広町 1-23 2F
TEL : 0479-23-3911
FAX : 0479-22-8427
URL : <https://adwel.co.jp/>