

We are delighted to send you our newsletter.

# りすまね通信

保険見直しのエキスパート。りすまねから大切なあなたへ・・・

## 今月号は、こんな内容でお送りします！

- 今月の特集：さわやかな朝を迎えよう
- 幸運を呼ぶ！ 風水的ライフスタイル / 心に響く言葉たち
- お役立ち！ ワンポイント豆知識 / 編集後記
- ホームページ紹介・・・キーワードクイズご応募お待ちしております。

vol.01



## 今月の特集

# さわやかな朝を迎えよう

朝は1日の始まり。「今日も1日ががんばるぞ！」と元気を出すためには、心地よい睡眠が必要です。質のよい睡眠をとって、さわやかな朝を迎えましょう。

### ★生活習慣に気をつける

寝たい時間に寝られない人は、実は生活リズムが乱れていることも。起きる時間や食事の時間、就寝時間などをできるだけ同じにして、規則正しい生活をしましょう。寝る前にカフェインを取ったり、喫煙したりはご法度。テレビやパソコンも神経が高ぶるので、寝る前には避けましょう。寝る2時間前からは、何も食べないことも大切です。

### ★体を充分温めて

体が冷えると寝つけないもの。特に足先が冷えていると眠れません。足浴、マッサージなどで温めておきましょう。夏場でも、エアコンのせいで思うより足が冷えていることも。寝る30分くらい前に軽いストレッチをするのも効果的です。



### ★とにかくリラックス！

音楽を聴く、ホットミルクを飲む、アロマテラピーを活用するなどしてリラックス。「自分はこれをすれば眠れる」という就寝儀式を考えて、寝ることを条件づけるのもいいでしょう。

### ★朝は太陽の光を浴びよう

朝起きたときに太陽の光を浴びると体内時計がリセットされて、睡眠や覚醒のリズムをきざみます。毎朝決まった時間に太陽の光を浴びるようにしましょう。昼間は明るいところで活動を。

# 幸運を呼ぶ！ 風水的ライフスタイル

## ～今月のお話～ 人間関係のゴタゴタを和らげる

仕事でもご近所や親戚のお付き合いでも、一番ストレスになりやすいのが人間関係。苦手な人でも仕方なくお付き合いを続けなければならないことが、往々にしてあるものです。

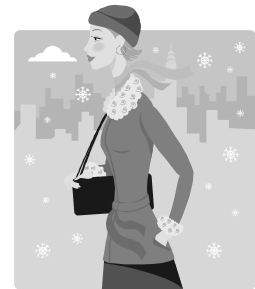
そんなときには鏡を見て。憂うつな顔をしていませんか？ その表情は相手にも伝わり、ますます人間関係をこじらせることになりかねません。



苦手な人に会う前には、鏡の前で笑顔の練習をしてみましょう。最初はぎこちなくても、そのうちに上手な笑顔を作ることができるようになってきます。ステキな笑顔は、相手の心も和ませます。「笑う門には福来る」というとおり、笑顔はあらゆる幸運を引き寄せてくれるのです。そのうえで、人間関係がよくなるようなカラーや小物を身につけると、もうバッチリですよ！

### …本日の人間関係指南…

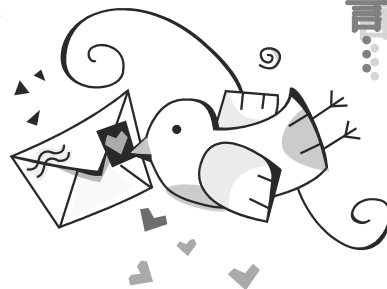
- ★ピンクを身につけていると、人間関係運や恋愛運がアップ。  
イヤな人を寄せ付けたくないときは、ラベンダー色の服や下着を身につけて



### 『みんなと同じ事はしたくない』という、みんなと同じセリフ (だいたひかる)

「個性の時代」といわれる昨今、自分の個性を主張するのがよいこととされ、個性を強調した生き方が望まれるようになりました。けれども、それは本当に個性なのでしょう？ 「人と違った生き方をしたい」という流行に流されているだけではないのでしょうか？

本当の個性とは、特別なことをしなくてもその人の存在そのものからにじみ出てくるもの。周りを気にして自分の個性を見失っているからこそ、声高らかに個性を主張しなければならないのかもしれない。誰がなんと言おうとも、あなたはあなた。無理しないで自分が一番心地よい生き方をすれば、人がどう思おうともそれが個性といえるのです。



暮らしの名言…  
心に響く言葉たち

## お役立ち！ ワンポイント豆知識

### 健康メモ……………「ストレッチ」

疲れたなと思ったとき、ちょっとリフレッシュしたいとき、オフィスや家庭で手軽にストレッチを取り入れてみませんか？

肩や首のこりがほぐれ、血流を改善します。

肩や首を回したり、腕を上下左右に伸ばしてみたり。ゆっくりやって6秒間静止がストレッチの基本です。

- 肩～腰…イスに座ったまま両腕を伸ばして机の上に置き、そのまま後方へ身体を引きながら頭を沈め、肩と背筋を伸ばす
- 腰……………腕を曲げ、胸の高さまで上げてゆっくりと左右にできるところまでひねる

## 編集後記



皆様、いつも本当にありがとうございます。

私たちを支えて頂いているお客様の事を思うと胸が熱くなります。

弊社では、大切な皆様にとりすまね（リスクマネジメント(株)）をもっと身近に感じて

もらおうと、この度、当ニュースレター第1号を発行するはこびとなりました。

いつでも、ご意見・ご要望などお気軽にお寄せください。

そして皆様が安心して生活できます様、社員一同、一生懸命 日々努力・勉強してまいりますので、今後とも宜しく願いいたします。

周立徹

### 【発行・編集】



リスクマネジメント株式会社

りすまね通信事務局 リスクマネジメント株式会社

フリーアクセス 0800-800-5550 (千葉県内)

フリーFAX 0120-202-703

営業時間 AM9:00～PM6:00 (土日祝日予約可)

〒294-0045 館山市北条1248-1(館山バイパス沿い)

TEL0470-24-3611 FAX0470-24-3612

<http://www.hokensoudan-chiba.com/>

平成23.01.01 りすまねホームページUPしました。ぜひご覧くださいね！

保険相談 **千葉.com**

おかげさまで創業5年、年間取扱件数2,815件

<http://www.hokensoudan-chiba.com/> 「保険相談 見直し.com - 千葉 房総エリア (館山市・南房総市・鴨川市)」



【キーワードクイズ】

兼 FAX 送信票

「ありがとう」と言われる数で

NO. 1の会社を目指す **り○まね**

【応募方法】 ○の中に1文字入れて下記のりすまねホームページ上のお問い合わせメール・FAX・電話のいずれかでご応募ください。

お名前： \_\_\_\_\_

ご住所： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

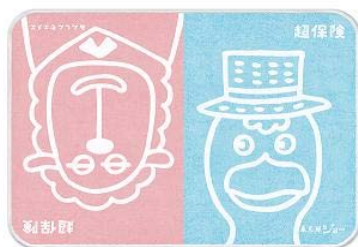
ご意見・ご要望等どんなことでもお気軽にご記入ください。

【賞品】 正解者の中から抽選で10名様に超保険ブランケットを贈呈します。

〈締め切り〉：H23.02.07(月) \*賞品のお届けをもって発表にかえさせていただきます。

サイズ たて 73cm × よこ 95cm

☆ピンクとブルーの2色使いでふわふわ暖かです。



FAX: 0470-24-3612

TEL: 0470-24-3611

<http://www.hokensoudan-chiba.com/>

たくさんのご応募お待ちしております！！