



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

毎日少しずつが効果的、短時間でみんなが笑顔に! 年末大掃除からの脱出! 『楽な掃除』を習慣に!

師走は大掃除のシーズンです。掃除はこまめにとっても、現実的には毎日掃除機をかけるのは大変です。1回掃除機をかけたら、次の5日くらいは簡単な部分拭き掃除で済ませるなど、自分が納得できる範囲で、本格的な掃除と楽な掃除を組み合わせると便利です。

家は自分や家族が、明日へのエネルギーをチャージする場所です。仕事も部屋も綺麗にスッキリなっていると、気持ちは爽やかになります。

1 家を綺麗に保つポイント…『本格的』と『楽』を交互に!

- 1 整理するために…必要以上の物を買わない、持たない、手放すを心がける。
- 2 収納するために…物の置き場所を決める。定位置に置く癖を身に付ける。
- 3 片づけるために…玄関はその都度整理し、リビングは食事の前と後に片づける。
- 4 掃除するために…朝起きたら2~3分でサッとフローリングと家具のホコリ取り。



2 お掃除の心くばりのポイント…自分が納得できる掃除を工夫!

- 1 完璧より安全に…玄関まわり、施錠器具、コンセントの清掃とチェック。
- 2 拭き掃除がお勧め…音が出ない、ホコリが舞い上がらない。
- 3 薬剤無しを考慮…フロアーワイパーが便利、お掃除シートは薬剤をチェック。



※書店では整理・掃除を掲載した本が多数販売されています。本を購入する前に「楽な清掃」を試みませんか。本がなくても整理・清掃ができることに気づかれると成功です。

＊ 郵愛の年末年始の営業(取扱)について ＊

1. 郵愛の営業時間(電話等のお取扱時間)

年内最終受付 2013年12月27日(金) 9時~18時
年初受付開始 2014年 1月 6日(月) 9時~18時
※12月28日(土)~1月5日(日)はお休みとさせていただきます。

2. 交通事故の受付

年末年始期間の交通事故報告先
三井住友海上火災「事故受付センター」
24時間対応 TEL 0120-258-365



3. 三井住友海上カスタマーセンター(業務委託先)

○「自動車総合デスク」(新規サポートデスク)

(自動車保険の新規契約・お見積り)

年内最終受付 2013年12月30日(月) 9時~20時
年初受付開始 2014年 1月 4日(土) 9時~17時
TEL 0120-189-282

○「契約変更デスク」

(自動車保険の契約内容変更)

年内最終受付 2013年12月30日(月) 9時~20時
年初受付開始 2014年 1月 4日(土) 9時~17時
TEL 0120-271-889

インターネットでの自動車保険料試算なら、お休み期間も利用可能です。

(「JP労組福祉共済コーナー」から郵愛サイトにお入りください。) <http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>



師走の心構えで風邪とインフルエンザ予防!

風邪を全く引かない人は生活習慣が違います。ポイントは厳冬入りの12月!

壁に掛けたカレンダーも最後の一枚となり、何かと心急ぐ気分になります。
初冬の心構え、習慣づくりで到来する厳寒を乗り切る準備をしましょう。

1 インフルエンザ予防対策

- ① 流行前のワクチン接種…感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。
- ② 飛沫感染対策としてのエチケット…インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。普段から皆が咳エチケットとして、[1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、[2]咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること、[3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと、を守ることを心がけましょう。
- ③ 外出後の手洗いとうがい…外出後にうがいと手洗い(流水・石鹸による手洗いやアルコールによる消毒)をすることは、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。
- ④ 適度の湿度の保持…空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。
- ⑤ 十分な栄養補給、バランスある食事…大根、人参、芋、ゴボウなどの根菜類を中心としたバランスの良い食事は、体の抵抗力を高めます。
- ⑥ 流行したら人混みへの外出を控える…人混みに入る時間は極力短くし、マスクで予防しましょう。
- ⑦ 体温を上げ、血行を促進…ゆっくりお風呂につかって身体の芯から温め、口にする食べ物や飲み物はできるだけ温かいものを選んで、身体の中から温めましょう。

ウイルスは口や鼻から体の中に入っていき、次に細胞に進入して増殖します。このことを感染といっています。例年12月~3月に感染、流行するので注意しましょう。

2 インフルエンザにかかったら…早めに医療機関へ受診を!

- ① インフルエンザは、市販風邪薬では効果が無いので医療機関で処方してもらいましょう。
- ② 胃腸に負担の少ない消化の良いものを食べましょう。
- ③ 発汗や下痢の症状により脱水症状がおこりやすくなります。暖かいお茶やスープで水分を補給しましょう。
- ④ 枕元に水を入れたバケツなどを置くと湿度を保てます。
- ⑤ 安静にして休養をとり、十分な睡眠をとりましょう。



咳エチケットのすすめ…マスクの活用、咳クシャミをする時はティッシュなどで口と鼻をおおい、まわりの人から顔を背けましょう。とっさの場合は手でなく、袖や上着の内側でおおきましょう。



今、脚光をあびる日本食の良さ!

美味しさの秘密は先味、中味、後味の三味一体で構成

世界から注視される日本食とは!どのような食事なのでしょう。今、欧米からの熱い視線で注目される日本食は、食文化が全体で評価されているようです。日本食といっても多様なメニューで個性を生かしたお店が多種多様にあります。

世界中どこでも、お店で楽しく食事をするには、笑顔、会話、料理、サービス、思い出が総合的に調和した食事が重要な要素となるのではないのでしょうか。日本文化と日本食は表裏一体で、美味しい料理を「先味」「中味」「後味」の三段階に分けて味わいを見ると、日本の食文化が見えてきます。

- 1 「先味」実際に食事が出されるまでのお店の装飾、雰囲気、もてなしなど食前の期待感を盛り上げる工夫がそこにはあります。食器、箸などの小物に至るまでの配慮は日本文化といえます。
- 2 「中味」は和を中心に器と食、自然を生かした料理メニューなど五臓六腑に染み渡る、体が喜ぶ美味しさが秘められています。
- 3 「後味」はお腹がいっぱいになってからの会話、いただきますやごちそうさまなど作った人への感謝の言葉や軽く下げる会釈などです。

肉食文化でなく、惣菜と魚介類と四季をマッチさせた食文化が日本食なのです。

欧米から日本食が好まれている理由がもう一つあります。生活習慣病、特に体質改善に効果があると海外で脚光を浴びています。

外で出会う意外な自分、それは鏡の中のあなたです!

1. 鏡で磨くのは、あなたの姿と心です。

「見た目で判断してはいけない」といいますが、やはり気になり鏡に映ったその姿に一喜一憂するものです。鏡は時に「自分を若々しく」映してくれたり、「お気に入りの顔」で見せてくれたりします。反対に老けたり、そぐわない表情で映ったりしていると鏡のせいになります。鏡はどちらもあるがままのあなたを映し出しているのです。外出先のお店や電車で映った姿など外で出会う鏡は、意外な自分を演出してくれます。新たな自分を発見したり、意外な自分に驚かされたり、知らず知らず鏡の中の自分とコミュニケーションを取り、癒されたり励まされたり、鏡は自分を映すパートナーなのです。仕事の姿勢、家庭での出来事、健康管理など鏡の自分と対面しながら、自分と向き合い語りかけましょう。ポイントは、人には「見た目」で映っているということです。

2. 男性がもっと輝くために!

「美しくなりたい」という願いは、今や女性だけのものではありません。若年層を中心に男性がスキンケアに関心をもち始め、外見の美しさを意識する男性が増えています。この意識は年代が増すごとに薄れ、外見の乱れとともに高齢を実感させられるのです。しかし鏡を常に意識している男性は年齢より、若く生き生きとして輝いているのです。

3. 身体の中から美しさを求める時代の到来!

時代が求めているのは「姿と体と心のつながり」を認識し、心身をケアして自然治癒力を上げ、高いレベルの健康を維持する姿勢です。働き盛りの男性は、常に忙しく多忙を極めますが、その中でも清潔感のある外見を保つ心配りが求められています。鏡で磨かれるその姿は、日に日にレベルアップし体臭、肥満、皮脂、吹き出物、かさつき、シミ、しわの改善への意欲に繋がってきます。

もっと鏡の自分を意識すると今日と明日が変わります!

冬の温暖化対策“ウォームビズ”

環境省では CO2 を始めとする温室効果ガス排出量の削減のため、2005 年から過度な暖房使用を控えながらも快適に過ごす「ウォームビズ」の実践を、自治体、民間企業、各家庭に対して呼び掛け、室温 20℃を目処に適切な暖房機器の使用を啓発してきました。

【室温 20℃を実現する一工夫】

○暖かい空気を循環させる

部屋の上部にたまる暖かい空気は、扇風機を短時間つけて循環させましょう。

○暖房の ON / OFF のタイミングを考える

会議室などは、使用する直前に暖房を ON にし、退室する 10 分前などに OFF にすれば無駄なく効果的に使用できます。

○体感温度は湿度で変わる

湿度を 15% 上げれば室温を 1℃下げても体感温度は変わらないと言われています。乾燥しがちな冬には植物や加湿器を置くなどして保湿しましょう。



今年度は、これまでの「ウォームビズ」の取組に更にもう一つ、楽しく、温かく、快適に過ごすためのアイテムやアイデア、アクション等をプラスして訴求する「WARMBIZ + ONE」(ウォームビズ・プラス・ワン)というテーマを設定しています。企業・団体が提案する「プラス・ワン」を公式 WEB サイトの特設ページ等で紹介するほか、国民一人ひとりが、もう一つアイデアをプラスして、ライフスタイル全般で「ウォームビズ」の取組が更に広がるよう呼び掛けていきます。

また、昨年度に引き続き、「ウォームビズ」の中で、「WARM SHARE (ウォームシェア)」も呼び掛けています。「ウォームシェア」とは、一人ひとりが暖房を使うのではなく、家族やご近所で一つの部屋に集まったり、暖房を止めて街に出かけたり、みんなで暖かいところに集まることでエネルギーの節約につながるというもの。

みんなで集まることで、暖かさだけでなく、楽しさや、嬉しさもシェアできます。また、みんなが暖房を止めて街に出かけることで街の活性化にもつながります。

飲んだ水は30秒後に血液の一部になる!

元気で健康な毎日は美味しい水から!

人が健康でいられるのは、きれいな血液がスムーズに流れているからです。体内の水分量の約85%は水で、赤ちゃんの場合は体重の約75%、成人で約60~65%、高齢者で50~55%です。老化は体内の水分量の減少をも意味しています。

血液は体に必要な酸素や酵素、栄養素をすみずみまで運ぶ役割を持っていますので、若々しさを保つためには、良い水を補給し、その水分を長く蓄えることが大切なのです。

活性化酸素は細胞を老化させ、動脈硬化やがんを引き起こす悪玉酸素ですが、良い水には活性酸素を撃退するSOD酵素が含まれていますから、細胞の酸化を遅らせることができます。水の吸収速度は大変に速く、良い水を飲むと飲んだ水は30秒後に血液の一部になります。のどが渴いたら、ミネラル成分、弱アルカリ性、硬度が高すぎないかなどチェックして飲みましょう。

年末年始から美味しい水の選び方に一工夫をしませんか。ちょっぴり値段が高くても自分にご褒美です。目でしっかり見て、良い水を確認しましょう健康のために!

この1年間弊社に対しまして、格別のご愛顧を賜り感謝申し上げます。
来るべき新年も全力投球で頑張りますので、引き続きご愛顧を
よろしくお願いいたします。

