



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)

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 2021年12月28日(火) 9時~17時
年初受付開始 2022年 1月 4日(火) 9時~17時
※12月29日(水)~1月3日(月)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 2021年12月30日(木) 9時~19時
年初受付開始 2022年 1月 4日(火) 9時~19時
TEL 0120-189-282

○「契約内容変更デスク」

(自動車保険の契約内容変更)

年内最終受付 2021年12月30日(木) 9時~19時
年初受付開始 2022年 1月 4日(火) 9時~19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/>

体温と冷えについて 暖かい体で冬を乗り切ろう

年の瀬も近づき、日に日に寒さが厳しくなってきました。冷えは、“ちょっとした不調”と思われがちですが、実は万病のもと。がん、脳血管障害、心疾患など多くの病気の根源に冷えがあるのではないかと注目されています。寒い冬は体を上手に温める事が、体調管理の大切なポイントです。

1 人間の身体が熱を作るメカニズム

人間の体温は通常は一定に保たれており、時間帯や年齢、運動、食事等によって変動します。早朝は体温が低く、夕方に近づくると体温は上昇していきます。また、年齢でみると子供は体温が高く、年を重ねるにつれて体温が低くなります。

① 私たちが生命活動を維持するには常にエネルギーを消費しますが、そのエネルギー源は糖、脂質、タンパク質といった栄養素です。栄養の30%は体内に吸収され、残りは熱へと変換されます。食後に体が温かくなってきたと感じるのはこのためです。

② 人間は寒い場所に居続けると身体をふるわせて熱を作ります。筋肉が力を発揮するには沢山のエネルギーを消費します。このエネルギーを消費する際に熱が発生するため、筋肉はとても効率よく熱を生み出してくれます。



2 冷えに効果のある温めポイント

冷えを感じたらどこを温めたら効果があるのでしょうか。

膝が痛いなら膝を、手が冷えるなら手を温めるというように部分的に温めます。肩がこりやすい人や、首が冷えると風邪をひきやすい人は、首の後ろが大事な温めポイントとなります。

また、冷えると内臓の働きが低下して免疫力も下がり、全身の活動に影響します。冷えから体調を崩しやすい人や手足に冷えを感じやすい人は、入浴等で全身を温めます。

3 自分に合った体調管理の方法を見つけよう

簡単で長く続けやすいおすすめの方法は、起床後に1杯の白湯を飲むこと。体の芯から温まります。冷たい飲み物は一気に体を冷やして、なかなか体が温まりません。腸が冷えると全身の活動が低下し、体調はマイナスに傾きます。こうならないように飲み物や食べ物は胃腸を冷やさないものを選び、温かくして過ごしましょう。



冬季オリンピックの豆知識



来年は中国の北京で第24回の冬季オリンピックが開催されます。

意外と知られていませんが、これまで夏季と冬季の両方のオリンピックを開催した都市はなく、今回の北京が夏季と冬季の両オリンピックを開催する最初の都市となります。

今回は、冬季オリンピックに関する豆知識をご紹介します。



初めての開催時は「冬季オリンピック」と呼ばなかった？

現在の夏季オリンピックは、クーベルタン男爵の提唱で1896年に、古代オリンピック発祥の地「アテネ（ギリシャ）」で始まりました。これに対して「冬季オリンピック」は、最初の夏季大会から28年後の1924年、アルプスの最高峰モンブランの麓にあるリゾート地シャモニー・モンブラン（フランス）で開かれました。しかし、この大会は、開催当初はオリンピックとは呼ばず、フランスが主催して、国際オリンピック委員会（IOC）が後援する「国際冬季スポーツ週間」という名前だったのです。ところが翌年の1925年になって、IOCが「第1回冬季オリンピック競技大会」として『追認』したという奇妙な経過をたどっています。



第16回大会までは、夏季大会と同年に行われていた？

冬季オリンピックは、1924年に開催された第1回大会以降、1992年の第16回のアルベールビル（フランス）大会まで、夏季大会と同じ年に開催されていました。しかし、1994年のリレハンメル（ノルウェー）冬季大会以降、夏季大会開催年の「中間」となる年に開催するように改正されました。そのためリレハンメル冬季大会は、例外的に前大会の2年後に行われた唯一の大会となりました。



冬季大会の種目が夏季大会で開催されていた？

冬季大会の主な競技はスキーやスケートなど冬季にしかできない競技ですが、花形競技のひとつである「フィギュアスケート」は、1908年の第4回ロンドン夏季大会の競技として組み込まれた経緯があります。その理由は、ロンドンにヨーロッパ初の室内人工リンクが造られ、夏でもスケートができるようになったことです。これにロンドンのオリンピック組織委員会が目をつけました。当時のIOCには「実施種目は近代スポーツに限る」という取り決めしかなかったため、冬の競技を夏に持ってくるという「離れ業」ができたのです。



日本人選手の冬季オリンピックのメダル

日本は1928年の第2回冬季大会（スイス／サンモリッツ）からスキー・ノルディック種目に6人が参加しました。日本人選手が冬季大会で初めてメダルを手にしたのは1956年の第7回大会（イタリアの科尔チナ・ダンペッツォ）です。アルペンスキー男子回転の猪谷千春（いがやちはる）選手が「銀メダル」を獲得し、日本中を歓喜させました。

また「金メダル」を最初に獲得したのは、1972年開催の第11回札幌大会のスキージャンプ70m級（現在のノーマルヒル）で、この時は笠谷幸生（かさやゆきお）選手が金メダルに輝きました。ちなみにこの競技では笠谷選手の「金」に続き、金野昭次（こんのあきつぐ）選手が「銀メダル」、青地清二（あおちせいじ）選手が「銅メダル」と、金・銀・銅を日本選手が独占するという快挙を達成し、冬季大会では唯一の日本人選手の金・銀・銅メダル独占となっています。



南半球の国では一度も開催されていない

冬季オリンピックを複数回開催した国はいくつかあります。日本も札幌冬季大会（1972年）・長野冬季大会（1998年）と2回開催しています。しかし、現在まで冬季オリンピックを開催した国（地域）はすべて北半球にあり、南半球の国では一度も開催されていません。南半球の国では雪は豊富に降らず、室内人工リンクなどの設備を持った国が少なく、冬季オリンピックを開催できる条件が整わないなどの理由が考えられます。





12月といえば旧暦の師走、年末で何かと気ぜわしい月ですが、12月25日には、今や国民的な一大イベントになった「クリスマス」があります。そこでクリスマスにまつわるちょっと興味深い話をご紹介します。

クリスマスの名前の由来は？

「クリスマス」という英語は「キリスト (Christ) のミサ (Mass)」という意味に由来し、その読みから「Christmas」と書かれがちですが、正確には「t」の文字が入った「Christmas」と書きます。

これはイエスキリストの降誕 (こうたん) を記念する行事で、世界のほとんどのキリスト教派で、教会暦上の12月25日に祝われています。日本ではキリストの「誕生日」と思っている人が多いようですが、キリスト教派の世界では、キリストの「降誕日」を記念する日であり、イエス・キリストの「誕生日」という概念ではないようです。

日本では、ケーキを食べたりプレゼントをする「お祭り」で終わってしまう感がありますが、クリスマスの本当の意味は、「Mass=ミサ」という語源でもわかるとおり、キリストを礼拝することです。

クリスマスは「Xmas」でもいいの？

よく、クリスマスの英語を「Xmas」と略して書くケースがあります。その理由として考えられるのはギリシャ語での表記です。ギリシャ語には英語の「X」に似た形で「chi」という文字が存在しますが、その「X」に似た文字が「キリスト」を表すギリシャ語「Χριστός (Christos)」の先頭の文字といわれています。

「Christmas」のことを「Xmas」と表記するのは数百年も前からあったようで、当時は「X」という文字がキリストを表す略語として使われていたそうです。ただし、世界のキリスト教国では近年「X」と略して書くのは神への冒瀆だという人たちもいるようで、正式には「Christmas」ときちんと書くことが一般的となっています。

なぜサンタクロースがプレゼントを配る？

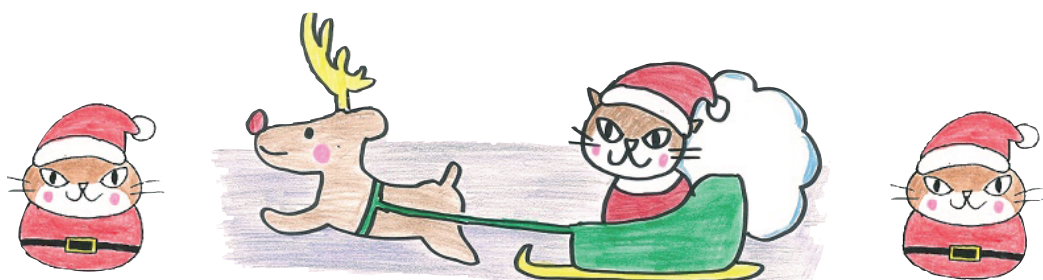
サンタクロースのルーツは4世紀頃のミュラ (現トルコ) の司教「聖 (セイント) ニコラス」にあるといわれています。オランダで「ジンタ・クロース」と呼ばれていた聖ニコラスの名がアメリカへ渡り、「サンタクロース」に変名したと伝えられます。

聖ニコラスは多くの伝説の持ち主ですが、中でも有名なのは3人の娘を救った話です。貧しい3姉妹の姉たちは、妹の結婚持参金をつくるために自ら身売りする話を聞き、聖ニコラスは、夜密かに訪れて金貨をその家の靴に投げ込み助けたと伝えられます。これがサンタクロースからのプレゼントの元話となり、クリスマスイブは、サンタクロースからのプレゼントを期待し、枕元に、靴ではなく「靴下」を置く風習へと変化したようです。

ケーキなどを食べるのはなぜ？

クリスマスといえばクリスマスケーキですが、ケーキを食べるといえば、「誕生日」が思い浮かびませんか？ 誕生日を祝うバースデーケーキは世界的な風習として定着しています。

クリスマスはイエス・キリストがこの世に生を受けたことを「祝う日 (期間)」であり、そのことから、イエス・キリストの降誕を祝うバースデーケーキという意味で、クリスマスにケーキを食べる習慣が生まれたようです。



先を急ぐ運転を防止するポイント



12月は1年の締めくくりの月で一番気忙しくなる時です。

ただでさえ、ハンドルを握ると、特に急ぐ必要がない時でも先を急ぐ様な運転になりやすいと言われてい
ますので、この時期は特に慎重な運転が求められます。

今回は先を急ぐ運転を防止するポイントをご紹介します。



早めの出発を心がける

先を急ぐの気持ちは、遅れが生じるなど時間的余裕がなくなった場合に強くなります。時間的余裕がなくなると、人は何かを省略しようとし
ますが、運転の場合、ハンドルやアクセルなどの操作は省略できませんから、安全確認などを省略しがちになり
ます。こうした事態を防止するために、常に早めの出発を心がけましょう。



また、日頃から運行経路における道路工事やイベントなどの情報を積極的に収集し、渋滞が予想されるときは、より早い出発をするなどして、渋滞に巻き込まれても余裕を持てるようにしておきましょう。そうすることで自分の目による確実な安全確認ができ、事故防止にもつながります。



先を急いでも時間短縮にはならないと考える

先を急いで速度を出したり、追越しや進路変更を繰り返しても、信号交差点の多い一般道路では、それほど時間が短縮されるわけではありません。むしろ危険な運転行動による交通事故などのリスクが大きくなるだけです。また、危険な運転行動は緊張感を伴いますから、疲労も生じやすく、それが蓄積されれば漫然運転などの別なリスクも高まります。先を急ぐ運転は「百害あって一利なし」と考えましょう。



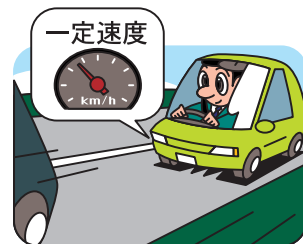
エコドライブを実践する

追越しや進路変更を繰り返したり、車間距離をつめたりすると、加速や減速の頻度も高くなりますから、交通事故のリスクを高めるだけでなく、燃費も悪化させます。一定の速度で走行し、できるだけ加速・減速を少なくする運転が、エコドライブのポイントの一つとなっていますから、これを実践していくことが、先を急ぐ運転の防止にもつながります。



歩行者保護の運転を習慣づける

横断歩道を横断しようとしている歩者がいるときは一時停止して横断を妨げないようにすることはもちろんですが、歩行者の側方を通過するときは安全な間隔をあける、通学路を走行するときは速度を落とすなど、歩行者保護の運転を習慣づけましょう。



よいお年をお迎えください

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で頑張りますので、引き続きご愛顧をよろしく願っています。