まささんだより

2024年新春号

令和6年新春号　Vol.107 （不定期発行です）
ソニー生命保険株式会社
大阪ライフプランナーセンターエグゼクティブ支社
ライフプランナー　**山本　正明**
〒530-0001 大阪市北区梅田2-2-22　ハービスENT21F
Tel 06-4797-1852　Fax 06-7632-8043
携帯 090-9547-8493
E-mail: masaaki_yamamoto@sonylife.co.jp
山本正明 HP　https://lifeplanner.net/masasan

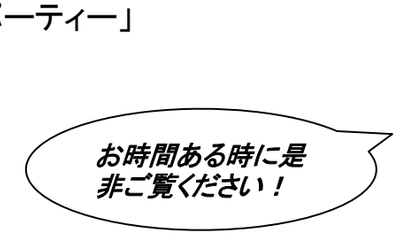
近　況　報　告

私事ですが昨年西宮から宝塚へ引っ越ししました。新住所へ年賀状を送って頂いた方、ありがとうございました！　お正月は家族全員がそろいました。

昨年社内旅行で台湾に行ってきました！　「千と千尋の神隠し」に迷い込んだような九份の町

2月～3月の行事

- 2/4　西宮ロータリー親睦会「ウインターパーティー」
- 2/5　JAIFAソニー「三都物語」
- 2/9　JPSA支部長会
- 2/15　エグゼ支社研修会
- 2/22～24　同期エグゼ会（沖縄）
- 3/2.3　ロータリー地区大会
- 3/14　新春特別講演参加



https://lifeplanner.net/masasan
山本正明オフィシャルサイト

「目をつむる」

今、子どもから大人まで肩こりを訴える人がものすごく増えているそうです。ご想像がつくかもしれませんが、原因はスマホ。「スマホ首」なんていう言葉も最近聞くことが多くなってきたかもしれません。

スマホ首とは、スマートフォンを見るときの「頭が前に出る」姿勢が原因で、首や肩の痛みやしびれが起こった状態のこと。正式には「ストレートネック」といわれる症状です。肩こり・首こりだけでなく、頭痛や吐き気まで起こることもあります。脳の情報過多により様々な症状を引き起こす場合もあります。

一方、「デジタルデトックス」を実践する人も多くなってきました。スマホ依存の弊害を老廃物に例えて、スマホをはじめとしたデジタル機器への依存をデトックス（脱却）する試みで、数時間、あるいは数日間、完全にデジタル機器から離れます。

効果として「脳疲労の軽減」、「目や肩の不調の改善」、「睡眠の質の向上」、「SNS疲れの軽減」、「時間にゆとりが生まれる」などがあります。しかし実践はなかなか難しいものです。

すぐにでき、最も簡単で効果的なのは「**目を閉じる**」こと。テレビやスマホはつけっぱなしでも構いません。目を閉じるだけで大量の情報が遮断でき、脳にひとときの休息を与えることができます。すきま時間にスマホを見るのではなく、目をつむってみてはいかがでしょうか。

ライフプランにお変りはございませんか？

ライフプランが変化すると必要な保障内容もまた変化します。
大切なご家族を守るためにも、定期的にライフプランの確認をしましょう！

その他、近況などもお伝えいただけると嬉しく思います！
山本までメール、お電話にて、お気軽にご連絡ください！

山本正明メールアドレス masaaki_yamamoto@sonylife.co.jp

E-mail: masaaki_yamamoto@sonylife.co.jp
携帯 090-9547-8493　Tel 06-4797-1852 Fax 06-7632-8043