

料金後納
ソニー生命

ゆうメール

宛名印字箇所

差出人

ソニー生命保険株式会社

名古屋ライフプランナーセンター第5支社

〒461-0005

名古屋市長区東桜 1-1-10 アーバンネット名古屋ビル 18F

TEL 052-955-7775 ☎ 0120-45-2190

携帯 090-2614-7009 FAX 052-955-7845

大きなカバンにつまっています。小物と文具と安心感。 下田 育雄



# しもっち通信

SHIMOCCHI  
TSUSHIN

2024  
9・10月号

近況報告

みなさま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？

秋といえばいろいろな食べ物がおいしくなる季節ですが、年中スーパーなどで見かける「きのこ」の本来の旬は秋だそうです。しいたけ、まいたけ、しめじ、なめこ、えのきたけ…はたまた松茸などがすぐに思い浮かびますが、おいしいのはもちろん、低カロリーで食物繊維やビタミンDが豊富。くせがないのでどんな料理にも活用できるのが「きのこ」のすごいところです。

旬のものを取るとよいとよく聞きますが、「きのこパワー」で元気に過ごせればと思います。これからもみなさまにとって明るい未来になりますよう、一生懸命お手伝いをさせていただきますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます!!

季節の変わり目ですので、体調を崩されませんようどうぞご自愛ください。

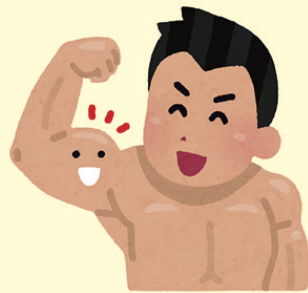


## 健康まめ知識 筋肉量アップ

人生100年のための身体づくりに筋肉量の維持が不可欠だといわれます。筋肉には身体を支えて動かす運動機能やエネルギーを蓄えたり免疫力を高めたりといった大切な働きがあるため、その維持は健康維持に欠かせません。

人の筋肉の量は20歳ごろをピークにその後少しずつ減少していきます。これに伴って私たちの運動機能は低下し、同時に免疫機能も低下して病気のリスクが高まります。しかし、筋肉は年齢に関係なく鍛えることができ、筋肉量が維持されているほど寿命は長くなるといわれています。

筋肉量の維持やアップは日常生活のなかで簡単にできます。たとえばスクワットや階段の利用、さらには少し早く歩く、または床や壁を使った腕立て伏せは太ももや大胸筋といった体のなかでも大きな筋肉を鍛えられるため、ほかの筋肉を鍛えるより効率的です。気持ちのいい秋は筋肉量の維持を図るチャンスです。筋肉を作るタンパク質やビタミン類が豊富なサンマや鮭、キノコ類など秋の味覚の力も借りて筋肉量の維持とアップをしてみませんか。



## 豊かに生きるために 街路樹と私たち

もうじき街路樹が色づく秋。街路樹は街並みの景観を形作るだけでなく、防災やヒートアイランド現象の緩和などの役割もあり、街づくりに欠かせない存在です。夏にはその日陰で暑さをしのいだ方もいらっしゃるでしょう。一方現在多くの街路樹に劣化の危険があるそうです。

先日京都で有名な桜の老木が倒れ男性が下敷きになる事故がありました。倒木による事故は各地で発生しています。原因のひとつは木の劣化です。葉が生い茂っていてもなかには落雷などの影響で幹の芯が空洞化していることがあり、風などで倒れる危険があります。そのため老木の維持管理や撤去、植え替えなどが各地で議論されていますが、予算や人手不足などから十分には行き届いていないようです。

日ごろ私たちに安らぎをもたらす、日差しや雨から守ってくれる街路樹ですが、強い風雨の時にお近くを通る際はどうぞお気をつけください。そして秋空に映える街路樹を見かけたら、その光景が長く続くよう街路樹の健康も祈ってみませんか。

## ご当地ネタ 通潤橋と通潤水路(熊本県)

江戸時代に建設されいまも白糸台地の棚田を潤している「通潤用水」。この用水路に築かれたのが日本最大級の石造りアーチ水路橋「通潤橋」です。昭和35年に国の重要文化財、令和5年9月に国宝に指定されました。橋長78メートル、高さ20メートルは圧巻です。



お客様  
通信欄

ご住所や引き落としご口座の変更はありませんか？また、ご家族の近況はお変わりありませんでしょうか？もしご変更やお気づきの点があれば、下記の欄にご記入の上FAXにてお送りください。

FAX:052-955-7845

.....

.....

.....

# 今日は何の日？ カレンダー

9月



1	日	防災の日
2	月	宝くじの日
3	火	ベッドの日
4	水	クラシック音楽の日
5	木	クリーンコールドー(石炭の日)
6	金	黒の日
7	土	白露・CMソングの日
8	日	国際識字デー
9	月	救急の日・重陽
10	火	下水道の日・二百二十日
11	水	公衆電話の日
12	木	宇宙の日
13	金	世界法の日
14	土	コスモスの日
15	日	老人の日
16	月	敬老の日・国際オゾン層保護デー
17	火	十五夜・イタリア料理の日
18	水	かいわれ大根の日
19	木	苗字の日
20	金	空の日
21	土	秋の全国交通安全運動(～30日)
22	日	秋分の日・世界サイの日
23	月	振替休日
24	火	清掃の日
25	水	藤ノ木古墳記念日
26	木	台風襲来の日
27	金	世界観光の日
28	土	パソコン記念日
29	日	招き猫の日
30	月	くるみの日

10月



1	火	コーヒーの日
2	水	豆腐の日
3	木	登山の日
4	金	都市景観の日
5	土	レジ袋ゼロデー
6	日	国際協力の日
7	月	ミステリー記念日
8	火	寒露
9	水	世界郵便の日
10	木	目の愛護デー
11	金	ウインクの日
12	土	豆乳の日
13	日	サツマイモの日
14	月	スポーツの日・鉄道の日
15	火	十三夜・きのこの日
16	水	世界食料デー
17	木	貯蓄の日
18	金	冷凍食品の日
19	土	海外旅行の日
20	日	リサイクルの日
21	月	あかりの日
22	火	アニメの日
23	水	霜降・電信電話記念日
24	木	国連デー
25	金	民間航空記念日
26	土	柿の日
27	日	ティンパズ・デー
28	月	パンダの日
29	火	和服の日
30	水	たまごかけごはんの日
31	木	ハロウィン

## ソニー生命保険株式会社

名古屋ライフプランナーセンター第5支社

〒461-0005

名古屋市中区東桜 1-1-10 アーバンネット名古屋ビル 18F

TEL 052-955-7775 ☎ 0120-45-2190

携帯 090-2614-7009 FAX 052-955-7845



エグゼクティブ ライフプランナー  
2級ファイナンシャル・プランニング技能士  
部長

ファイナンシャルプランナー

**下田 育雄**

<https://lifeplanner.net/shimocchi190>

ソニー生命 下田育雄

Q検索