

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

名古屋市東区東桜 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
11・12月号



近況報告

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

「十日夜(とおかんや)」や「亥の子祭り」という言葉を聞いたことはありますか？十日夜は主に東日本、亥の子祭りは主に西日本で行われている収穫祭のことだそうです。十日夜はお月見が行事のメインではないそうですが三月見のひとつ。晴れてお月見ができると縁起が良いとされているそうです。亥の子餅を食べたり、お月見をしたり、一息つく時間を大切にしたいですね。

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い申し上げます。寒くなってまいりましたのでどうぞご自愛ください。

健康
まめ知識

秋冬の換気

寒さが増すにつれ室内で過ごすことが増えますよね。暖かい部屋でのんびり過ごすのは幸せなひとときですが換気もお忘れなく。

燃焼時に酸素が必要なガスファンヒーターや灯油ストーブを使う場合は室内が酸素不足や一酸化炭素中毒にならないよう適宜換気が必要なのはいうまでもありません。一方で、エアコンで暖房をしている場合も換気は欠かせません。換気をしないと部屋の空気が滞り湿気がたまりやすくなるとともに、結露やカビが発生しやすくなります。カビや埃は体の抵抗力の低下やアレルギーなど健康への悪影響につながる懸念があります。

外と室内との温度差が大きい冬場は夏場のように大きく窓を開けなくても空気が流れ易いので短時間で換気をすることができます。エアコンで壁、床、天井など室内を十分に暖めてから換気をすると室温が下がりにくくなりますのでお試しください。また、就寝前に換気をすると酸素の量が増え、睡眠の質の向上も期待できます。



豊かに
生きるために

クローゼット

すっかり秋めいてきましたね。最近は秋でも暑い日があり、ついこの前まで夏服を着ていたという方も少なくないようです。衣替えがお済の方もこれからという方もちょっとクローゼットの中を見直してみませんか。たとえば冬物は厚手でかさばるためクローゼットの中が使いにくくなりがちではないでしょうか。クローゼットが満杯だと新作の洋服を買おうと思っても躊躇ってしまいますよね。そんな場合は思いきって整理してみることをおすすめします。

コートやスーツなど値が張るものでも数年着ていないものやシミ、変色、生地傷みが目立つものは、たとえば「リフォームする」「リサイクルに出す」「古布として処分」に分類します。処分するのはもったいないですけれど、使わない服を収納しているスペースももったいないですよ。クローゼットが済んだら次は靴箱も同じ要領で整理できないかチェックしてみましょう。

クローゼットや靴箱がすっきりしたらお気に入りの洋服や靴を気兼ねなく選ぶ楽しみが待っていますよ。

ご当地ネタ 蔦沼(青森県)

赤や黄に色づく木々が映りこみ湖面が紅く染まる蔦沼の「逆さ紅葉」は絶景です。紅葉シーズンには朝日を浴び真っ赤に染まる早朝の景色を求めた皆さんの観光客で賑わいます。紅葉期の蔦沼は混雑緩和・環境保全のためで事前予約制です。(十和田市ホームページ)



お客様
通信欄

ご住所や引き落とし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

11月



1	金	紅茶の日
2	土	キッチン・バスの日
3	日	文化の日
4	月	振替休日・ユネスコ憲章記念日
5	火	縁結びの日
6	水	アパート記念日
7	木	鍋の日・立冬
8	金	いい歯の日
9	土	119番の日
10	日	トイレの日
11	月	鏡の日・介護の日
12	火	洋服記念日
13	水	うるしの日
14	木	世界糖尿病デー
15	金	七五三
16	土	国際寛容デー
17	日	将棋の日
18	月	土木の日
19	火	鉄道電化の日
20	水	世界こどもの日
21	木	インターネット記念日
22	金	いい夫婦の日・小雪
23	土	勤労感謝の日
24	日	オペラ記念日
25	月	ハイビジョンの日
26	火	いい風呂の日
27	水	ノーベル賞制定記念日
28	木	税関記念日
29	金	いい肉の日
30	土	年金の日

12月



1	日	映画の日
2	月	日本人宇宙飛行記念日
3	火	妻の日
4	水	血清療法の日
5	木	国際ボランティアデー
6	金	音の日
7	土	クリスマスツリーの日・大雪
8	日	御事納め
9	月	クレープの日
10	火	世界人権デー
11	水	百円玉記念日
12	木	漢字の日
13	金	双子の日
14	土	南極の日
15	日	観光バス記念日
16	月	電話創業の日
17	火	飛行機の日
18	水	国連加盟記念日
19	木	日本人初飛行の日
20	金	デパート開業の日
21	土	遠距離恋愛の日・冬至
22	日	禁煙の日
23	月	東京タワー完成の日
24	火	クリスマス・イヴ
25	水	クリスマス
26	木	プロ野球誕生の日
27	金	浅草仲見世記念日
28	土	身体検査の日
29	日	シャンソンの日
30	月	地下鉄記念日
31	火	大晦日

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

名古屋市東区東桜 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

