

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  
名古屋市中区東横 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

2025  
1・2月号

近況報告

あけましておめでとうございます! 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。  
みなさま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか?  
大切なみなさまとの出会いに改めて心から感謝しております。これからも、今まで以上に頑張っていく決意でございますので、今後とも末永いお付き合いをよろしくお願いいたします! もし何かお困りのことなどございましたら、いつでもご連絡ください。  
お風邪など召されませぬようどうぞ暖かくお過ごしください。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。



## 健康まめ知識 ウィンターブルー

冬になると「なんだか気分が晴れない」「やる気がでない」そんな気分になることはありませんか。もしかしたらそれはウィンターブルーかもしれません。

原因は冬に日照時間が減少することが大きく関係しているといわれます。日照量が不足すると、脳内の神経伝達物質の一つであるセロトニンの分泌が減少します。別名を「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが減少すると、気分が落ち込みやすくなるのです。また日照量不足が続くと睡眠を司る物質の分泌もアンバランスになり眠気が取れにくくなります。



ウィンターブルーは春先になると自然に治まることが多いのですが、今からできる対策もあります。そのひとつは日光浴と規則正しい生活です。毎朝起きたらカーテンを開け太陽の光を浴び、リズムの整った生活を守りましょう。そして軽い運動はセロトニンを増やす効果があるので、窓辺や屋外で日光を浴びながらストレッチなどをするのもおすすめです。セロトニンを増やすためにはバランスの良い食事でも効果的です。



## 豊かに生きるために モダン・タイムス

機械を使っているつもりが実際は機械に合わせて人間が動いているだけで、人間が機械の一部になってしまっている。そんな様子を風刺した米映画「モダン・タイムス」(1936年、監督・制作チャールズ・チャップリン)が公開されて90年近くが経ちました。近年はスマートフォンやスマートウォッチなどのウェアラブル機器が便利で人気ですね。皆さまはこれらの機器をお使いになっていますか? あまりの便利さに手放せないという方も多いことと思います。

「目が覚めると昨夜スマートウォッチが自動で記録した睡眠の質が気になる」「今夜はもっとよい睡眠をとろうと心を砕いて一日を過ごす」好循環に繋がると素敵ですね。一方で「早く寝よう」「どうしよう」と気持ちが高ぶり悪循環になる方もいらっしゃるようです。人が中心であるはずなのに高機能を頼りにし過ぎて心まで奪われていたら、人が機械の一部(端末?)になっているとも思えてきそうです。機械やIT、AIには心を奪われ過ぎないようにしたいですね。

## ご当地ネタ 「城崎温泉」兵庫県

志賀直哉の小説『城の崎にて』でも知られる名湯地、城崎温泉。開湯1300年の歴史を持ち、石造りの太鼓橋がかかる大谿川(おおたにがわ)と柳並木が代表的な風景です。古い街並みにカフェなど食べ歩きスポットも充実しています。雪が積もった温泉街の風情も人気です。



**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

1月



1	水	元旦
2	木	初夢の日
3	金	瞳の日
4	土	石の日
5	日	囲碁の日・小寒
6	月	色の日
7	火	爪切りの日
8	水	平成スタートの日
9	木	とんちの日
10	金	110番の日
11	土	鏡開き
12	日	スキー記念日
13	月	成人の日
14	火	愛と希望と勇気の日
15	水	小正月
16	木	禁酒の日
17	金	防災とボランティアの日
18	土	118番の日
19	日	カラオケの日
20	月	玉の輿の日・大寒
21	火	料理の日
22	水	カレーの日
23	木	電子メールの日
24	金	郵便制度施行記念日
25	土	中華まんの日
26	日	文化財防火デー
27	月	国旗制定記念日
28	火	衣類乾燥機の日
29	水	人口調査記念日
30	木	3分間電話の日
31	金	生命保険の日

2月



1	土	テレビ放送の日
2	日	節分・情報セキュリティの日
3	月	立春・不眠の日
4	火	世界対がんデー
5	水	笑顔の日
6	木	ブログの日
7	金	オリンピックメモリアルデー
8	土	郵便マークの日
9	日	漫画の日
10	月	ふとんの日
11	火	建国記念の日
12	水	ペニシリンの日
13	木	苗字制定記念日
14	金	バレンタインデー
15	土	春一番名付けの日
16	日	天気図記念日
17	月	天使のささやきの日
18	火	雨水・エアメールの日
19	水	プロレスの日
20	木	歌舞伎の日
21	金	漱石の日
22	土	猫の日
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	夕刊紙の日
26	水	脱出の日
27	木	絆の日
28	金	エッセイ記念日

## 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

