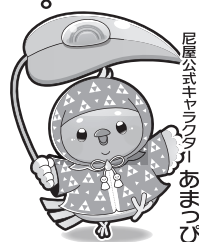


あまやどり新聞

のんびりお茶でも飲みながら、ご家族でお楽しみください。



2025年の冬ごろ発行

第4号

人生の急な雨の日の助けになれるよう、屋号の『尼屋』とかけて『あまやどり新聞』と名付けました。

お世話になって
おります
**尼屋の
清田です！**

年末にむけて、いろいろ
片付けを始めている方も
おられるかもしれませんね

あまっぴ
だっぴー

いつの間にか
保険の書類が
山積みだっぴー！

これは捨ててもいい
書類だっぴか？

こわくて、捨てるに
捨てられないっぴー

とりあえず、
見なかったことにして
そのままにしておくっぴー！

でも、本音は
スッキリ整理して
おきたい！

そんな時は、清田まで
お声かけください！

LINE

どの保険に入っているのか？

ご家族にも
分かりやすいよう
保険会社ごとに分類し

必要な時、
すぐに取り出せるように
私が一緒に整理します

不要

一覧表や
専用フォルダを
無料サービス！

保険の重複や
不足がないか？
なども見直せます

かさばる書類！
年末年始でスッキリ
しませんか！

あゝ
スッキリ
したっぴー！

知ってる人に聞いた方が安心だっぴ！

資産運用のご相談 増えています



最近、「NISA」や「iDeCo」という言葉を耳にすることも増えました。でも、「よくわからない」「何から始めれば？」という声も多いのが実情。投資未経験の方にもわかりやすく、丁寧にご説明しますので、**ご自分で調べるよりずっと早く理解できる**かもしれません。保険を活用した資産形成も可能で、初めて知る方には新しい選択肢に。興味をお持ちの方は、**詳しくお話しできますので、ご連絡ください。**

<日頃のご愛顧に感謝を込めて…>

2026 カレンダー プレゼント!



四季折々の美しい風景が、季節感をお部屋いっぱいに満たしてくれる、壁掛けタイプのカレンダーです。お手頃サイズでご家庭でもオフィスでも、幅広くお使いいただけます。**数量限定**となりますが、ご希望のお客様に進呈いたしております。LINEやショートメールなどで、『**カレンダー希望**』と、どうぞ遠慮なくお声がけください。



●縦)約54cm×横)約32cm
●カラー刷り ●月めくり 全12枚

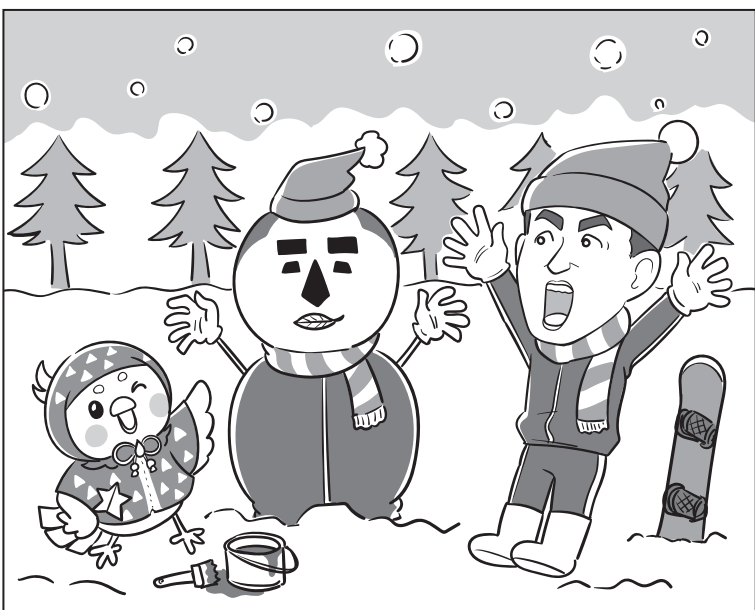
LINE



ま ちが さが

5つの間違いを探せ!

※答えは、この
ページの一
番下にあります。



沈黙の臓器、膵臓がんの早期発見へ

膵 臓(すいぞう)がんは初期症状がほとんどなく、「沈黙の臓器」とも呼ばれるので、気づいたときには進んでしまっていることも。

サインは、**みぞおちや背中の鈍い痛み、肌や白目の黄色っぽさ、体重が急に減ったり食欲が落ちたり、糖尿病が急に悪化したり**すること。小さな変化も見逃さず、早めに相談することが大切です。喫煙や飲みすぎ、肥満、家族歴などもリスクに影響します。

最近は、唾液から膵臓がんのリスクを調べる「サリバチェッカー」という検査が注目されています。痛みもなく、**自宅で簡単**にできるので、気になる人は健康チェックの一つとしておすすめです。

気になる方は…

サリバチェッカーは、SOMPOひまわり生命経由で
優待価格にてご利用いただけます。詳しくは清田まで。



あ と が き

あまやどり新聞の第4号、お楽しみいただけましたでしょうか。この仕事を始めて、今年でちょうど30年になります。振り返ると、申込書は全て手書きで、保険料は現金払い、連絡は固定電話とポケベルという時代——、今ではすっかり懐かしい思い出です。これまで支えてくださったお客さまに感謝しつつ、これからもよう、心を込めて仕事に取り組んでまいり



錦帯橋と元気な両親

健康まめ知識



座りすぎ注意!

スウェーデン式・立ち仕事のすすめ

最近は大人も子どもも、**座っている時間が長くなっています。**
 仕事や勉強、スマホやテレビなど、**気づけば何時間も座りっぱなし**…という方も多いのでは？

実はスウェーデンでは「**立って仕事をする**」のがごく普通。オフィスには机の高さを変えられる「**昇降デスク**」や立ち会議が当たり前前にあり、**ずっと同じ姿勢でないことが健康の秘訣**とされています。家庭でも、食後に少し散歩をしたり、テレビのCM中にストレッチをしたりと、立ち上がるきっかけを作るだけでもOK。「座らない時間」を意識すると、**血流がよくなり腰痛や肩こりの予防にもつながります**。家族みんなで**“ちょこっと立つ習慣”**、今日からはじめてみませんか？

お変わりございませんか？

ご住所やお電話番号、お支払い方法の変更など、
ちょっとしたことでも気軽にご連絡ください。

LINE

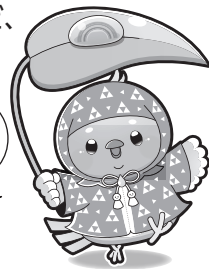
スマホのカメラで
読み込んでね!



もしものために
ライン登録しておく
たいへん便利ッピ!

電話

0463-21-0151



SOMPOひまわり生命・損保ジャパン代理店

尼屋 株式会社

〒254-0807 神奈川県平塚市代官町3-17
<https://e-amaya.jp/>

