

ことしの夏も猛暑が続きました。立秋前、姫路の1ヶ月の平均最高気温は32.8度と昨年同時期に比べ、3.6度も高くなっていました。立秋、この季節を表す言葉さえ相応しく感じられません。ますます地球温暖化が進み、異常気象や熱帯並みの集中豪雨など、各地で今までにない自然災害が年々増えているように思います。

また、高級料亭吉兆の事件から、ぎょうど中毒事件、うなぎ産地偽装、汚染米の不正転売から、学校給食や病院での食用転用、さらに中国からのメラミン混入牛乳と続々と出てくる問題に食への不信が高まる一方です。便利さや豊かさを求めての自然破壊や企業の利益追求のつけが一気に噴出したかのようです。

もっと、目に見えないもの、例えば儒教の教えである五常(仁・義・礼・智・信)や侘び寂びの「足ることを知る」、家は漏らぬほど、食事は飢えぬほど」といった先人の教えに思いを馳せる時間を持つことが大切に感じています。その点、日本の四季は折々にそういう機会を与えてくれ有り難いことです。今年も紅葉の季節、皆様には大変お世話になりありがとうございます。4回目のもみじ便りをお届けできますことを感謝申し上げます。

皆様も多忙な日々をお過ごしと存じますが、この秋、古刹名刹・名園を訪れ日々の疲れを癒されては如何でしょうか？写真は左大文字山麓の源光庵「悟りの窓」です。



< 源光庵 >

室町時代に創建された禅宗・曹洞宗の古刹。本堂には、「悟りの窓」という禅の境地を表した丸窓と、人間の一生を象徴した「生老病死四苦八苦」を表す四角い「迷いの窓」があります。本堂に座ってここから眺める庭園の

紅葉と、山茶花の白い花のコントラストは風情があり、窓周囲の暗さに落ち着きます。

また、本堂の廊下には鳥居元忠一党が石田三成軍と交戦し討ち死にし、残る380人が自刃した時の痕跡である伏見城の床を張った「血天井」があり、今も血痕や刀傷が残っています。夜だと、不気味、怖くてとてもここへは来れないでしょう。

ここから西へすぐのところに、光悦寺があります。本阿弥光悦が一族をはじめ芸職人を引き連れ移住して営んだ芸術村が、没後日蓮宗の寺になったのが起源です。光悦寺の入口のもみじのトンネル、入ってからの光悦垣あたりに人が居ない時がシャッターチャンスです。

(文・写真 大塚)

自動車保険

大手損保の自動車保険料の引き上げ

1998年の自由化後に保険料の割引競争が激化する一方、高齢の契約者による事故が増えるなど自動車保険の収支が悪化したため、この4月に損害保険ジャパンが3%弱、7月には三井住友海上が1.0%強、東京海上日動も商品改定に合わせて平均1.5%保険料を値上げしました。値上げは東京海上日動では7年ぶりになります。

商品改定の内容

個人ユーザーのお客様はトータルアシストに、事業ユーザーのお客様はTAPという商品にご加入していただきます。TAP個人用は早ければ来年になくなります。

1. 安全装置割引の簡素化と新車割引車種の拡大

安全装置割引がイモビライザー(盗難防止装置)割引と福祉車両割引の2つになりました。また、普通・小型乗用車の新車割引が軽四乗用車にも適用されます。エコカー割引は新車割引に吸収され、新車割引率が拡大されています。

2. 年齢条件の設定方法の簡素化

トータルアシスト同様TAPでも、同居のご家族の年齢に基づいて年齢条件を設定できるようになりました。これに伴い、臨時運転者特約、子供特約が廃止になりました。また、従来26歳以上に適用されていたゴールド免許割引と、長期優良契約割引が全年齢、21歳以上にも拡大適用されます。

3. 払込方法の利便性向上とキャッシュレス化

口座振替、クレジットカード払、コンビニ払、請求書払、団体扱・集団扱等の払込方法が可能。口座振替の初回振替日は、保険始期の翌月になります。

4. 搭乗者傷害保険が一時金払方式に変わります。

今までの部位・症状別払、日数払が一時金払方式に変わります。日数払では事故時にトラブルになるケースや、損害率が悪化していたことからの改定です。

一時金払い方式(10万円タイプ)・・・20万タイプは倍額になります		
治療給付金	治療日数が4日以内	1万円
入院給付金	治療日数が5日以上	10万円
骨折・脱臼・神経断裂等		30万円
上肢・下肢の欠損・切断等		50万円
脳挫傷・脊髄損傷等		100万円

5. 「事故・故障時選べる特約」

事故や故障で走行不能になり、ご契約のお車をレッカー移動させる必要が生じた場合、同時に必要となる代替交通手段やホテル宿泊に必要となる費用等を補償します。フリーダイヤルで各種補償を一括ご案内し、お客様に選んでいただけます。(フリーダイヤル:0120-119-110)



6. 事故・故障時レンタカー費用補償特約の新設

5種類あったレンタカー関連特約を廃止し、「事故・故障時レンタカー費用補償特約」に変わり、事故の場合に加え、故障で修理工場等に入庫の場合も、レンタカー費用保険金をお支払いします。予め設定したタイプの中から、お客様が借りたい車種を選択いただく方式になりました。お支払い日数は30日限度です。

7. 選べるロードアシスト

従来のロードアシストがバージョンアップして、ホテルや交通手段の手配から費用の補償までを可能としました。ただし、「事故・故障時選べる特約」の付帯が条件となります。内容は、車両搬送、車両引取、キャンセル費用、宿泊先提供、代替交通費用、積載物運搬費用、故障時緊急修理サービス、ガソリン配達サービス、故障相談サービスなどです。

8. パーソナルセットプランの廃止

注意

家族傷害特約、ホールインワン特約、借家人賠償責任補償特約などが付帯してきたパーソナルセットプランが廃止になりました。ただし、日常生活賠償責任補償特約は個人生活賠償責任補償特約として補償範囲を国外まで拡大して残ります。今まで、自動車保険で傷害保険、ホールインワン保険などに加入されていた方は更新時に他の保険でのお手配をお忘れなく。

生命保険で資金運用

長期平準定期保険という名前の保険をご存知でしょうか？企業の退職金プランや節税対策に使われる定番の保険です。利益の繰延効果もあって退職金準備など、法人の長期資金の積立に最も適している保険として評価が高いのですが、若年層個人の死亡保障目的、資金準備としての加入に対しても十分に魅力が発揮される保険です。子供の結婚資金の準備、またそのこどもの教育資金準備や、老後資金の準備として活用できます。例えば30歳で加入し、60歳で解約とした場合、払込保険料はほぼ全額戻ってきます。実質的に支払った保険料は、支払保険料総額の金利相当分にはかからないのです。定期保険の場合、掛け捨てで保険料は戻ってきませんが、この保険なら**死亡保障がちゃんとあって、払った保険料がほぼ全額戻ってきます。これは、無利息の預金に死亡保障がついているのと同じです。超低金利時代においては、とても効率的な資金運用です。**

お客様紹介コーナー1

店名のデュラムは、パスタの原料である小麦の名前です。イタリアでは、この小麦100%のものしか輸出できない法律があります。原材料の麵にこだわりたいという思いで店名にしました。姫路駅北ボルカノで蓄積してきたこだわりの思いを『デュラム』にてお客様にお披露目出来ればと、この度オープンすることになりました。皆様のご来店をお待ちしております。

営業時間 11:30 ~ 16:00(Lo 15:00)

17:30 ~ 21:30(Lo 20:30) 定休日 火曜日

イタリアン 『 **デュラム** 』

姫路市田寺4丁目19-6

(079)299-5588



秋を楽しむ

名水と紅葉

近年、アルプスの天然水や沖縄の海洋深層水などの名水がブームになっています。この、播磨地方では千種川が「名水百選」に選ばれ、ちくさ高原の山麓から湧き出した清水は千種天然水と呼ばれ親しまれています。約300年間岩盤の中で育まれた雨水や雪解け水は、ラドン含有量の多い無味無臭のヘルシーな名水です。また、一宮町でも「名水七選」を選定し、大地から湧き出したミネラルを多く含んだ美味しい水を提供しています。右はその中から福知溪谷の名水「文殊の水」をご紹介します。福知溪谷の紅葉を楽しみながら名水「文殊の水」を頂くのもいいかもしれませんね。(松尾)



ジャズでお酒を

ジャズを聞かなくても「ジョン・コルトレーン」の名前をご存知の方は多いと思います。一般にコルトレーンといえば、激しくブローする強烈なジャズをイメージしがちですが、この「バラード」はその名のとおりの極めつけのバラード作品です。



発表当時アメリカでは、コルトレーンのイメージからかけ離れていたため軟弱と受けとられたようですが、歳月の経過と共に、ジャズ名盤中の名盤になっています。作品評によると、コルトレーンのバラード演奏における魅力は、そのリリズム(叙情詩的な趣や味わい)にあると言われています。秋の夜長、お酒の友にぴったりです。仕事疲れの身体や、緊張した精神を解きほぐし、リラックスさせてくれます。(大塚)

お客様紹介コーナー2

チラシ / パンフレット印刷・看板・ホームページはお任せください。

現状より必ず安くご提供！ 24時間対応 短納期

印刷会社にだまされていませんか？ 弊社・貴店の経営削減は販売促進ツールからです。

会社おすすめバック

会社案内・ホームページセットで
●会社案内 1000部 三つ折り A4 5色フルカラー
●ホームページ 上記会社案内をホームページ用に収録、公開

デザイン・写真撮影込で **380,000円**

飲食店おすすめバック

忘年会・新年会用チラシ・ポスターセットで
●リーフレット 1000部 三つ折り A4 5色フルカラー
●ポスター 5枚 A1 5色フルカラー 印刷料

デザイン・写真撮影込で **75,000円**

株式会社 Fuji-graphic

T670-0085 姫路市山吹1丁目11-52 TKビル302

TEL 079-299-2254

http://www.fuji-gra.co.jp/

紅葉日より、アクセス用のExcelデータをダウンロードして印刷しています。



皆さんは、このマークをご存じでしょうか？ 各メディアで目にしたたり、もしくは、耳にされた方も多いことでしょう。

事業名をNPO法人 J.POSH(日本乳がん ピンクリボン運動)といい、このマークはこの法人のシンボルマークです。

ピンクリボン運動は、乳がんの早期発見の大切さをお伝えする運動です。アメリカの乳がんで亡くなられた患者のご家族が「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったリボンからスタートしました。

東京海上日動あんしん生命は、J.POSHを通じ、乳がんに関する知識、早期発見やマンモグラフィー検診の重要性などについての啓発活動を行い、ピンクリボン運動を支援しています。

今年の夏、姫路でピンクリボンセミナーがあり、参加してきました。そのセミナーの中で気になることを少しまとめました。

乳ガンというと、触診で発見できるといいますが、素人が確認できるサイズは、2cmで、専門医で1cmくらいとか。問題は、1cmの大きさになるまで、8年位の年月がかかる為、発見できたとしても、早期発見ではないこと！

皆さんは、何科で乳がんを診察してもらうべきかご存じですか？ 恥ずかしながら、私は単に内科か外科かと思っていましたが、正確には、乳腺科、もしくは乳腺外科となるそうです。

近年、乳がんかかる割合は、米国では、8人に1人に対し、日本では、20人に1人といわれておりますが、乳がんの死亡率は、欧米が低下しているのに対し、日本では、上昇していること。
(2006年:女性死亡 11,177人 男性死亡 97人)
驚くことに、男性も乳がんになるということと、交通事故による死亡者(6,352人)よりも多いことです。

欧米に比べ、私自身も含め日本では、がんに対する認識が甘く、なかなか早期発見できていないことが原因のようです。早期発見できれば、救命率が高くなるだけでなく、乳房を切除せず、温存できるかもしれません。また、治療費にも大きく影響があり、経済的負担が軽くなります。

がんの備えとして、がん保険とともにマンモグラフィー検診をお勧めします。

女性の方はもちろん、男性の方もご家族の方へマンモグラフィー検診を！

(上 阪)

ヤバイ！もみじ便りの原稿が・・・「釣りに行かねば！！」

10月1日(水)AM3:30 飛び起きました。仕事に行く前の2時間で釣るぞ！！この度、決戦の地に選んだのが「相生・野瀬埠頭」今回は我一人での勝負！釣り同好会本部長大塚氏は「前夜の深酒??」の為、援軍なし。山陽自動車道を走り、決戦の地に到着。10月に入っているため、かなり肌寒く感じました。

振り返りにあわない為にさびきの準備をし、また投げ釣りでセイゴ・キスetc狙い青虫・ごかいを用意しました。

まずはサビキ！

かごにオキアミを入れ、第一投目。

「ピク！」「ピク？ピク??」 坊主なし決定！

かわいいアジ2匹ゲット(笑)

その後も順調にアジ・アジ・アジ……。

次は投げ釣り！

時刻はAM6:20。あまり時間がありません(冷汗)

2本の針にごかいを付け、第一投目。

1分後・・・2分後……………3分後……………反応なし

しばらくしてから、「ピク！」

やりました(笑顔) 何か分かりませんが餌を食べてます(笑)

さあ、何でしょうか？

なんとアジよりかわいいキスでした(ニッコリ)

キスは合計6匹。

本日は1人での決戦でしたがアジ10匹・キス6匹(ニッコリ)

時刻を7時になり仕事の為家に帰りました。



今晚のおかずは今朝釣り上げたビールのつまみにも最高！！

特にキスのフライは美味しかった～

次回は、本部長と2人で釣りに出かけた記事を書こうと思います。

長いこと会っていない「チヌ！！」

に、会いに行こうと思います。

会ってくれるのか……(冷汗)



健康サポート

ジョギングで死亡率が半減

運動する習慣をつけよう

中高年対象に米大学が19年間調査

50歳以上で日常的にジョギングをしている人は、運動の習慣がない人に比べ、19年後の死亡率が半分以下で健康的な生活を送れることが、米スタンフォード大の研究チームが行った長期調査でわかりました。米科学誌アーカイブズ・オブ・インターナル・メディシンに発表されました。調査を始めた1984年当時、高齢者のジョギングは、関節などの故障が起きやすくなると考えられていましたが、そういった心配はありませんでした。80歳代でも運動効果ははっきりしていたといいます。

調査対象は84年時点で50歳以上の人で、全米のランニングクラブに所属する538人と、運動習慣がない423人を比較しました。その結果、2003年時点の死亡率はそれぞれ15%、34%でした。

ジョギング時間は当初、週に平均4時間でしたが、21年後の05年には週1時間16分にとどまりました。それでも、運動習慣がない人に比べ、さまざまな障害の出始めが遅く、体格が引き締まり、記憶・学習能力も相対的に良いことが年1回のアンケート調査でわかりました。
(平成20年8月18日 神戸新聞夕刊より)

ジョギングの基礎知識

ジョギングはウォーキング同様「**有酸素運動**」の代表的な運動です。酸素を取り込んで体内の糖質や脂質をエネルギーに変換して行われる運動です。



ウォーキングより運動量強度が高いジョギングは同じ時間運動した場合、消費カロリーがウォーキングの約2倍に達することもあります。

また、高血圧症、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも効果があり、ストレスの解消、心身をリフレッシュさせる効果があります。

1. 20分以上が効果的

ジョギングは話ができる程度の無理のないスピードで走ります。有酸素運動は軽い運動強度で長時間続けることが効果的であるとされてます。運動開始直後は糖質がエネルギーとして使われる割合が高く、20分経過以降は脂質がエネルギーとして使われる割合が高くなると言われています。因って脂肪が効果的に燃え始めるのは運動開始後20分ほどしてからなので、脂肪燃焼を目的とする場合はそれ以上の時間をやった方がより効果があることとなります。

ジョギングの走り方

基本姿勢は、背筋をしっかり伸ばして胸を張り、上体はリラックスさせます。顔は進行方向にまっすぐ向けて、手は軽く握りこぶしを作るくらいにします。

呼吸のポイントは、スムーズに多くの空気を肺の中に送り込むことです。そのためには、「吸って、吸って、吐いて、吐いて」のリズムを繰り返します。鼻から吸って口から吐くようにします。ジョギング中の呼吸のリズムは自然に歩数のリズムと連動します。無意識で自然な呼吸でOKです。

1. 走法 スライド走法と**ピッチ走法**があります。前者は歩幅を拡げて走ります。歩幅が広い分前に進みますが、身体への負担が大きく筋力が必要になります。後者は、自分に合った歩幅をキープし、足を踏み出す回数を多くする走法です。筋肉に係る負担が少なく初心者にも適した走法です。上下動の少ない走り方が疲れません。

2. マイペース あくまでもマイペースで走りましょう。ゆっくり走ることでも運動も長く続けられます。心拍数が110～120くらいが良いようです。話ができる程度のゆっくりペースでいいのです。健康のためのジョギングです。楽しむことが一番です。

3. 水分補給 ジョギングの前後、最中も水分を十分補給しましょう。特に夏は脱水状態になりやすいので、こまめに水分補給をこころがけましょう。

目標心拍数

ジョギングなどの有酸素運動は、比較的軽い運動強度で長時間続けることが効果的です。でも運動強度が弱すぎても、思ったような効果は得られません。そこで最適な運動強度の一つの目安として目標心拍数があります。心拍数とは1分間に心臓が拍動する回数をいい、運動時の理想の心拍数を目標心拍数といいます。目標心拍数は下記の計算式で求められます。

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時心拍数}$$

運動強度は50～60%くらいで計算するといいいようです。また、簡易算式では
目標心拍数 = (220 - 年齢) × 0.6 ~ 0.7 で求めます。
運動強度は強すぎると健康によくないし、弱すぎても効果がありません。自分の目標心拍数を知り、効果的な運動を継続して行っていくことが大切です。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

私達は、お客様へ

長い安心・深い信頼・確かな未来を

お約束できる企業を目指します。

〒670-0955

姫路市安田4丁目113番地
大東ビル 2階

TEL:079-225-2201

FAX:079-225-2202

E-mail:axis21@king.odn.ne.jp

Axis21

URL:<http://www.axis21-himeji.com/>

ホームページが新しくなり、アドレスも変わりました。
是非覗いてみてください。

