

エコ得報

2015年 8月 発行
発行者: 株式会社エコ損保
文 / 濱野友旗
TEL.0748-32-6767(代)

知っていると
ちょっとお得
ちょっと便利

ご家族や友人のお車を借りて運転中の事故を補償
1日単位で加入できる
自動車保険

ちょいおり
保険 1日自動車保険

突然ですが、皆さん！
スポーツに興味はありますか？

サッカーや野球にテニス、
ゴルフやフィギュアスケート・・・

今、世界中ではさまざまなスポーツが注目を集めています。

実際、当社の中にも休日を利用してスポーツに時間を費やす社員もいますが、
スポーツというのは人々に感動を与え、仲間との絆を深める、
言わば、ヒトから繰り出せる「唯一の魔法」とでも言いまじょうか。
しかし。

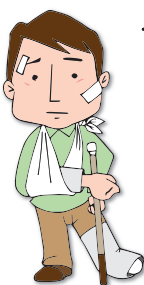
スポーツは常に危険と隣り合わせですよ。

打撲、捻挫、骨折、、、

時には手術を必要とする場合もあることでしょう。

でも、もう大丈夫です！

“**傷害保険**”があなたを救ってくれます。



新たなスポーツにチャレンジする、お祭りや花火大会
など夏ならではの行事に安心して参加する、そのため
にも、**傷害保険**を検討してみませんか？

ちなみに・・・
現在もサッカーに打ち込んでいます。



先輩はトライアスロン！



エコ損保
(東京海上日動火災保険株式会社から)
2015年6月まで出向

濱野友旗 (22)

突撃 社員インタビュー

Q.どんな想いをこの新聞に込めましたか？

A. 余計な心配をせずに思い切つて
何かにチャレンジしてほしい！
という想いを込めました。

Q. (仕事、プライベート含め)生活
をする中で、何か自分で決めて
いることはありますか？

A. 3つあります。
①時間を守ること。
②元気よく挨拶をすること。
③謝罪・感謝の気持ちを目に見え
る形で表現すること。

Q.どんな価値観を大切にしていま
すか？

A. 物事がうまくいけば周りのおか
げ、うまくいかなければ自分の力
不足だと受け入れるようにしてい
ます。

Q. 社会人1年目、約3か月が経過
しましたが、今思うことは何で
すか？

A. すべてにおいて、具体性が求めら
れているように感じています。
(ex.「頑張ります」ではなく「△△
という目的があるので〇〇をし
ます」)

Q. 社会人1年目は学生の時に比べ
どのように変わりましたか？

A. 2つあります。
①「しなければいけないこと」の量
と頻度が極端に増えました。

②言葉遣いや質問する内容に気
を遣うようになるなど、他人
目線で物事を考える時間が多
くなりました。

Q. なぜ、保険会社を選んだので
すか？

A. 保険会社ではなく、東京海上日
動を選びました(どんな仕事を
するかではなく、誰と仕事をす
るかが軸でした)。就職活動中、
東京海上日動の社員さんに会う
機会が何度もありましたが、二言
で表すと全員が「謙虚」でした。
それは私に対する対応が物語っ
ています。私のことを「たかが就
活生(上から目線)ではなく「二
人の人間」とみて対応してくださ
ったのです。特に初対面にも関わ
らず、親身になってこちら側の悩
みを聞いてくれたことが印象深
く残っています。そのような背景
もあり、私も東京海上日動の社
員さんのような相手の気持ちを
汲みとって行動できる人間にな
りたいと思い、入社を決めました。

Q. 夢をお聞かせください。

A. 世界中を走り回り、スポーツ、語
学、世界経済等について知らない
ことがな
い人間に
なりたい
です！
(夢はでっ
かく!!)



夏の自由研究

今回のテーマは

夏バテ



夏バテとは?

日本のように高温・多湿な環境における適応障害と考えられており、いくつかの症状を総称して「夏バテ」とよんでいます。暑さによるストレスの持続で生理的な衰弱が原因で発症するとされています。

△おもな症状▽ 思考力の低下・全身の疲れが取れない・朝起きるのがつらい・食欲がない・下痢や便秘

夏バテの原因・対策・注意点

①ミネラル不足・脱水

汗は同時にミネラルも排出するので、こまめな水分補給を心がけてください。ただ、胃腸に負担がかかるため甘い飲み物や冷たい飲み物の摂りすぎはよくありません。また、ビールやアルコール類は利尿作用が強く水分補給にはなりません。注意しましょう。

②睡眠不足による疲労の蓄積

ここでは、夏バテ防止につながる快適な睡眠方法及びポイントを紹介いたします。
・就寝、起床時刻を一定に保つ。
・寝る前にぬるめの風呂にゆっくり入る。
・寝る前の暴飲暴食は避ける。
・布団はこまめに干し湿気をとる

③冷房

冷房のよく効いた部屋で長時間過ごしすぎたり、暑い屋外と涼しい室内とを行き来したりすると自律神経に不調をきたします。体温を調節する機能が鈍くなることで疲労感や倦怠感といった症状につながりますので、室温や、冷風の当たりすぎに注意しましょう。

④栄養バランスの偏り

夏の暑さのために食欲が無く、淡白な食事を好むことで栄養バランスが偏ります。加えて、暑い季節には汗や尿の量が増えることでビタミンB1が不足しがちになります。ビタミンB1が不足するとブドウ糖はエネルギーに変わらず、疲労物質である乳酸となり夏バテにつながります。また、ビタミンB1は汗や尿から排出される上、ストレスが多いと余計に使われるため、夏場は毎日意識的に摂る必要があります。ビタミンB1は定量以上になると体に吸収されにくいという特徴があります。これを吸収しやすくするのがアリシンです。疲労の原因である体内の乳酸の排出を促すのがクエン酸です。

これらを豊富に含む食材の例です

- 【ビタミンB1】エネルギーをつくる
うなぎ・豚肉・鯛・大豆・ほうれん草・ごまなど
- 【アリシン】ビタミンB1の吸収を促す
ニンニク・ニラ・ネギ・玉ねぎなど
- 【クエン酸】乳酸の排出を促す
レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干しなど

夏バテに注意しましょう!



夏エコ情報!!

- 窓から外に向けて扇風機を回すと、外から風が入ってきて涼しくなります!
- 辛いものを食べると、涼しくなります! (実際に体温は上がっていないのに、脳が暑いと錯覚し、汗を出して放熱するため)
- 自分と扇風機の間で凍らせたペットボトルを置いたり、扇風機に濡れたタオルをかけるだけで、冷気を部屋全体に広げることができます!
- 打ち水、科学的には地面に撒いた水が水蒸気となって立ち上がる際に熱を吸収してくれるので、気温を下げる効果があります!

あなたの「あんしん」設計 私たちにお任せください!

(株)エコ損保

〒523-0083 滋賀県近江八幡市小船木町733-15 TEL.0748-32-6767 www.ecosonpo.com

東京海上日動火災保険株式会社 代理店
東京海上日動あんしん生命保険株式会社 代理店

おひとりおひとり違う保険内容をご提案。地域密着のきめ細かいアフターケアに自信があります。

