

笑う門には福来たる

ジミーちゃん通信

～ご縁をいただいたあなたにお届けする～

本号の内容

桜満開！！
娘の入園式

本好きジミーによる
オススメの1冊

ジミーちゃんの
意外な特技！？

地道 浩二

電話番号：090-6056-8609

メール：jimmy.alohawaiian@gmail.com

LINE：jimmy_sfr



01 自己紹介ブログ

LINE登録用

今月のご挨拶

皆さんこんにちは！！

半年で約12キロのダイエットに成功して喜んでいたら「病気？」「大丈夫？」と逆に周りから心配されてしまった地道です。（苦笑）
安心して下さい！！
私はいたって健康&元気です！！



前回から少し期間が空いてしまいましたが皆さん元気ですか！？
この記事を書いているまさに今日4月8日、大阪府で3日連続で新型コロナウイルスの感染者数過去最多を記録したと報道されています。オリンピックの開催中止を叫ぶ声も徐々に多く出ているようではないでしょうか。やたら先行きがとても心配になりますよね。
こんな時こそ、自分自身でコントロールできないことばかりに目を向けるのではなく、自分自身でコントロールができることだけに目を向けて前向きにこの状況を一緒に乗り越えていきましょう。まだまだ、気を許すことができない状況が続いておりますが、引き続き各自ができる範囲で感染予防の徹底を行い感染蔓延防止に努めましょう。ちなみに私は自分にコントロールできることの一つとして、昨年のコロナ自粛期間でコロナ太りしてしまった体を引き締める為にダイエットに挑戦し見事予想以上の結果を手にすることができました。「どうやって痩せたの？」「詳しく教えてほしい」と周りから聞かれることも最近多かったので今回のジミーちゃん通信では是非皆さんにも分かち合いたいと思い参考にした書籍を「本好きジミーによるオススメの一冊」で紹介しています。実際に私が実践・経験して成功した方法でもありますので、コロナの影響で体重が増えた方や健康に興味のある方は是非騙されたと思って実践してみてください。また、このジミーちゃん通信はご縁をいただいた皆様にとって身近な存在として繋がってほしい！お役に立ちたい！！という考え・目的から始めました！！とてもありがたいことに毎回沢山の方々からジミーちゃん通信に関するコメントや励まし、心温まる言葉を頂き本当に感謝しています。こういった皆さんの言葉が一番の励みになります。今後は皆さんの悩みや不安を少しでも解決できるような内容も取り上げていきたいと考えていますので、皆さんからの「お声」をお待ちしております。では引き続きジミーちゃん通信第3号を仕事や家事のホッと一息つくあいまに気軽に読んでくれたら嬉しいです！！

ジミーちゃん通信 | 第3号



桜満開！！ 娘の入園式

4月3日は、我が家のアイドルでもある娘の入園式でした。直前の天気予報では雨？曇り？と心配するなか、当日は見事な晴天に恵まれました！！桜も満開で最高の入園式となりました。親としては嬉しいような悲しいような、娘の成長を実感する1日となりました。今までは、仕事に行く前にも「パパ！パズル対決

しよう！！」と言って仕事に行こうとする私を引きとめ困らせてくれていたことがとても懐かしく感じます日々多忙な生活の中で自分では気づかないうちについつい子どもとの時間をながしるにしていることに気づくことができました。これからは今まで以上に子どもとの時間を大切にしようと感じた一日でもありました。

本好きジミーによる オススメの1冊

今回ご紹介するのは、船瀬 俊介 著【やって良かった！1日1食】です。

この本はダイエットや健康に興味のある方にはぴったりの本です。ビートたけしさんやタモリさんなどの有名人も実践している1日1食生活。私は最初ダイエット目的でこの本を手に取りましたが、実は最近流行の健康法だったようです。

タイトルだけ見るとかなりストイックでハードなイメージがあるのですが実践してみると最初の1週間は正直厳しかったのですが、徐々に体も慣れてきて1ヶ月も経つと習慣化され逆に食べると罪悪感を覚えるようになりました。

ただ、食べるのをやめるだけと言うこともあり体に悪いのでは？と言うイメージや先入観が最初ありました。実はそう言ったイメージや先入観がそもそも「食べなきゃ死ぬ」と洗脳されていたということをこの本を読んで知りました。実際に腹が減るとイライラするという方いませんか？それはまさに洗脳にかかっている証拠です。

1日1食生活を実践するとどんないいことがあるのか？を具体的に実例を交えて記載しています。例えば、痛風が3日の完全断食で治ったり、癌の予防にもなると本書では言っています。その他にも持病が消えた、不妊治療が治る、寿命が延びる、肌が若返る、体が引き締まる、ダイエット効果などあげるとキリがありません。こういった健康面以外にも、食費が三分の一になるというメリットまで。

例えば朝昼晩で各々500円を食費にかけていたとすると、朝昼抜いて1日1食にすると、単純に1,000円の節約。1ヶ月で30,000円、1年で36万円がいやでも貯まる。夫婦でやれば72万円。この金額をiDeCoや積立NISAで20年、30年と資産運用すれば老後2千万問題も解決する可能性もあります。病気知らずで若返り、引き締まった体になり、さらには貯金もできる！！最高ではないですか？

以上、この本を読むことで今までの考え方がガラッと変わり空腹を楽しめるようになり空腹感＝幸福感と言う考え方に変わります。実際に私はこの方法を実践したことで、今までいくら運動しても落ちなかった体重が半年で12キロ以上も落ちました。もちろん適度な運動も併用しました。この方法が全ての人に効果がでる、オススメできるとも思っていません。もちろん人によっては合う合わないもあるとは思いますが、少しでも興味を持たれた方は是非一度手に取って試してみたいでしょうか。何事もまずは実践し行動すること、そして継続することが何よりも重要です。まずは無理せず気軽に始めることを私はオススメします！！

やって良かった！ 1日1食

病気にならない生き方

Funase Shunsuke

船瀬俊介

1日
3食で、
病院行き！

いつまでも若々しい
抗老化遺伝子を
目覚めさせる！
自覚めスツキリ
筋肉の衰えナシ
脳が冴えわたる
瞬発力/集中力アップ
認知症予防
メタボ改善
ダイエット効果
生命力の活性化

有名芸能人、一流アスリートも実践。
ラクして、簡単に始められる！

フォレスト出版

ジミーちゃんの 意外な特技！？



最近、コロナの影響もあり、お家時間ということで皆さんも家の中で過ごすことも増えたのではないのでしょうか？

我が家の子ども達も最近家の中で遊ぶ事が多くなりました。その中で、最近地味にハマっているのがお絵かきです。笑

お絵かきというところかなりお子ちゃまな遊びのイメージもあると思いますが、子ども達と一緒に私もお絵かきをしてみたところ...（左記の絵は鬼滅の刃の継国縁吉（つぎくによりいち）と言うキャラクター）。

「パパめちゃうちゃウマイやん！！」と子ども達からもめちゃうちゃ好評で我ながら思った以上の出来栄えにビックリしました。この絵を息子が学校に持っていったところ友達や先生からも大絶賛！！それ以降息子の学校の友達などからも絵の依頼を受けることが多くなりました。汗

これを機会に私は自分の小さい頃を振り返ってみると

小学校から高校生までやっていた「柔道」だけが自分の特技だと思い込んでいましたが、それ以外にも「習字」や「絵を描くこと」も小さい頃大好きでよく表彰されていたことなどを思い出しました。人にはそれぞれ得意不得意の分野があり、得意なことをやっているときはとても楽しく結果も出やすいというのを何かの本で書いていて学んだ記憶がありますが、今回のお絵かき遊びを通じてまさにそのとおりだなと実感しました。私の得意は「絵」や「習字」、「柔道」でしたが、皆さんの得意は何ですか？もしかすると自分の得意が誰かの特別になるかもしれません。

終わりに

「ジミーちゃん通信第3号」はいかがでしたでしょうか！？

今後も皆様のお役に立てるようにこちらのジミーちゃん通信を通じて情報発信していきたいと思っております！

また、ジミーちゃん通信を見て頂いた感想はもちろんのこと、「こんな情報を載せて欲しい」と言った希望や要望を頂けると私自身とてもモチベーションが上がりますのでお待ちしております！！

まだまだコロナの影響が懸念されますが、皆さんも体調管理にはくれぐれもお気を付けください。弊社の医療保険は新型コロナウイルスでも給付金が出ます。コロナの影響で自宅療養やホテル療養となった場合でも必要書類を提出することで給付金支払い対象となります。また、zoomやwebexなどの無料アプリを使用した**WEB（オンライン）面談も可能**ですので遠慮なく気軽にご連絡下さい。家族や友達、皆さんの周りでも私がお力になれる場合には遠慮なくご紹介下さい。大変な時期ですが、負けずに一緒に頑張りましょう！！

職員向けやお友達を集めての生命保険セミナー（無料）なども随時開催し好評頂いております！！

興味のある方は気軽にお声かけ下さい♪

地道 浩二

電話番号：090-6056-8609

メール：jimmy.alohawaiian@gmail.com

LINE：jimmy_sfr

住所：大阪府大阪府中央区平野町3-6-1

あいおいニッセイ同和損保御堂筋ビル3階



LINE登録用



自己紹介ブログ

※送付不要の場合は、ご連絡頂ければ直ちに停止致します。