

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

皆んなで餅つき
しました！！

本好きジミーによる
オススメの1冊

ジミーちゃんオススメ
没入型トレーニング

笑顔と安心を届け、保険を通じて
資産を守る保険屋！！
地道 浩二（じみち こうじ）

電話番号：090-6056-8609

メール：koji.jimichi@msa-lc.com

LINE：@762iwsd（QRコードは下記）



自己紹介ブログ



LINE登録用

年末のご挨拶



皆さんこんにちは！！
最近出た健康診断の結果があまり
良くなく、生活習慣を改善中（大
好きなお酒も制限中🚫🍷）のジ
ミーちゃんです。（苦笑）
いや～早いもので本年も残すところ
わずかとなりました。いつも言
っていますが数ある保険会社、担
当者の中から地道を選んでいただ
き本当にありがとうございます！

皆さんは本年を振り返ってみていかがでしたでしょうか？
私は今年本厄と言う事もあり、年明けから大切な人を突然失ったり
と本当にいろいろとありました。
根はプラス思考で前向き、あまり「厄年だから」とか気にしない方
なのですが流石に堪えました...
とは言え悲しい、辛い事ばかりではなく良い事もたくさんありまし
た
皆さんにとってもなんだかんだあったけど良い年だったなと言える
年であった事を心より願います
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
不定期ではありますが配信しております。

私は皆さんからのご紹介で仕事をしています。皆さんの周りで私がお役立てできそうな方がいらっしゃいましたら遠慮なく気軽に私と繋いで下さい。

その際、ご紹介される方も担当者（地道）がどんな人間かわからないと不安だと思いますのでこちらのジミーちゃん通信や名刺、連絡先（LINEでも可）を遠慮なくお渡し下さい。

また、このジミーちゃん通信では自分の趣味でもある読書や旅行、お酒、その他私が最も大切にしている子どもや家族との時間など...もちろん、皆さんに少しでも役立つような情報もお伝えできればと考えておりますので、お仕事や家事のホッと一息つくあいまなどに気楽に見て楽しんでいただけたらうれしいです！



皆んなで餅つき しました！！

先日、友人家族と餅つきしました！

日本では昔から、お祝いの時にはおもちが食べられていました。

おもち（鏡もち）を新しい年の神様にお供えて神様と一緒に食べることで、新しい命や力を授かると言われています。新しい年が始まるお正月に、食べると元気になるおもちを用意するために、年越し前に準備しました！！

餅つきは1人で行う事は難しく、沢山のひとと息を合わせて協力する事で成り立つ行事です。

自分が普段生活する中で決して1人ではなく、沢山のひとと関わり、支え合い、助けられているんだなあ〜と餅つきしながらしみじみと感じるいい機会にもなりました。

また、思春期の子どもたちもいる中、一緒に餅つきや餅をまるめてお団子にしたり、笑いながら楽しくコミュニケーションを取る事もできて大満足でした！！

最後にはつきたてのお餅を皆で餡子やきな粉、大根おろしポン酢（個人的には1位）の3パターンでおいしくいただきました😊

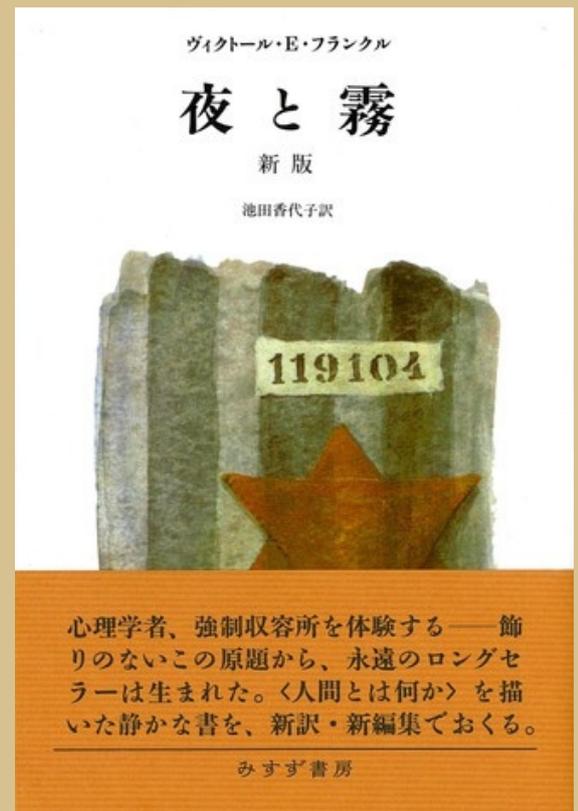
本好きジミーによる オススメの一冊

今回ご紹介するのは、ヴィクトール・E・フランクル著『夜と霧』です。

この本を選んだ理由は、冒頭にも書きましたが本年は厄年でお世話になった大切な人を突然亡くしたり、沢山の辛い事が起きた年でした。ある意味絶望を味わった年でした。

その絶望をどうやって乗り越えるか自分自身で模索していた時に見つけたのが本書です。

精神科医で心理学者でもある著者が強制収容所という極限状況の体験を通じて、人間が生き延びる力の本質を描いた作品です。自由や尊厳を奪われた環境下でも、人は「人生の意味」を見出すことで精神的に崩れずに生き抜けると説いています。苦しみそのものに意味があるのではなく、避けられない苦難に対してどのような態度を取るかが人間の本質を決める。現代社会では、仕事の不安、人間関係、将来への迷いなど、自分ではコントロールできない出来事が多い。しかし、起きた事実を変えられなくても、それをどう受け止め、何のために行動するかは自分で選べる。目先の快楽や成功ではなく、責任や使命感、誰かのために生きる目的を持つことが、困難な時代を折れずに生きる指針となることを『夜と霧』は教えてくれます。絶望の乗り越え方を探している方にはオススメです！！



ジミーちゃんオススメ 没入型トレーニング！！

今回は、皆さんに今話題の「Immersive Interactive Warm-Up Video、没入型インターアクティブエクササイズ🎵」をご紹介します！！

何かと言うと今世界的にもめちゃくちゃ流行っている没入型のトレーニングYouTubeで、1本あたり2～5分程度の動画を見ながらリズムに合わせて身体を動かすと言う没入型トレーニング動画です。

運動が苦手な方や小さなお子さまもゲーム感覚で楽しみながら身体を動かす事ができるのでめちゃくちゃオススメです！！

実際に私も8歳の娘と一緒にやってみました。

すると、娘もゲーム感覚で楽しんで身体を動かしていました👏

娘「もう一回！もう一回！！」と私と娘も気づけば5本の動画を軽々とこなしていました👏

最初は日頃から柔道など激しい運動をしている私には少し物足りなさがあったのですが、3本目の動画を終えたぐらいから身体全体がポカポカして5本の動画を終えた時には身体全体から汗が滲んでいました。

運動嫌いなお子さまにはもってこいなので、是非スマホやゲームばかりして健康的に心配されている親御さんに試してもらいたいです。

あと、「この季節外に出て運動は億劫だ」「年末年始はどうしても食べ過ぎてしまう」「スポーツジムに行っていたが続かない」「運動全くない」って方も始めやすいので是非お試しあれ！！

適度な運動は健康的にも良い事が実証されています。いきなりスポーツジムなどに行く前に、まずは今回ご紹介した没入型トレーニング動画を見て小さく始めてみてはいかがでしょうか。

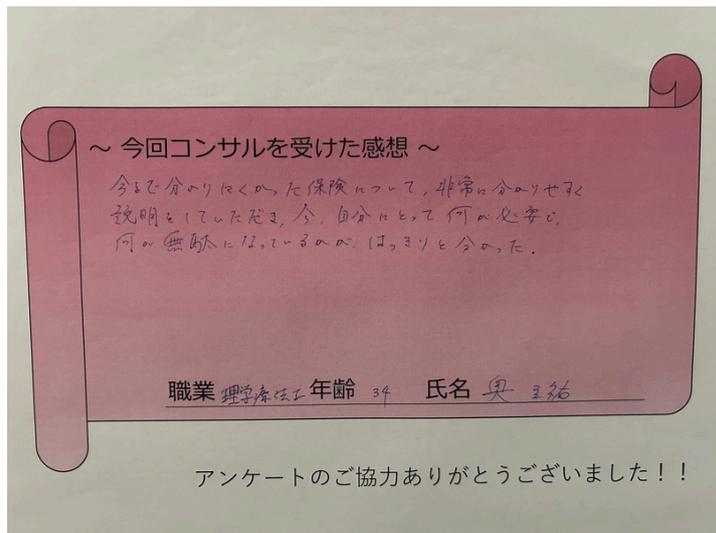
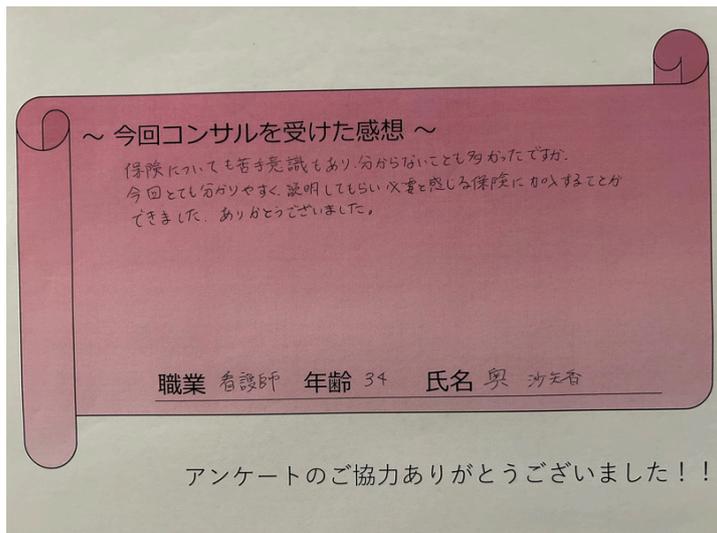
その他、リズムゲームで音に合わせて脳トレができるものもあります🎵

あと、もう少し負荷の高いトレーニングや運動、アスリート向けのトレーニングが知りたい、瞬発力を鍛えたいなどトレーニングバリバリ上級者の方にもオススメできる動画もあるので興味のある方は是非お声かけ下さい！！

逆にこんな運動、トレーニングがオススメですよ！って言うのがあれば教えていただけると嬉しいです👏



お客様の声



今回、お客様の声アンケートにご協力いただいた奥様ご夫妻です！！

奥様ご夫妻は共に、医療関係者でとても素敵なお夫婦でした。お会いしたきっかけはご主人のお兄様からのご紹介でした🌟ご夫婦でアンケートにも協力いただき本当にありがとうございました🥰

他にも沢山のお客様からコメント感想いただいておりますが、スペースの問題もありすべて掲載できず大変申し訳ございません。私もこのようなお声をいただく事で皆さんのお役に立てる事を実感できています！本当に感謝です。引き続き皆さんからの沢山の感想受け付けています😊

終わりに

さて、「ジミーちゃん通信第11号」はいかがでしたでしょうか！？

来年度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えます！！

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・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どしどしお待ちしております🎵

では、皆さん良い年末年始をお過ごし下さい！！感謝🙏

笑顔と安心を届け、保険を通じて資産を守る保険屋！！

地道 浩二（じみち こうじ）

電話番号:090-6056-8609

メール:koji.jimichi@msa-lc.com

LINE ID:@762iwsd

住所:大阪府大阪市中央区平野町3-6-1

あいおいニッセイ同和損保御堂筋ビル3階



自己紹介ブログ



LINE登録用

※送付不要の場合は、ご連絡頂ければ直ちに停止致します。