



確定申告の時期になりました。
控除証明書は届きましたか？

皆様すでにご存じの通り、2006年12月までで損害保険料控除制度が廃止となります。(2007年1月1日以降の保険始期日のもの)
新たに地震保険料控除制度が発足致します。
但し、保険始期が06年末以前の長期契約(保険期間10年以上の積立保険)については、07年以降満期まで毎年、長期損害保険料控除の適用があります。



| | 所得税 | 個人住民税 |
|--------|-------|-------|
| 地震 | 5万円 | 2万5千円 |
| 長期損害保険 | 1万5千円 | 1万円 |
| 地震・長期 | 5万円 | 2万5千円 |

(次回は不払い事案について)

交通事故の発生には、そこに至るまでにいくつかの要因が潜んでいます。
産業事故には、ハインリッヒの法則というものがありますが、交通事故にも当てはまります。これは、

「一つの大きな事故の陰には
29の小さな事故があり、
さらにその陰には300のヒヤリ・ハットがある。」
(1:29:300)といわれています。

大きな事故が発生して初めて反省された多くの方々の話で

「日常的に量は少ないが、飲酒運転を繰り返していた。」
「見つからないところではスピードを出していた。」
「警察の姿が見えなければ一旦停止をしなかった。」
事故を起こしてからでは遅いのです。
事故対策は、自身を律するにつきますようです。



冬の自動車事故の特徴はスリップです。
雪に慣れるまでの間に、スリップ事故が起きているようです。
初霜からは気を付けましょう。凍結しやすい場所は事前にチェックしておきましょう。日陰で黒く見えるところにも注意しましょう。



今年も1年間ご愛顧を賜り誠にありがとうございました。
来年が皆様にとってより良い年になりますように。
アルム東海は年間4回(3月、6月、9月、12月)アルム東海ニュースをお届けすることになりました。
この中で年末年始のご挨拶をさせていただきますのでお年賀の出状をひかえさせて頂くと致しました。

東京海上日動火災保険(株) 東京海上日動あんしん生命保険(株) 代理店
納得から安心まで、じっくりおつき合い。 〒930-0087 富山県富山市安野屋町2-5-15 オフィス富山ビル1F



TEL076-407-1350
FAX076-407-1351

「間違える可能性のあることは必ず間違え」
「悲惨な交通事故が、毎」
「日発生し、交通事」
「少しぐらいいま」
「見つかぐらない」
「自分だからない」
「など、考えの甘さがある」
「慣れた日常茶飯事に」
「り、その結果、大事な」
「で、つながらている大事な」

法則

思い込みの結果が事故

ちよつと一言

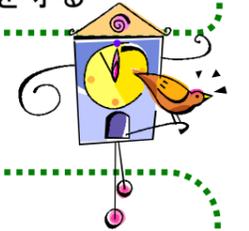
～アルム東海の基本的人間観をご紹介します～

アルム東海の約束

- ◇正直である ◇誠実である ◇公平である ◇いつも笑顔である
- ◇いつも元気である ◇わかりやすく話す ◇時間を守る

アルム東海の幸せとは

- ①お客様に喜んでいただいたとき
- ②自分の成長が認められたとき
- ③仲間の幸せのために働けたとき
- ④自由闊達な話し合い・行動ができたとき
- ⑤明るい雰囲気の中で気持ちよく働けたとき
- ⑥お客様や事業パートナーと気持ちが通じたとき
- ⑦心身共に健康であるとき



ピンクリボン運動をご存じですか？

アメリカで生まれた、乳ガンの啓発運動のことです。
アルム東海は、東京海上日動あんしん生命と共にピンクリボン運動に参加しています。今年11月15日に富山駅前、11月22日に富山市役所でマンモグラフィ推進キャンペーンに参加しました。

桜井です。
最近桜井家で取り入れている
簡単ダイエットをご紹介します。



それは、
「①青リンゴを②食前に半分③皮ごと食べる」事です。
①青リンゴに含まれるプロシアニジンには脂肪の燃焼、促進、脂肪の蓄積をおさえるチカラが強く、そして内臓脂肪を蓄えている部分を小さくする働きがあります。さらに脂肪燃焼酵素を活性化する働きもあります。
②食前に食べることによって脂肪の吸収を阻害する効果があります
③実より皮にプロシアニジンは多く(約4倍)含んでいるらしい。
とりあえず私も始めたばかりなのでそのうち結果報告させていただきます。



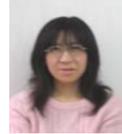
桜井淳陽の



黒鯛: 50センチ。
場所: 滑川海岸。
日時: 平成18年4月26日午前6時頃。
※春先の黒鯛はホタルイカをエサとしています。その習性を利用して、ホタルイカに見せかけたルアーで誘います。この日は、黒鯛のほかに30センチくらいのタケノコメバルも同じルアーで釣れました。

使用ルアー: ハンブーホレーション
ラウス70シンキング(ホタルイカパターン)
使い方: 投げて、ただリールを巻いてくるだけ(できればホタルイカが泳いでいるように?)

乳ガンは、壮年期女性の
がん死亡原因のトップ! ?
今、日本女性の30人に1人が乳がん。何歳でもかかる可能性があるけど、30代から40代に急増しているとか...
早期発見なら約90%の人が治癒するので、セルフチェック(月1回)と定期検診(マンモグラフィや超音波検査など)を受けることが大切だそうです。
〈セルフチェックのやり方〉お風呂で石鹸がついた手でふれて「の」の字を書くように指を動かし、しこりや硬いこぶがないかチェック、乳首から分泌物が出ないか、鏡の前で腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ等がないか見てみる。
〈マンモグラフィ〉乳房専用のX線撮影のことで、乳房にできる病気のほとんどをみつけることができるそうです。乳房を縦横にはさんで写真を撮るから、誰かみたいに微乳の人は大変かも...でも、命に代えられないしね。



~ピンクリボン運動参加中~
和田恵美



川尻です。
懲りずに野球の話。今年、監督を退くことになったベ이스ターズの牛島さんの逸話です。昔のことではっきりとは覚えてませんが、浪商からドラフト一位で中日に入団した際、あるコーチから
「君は、一点リードで九回裏二死満塁でツースリー次の一球何を投げますか？」との問いかけに、他の何人かの投手は
「自分の一番自信のある球を投げます。」という回答でした。
牛島投手一人が「そこまでの状況や配球、試合の流れなどを考慮して決めます。」とても18歳の新人が発言するような文言ではなかったような記憶があります。
皆さんはどのように思われますか？感想があったらお聞かせ下さい。



永山です。
健康診断を受け2ヶ月が過ぎ、意識して減量することができました。しかし、油断するとすぐに食べ過ぎるので、**ウエストくびれの体型を夢に描き**、昔着ていたスーツが着られるように頑張りたいと思います。



健康カレンダー
喉の渇きが止まらない時は

味の濃い食事後やお酒を飲み過ぎたとき、スポーツで汗をかいたとき等、喉が渇いて水をたくさん飲むことがあります。大量の水を摂ると消化酵素が薄まり、胃腸に負担がかかることもあるため、酸味と甘みを組み合わせた飲み物がいいそうです。
梅ジュース・バーモント酢のジュース等、素早くのどを潤すだけでなく、疲労回復にも効果的です。

何かとお酒を飲む機会が増える季節ですが、バーモント酢をかかさず台所におき冷水や牛乳に混ぜ翌日のために補給しようと思います。食前に飲むとダイエットにもいいそうです。



市川です。
やっと出ました、記録更新。
ハーフマラソンのタイムが1時間53分に縮みました!



ちまちまと練習していた成果がやっと出てきたようです。この日は時折雨が降り気温はとても走りやすい状態でした。

朝早起きをして、朝食をきちんととり、エネルギーを蓄えてさらにスタート15分前にバナナを食し、栄養ドリンクを飲み万全?の体制で臨みました。次なる目標の1時間50分を切るもの目前か??
バナナは潜在能力を引き出すには適した果物なのだそうです。テレビでやっていたのを見てからというもののバナナは欠かせない果物になっています。脳を活性化するための栄養素がすべてそろっていてしかも吸収が早く、15分程度で脳に到達するそうです。効き目は1時間半くらいだそうです。
ゴルファーの宮里藍ちゃんもプレイのときはバナナを欠かさないそうです。会議の前にみんなでバナナを食べる会社もあるそうです。皆さんも試してみたいはいかがですか?



森です
私の好きなものの一つに
チョコレートがあります。
毎年この時期、各メーカーの新製品チェックに余念がありません。太るとか虫歯になると言われ、世のお母様方に嫌がられたのは昔のことで、最近はいろんな効果効能が謳われてます。食物繊維が豊富で、良質のミネラルを含み、虫歯も予防し、太らない等良いことづくめ。更にチョコレートの香りが集中力や注意力はたまた記憶力を上げるといわれていることをご存知でしたか?



舟釣りのアサノで~す
浅野の休日は波と強風さえ無ければ海上でストレス解消を心がけています。9月は釣り大会があり、5匹の合計重量を競う大会です。
9月17日釣り大会の釣果
浅野はふくらぎ2匹、真鯛1匹、おおあじ1匹、うまづら1匹。
優勝者はふくらぎ5匹、次勝者もふくらぎでした。BB賞もあって、5匹総重量での争いは結構おもしろい。
キス、ふぐ、小アジ、小鯛、カイワレ等の組合せです。
10月の釣果は、アマ鯛38cm、真鯛29cm、メバル27cm、中アジ、ふぐ、ほうぼうです。ふぐ攻勢には参ります。仕掛がいくらあっても足りませんし仕掛を替える時間ももったいない。でも、ふぐもだいぶ大きくなったので刺身も大丈夫です。

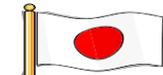


只今ダイエットに挑戦中 78.5kg→目標68kg

自分に振り返って、こんなに食べているのにこの程度...と落ち込みますが、食べなかったらもっと悪かったはずで、食べているから何とか保っている!と開き直ってます。
これからの時期、読書のお供に熱いコーヒーとお気に入りのチョコレート。う~ん、たまりませんなあ。



サッカーフログ Vol. 3
「今シーズンのサッカー観戦旅行記」



5月の横浜全国大会、6、7月のU-12セレクション(福井県)、8月の埼玉国際大会、10月のU-12セレクション(長野県)と息子の行く先々に勝手に見え隠れしながら観戦しています。日本全国、いや、世界各国の親バカ達との出会いや交流も楽しみの一つです。今年の出会ひの中では埼玉国際で知り合ったシンガポールの親父、ハワイの夫婦、タイの親父、メキシコ親父達とカタコトの英単語やボディランゲージで楽しい時間を持つことができました。
対戦の合間に一緒にランチを共に摂りながら楽しい時間を過ごすことができました。試合観戦のみならず日本全国、世界各国の様々なサポーター親父、ママさん達との交流も観戦旅行の醍醐味の一つです。今後も息子の勝手なサポーター親父で有り続ける所存です。

以上、荒井・ジネディーヌ ジダン・浩之でした

アルム東海スタッフの趣味紹介

- | | |
|-------|-------------------------|
| 川尻 守 | 野球 ゴルフ デイスノーランド |
| 浅野 茂 | 沖釣り 釣船操船 |
| 永山 陽子 | 書道 読書 テレビショッピング |
| 市川 陽一 | アマチュア無線 マラソン 飲酒 |
| 荒井 浩之 | サッカー 夜釣り (黒鯛オンリー) |
| 桜井 淳陽 | ルアー釣り ゴルフ 子供と遊ぶこと |
| 森 功子 | 食べ歩き お菓子作り |
| 和田 恵美 | 間食 昼寝 |

早川 正です。
 年を重ねると記憶力が低下し、同じ話を無意識に繰り返す。身だしなみに無関心になる。このことを主治医に相談したら生きていく上で一番大事なことは、「食べること」「手足を動かすこと」であると。私はよく妻を連れて自宅前を流れる「いたち川」の遊歩道を途中休みをとりながら「マンテンホテル」まで20分位歩きます。ホテルのロビーでコーヒーやケーキでひと休みしてから、同じコースを戻って家路につきます。こんなささやかな事ですが、日常生活を快適なものとし潤いを与えることで元気の源にしたいと



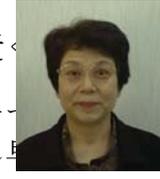
はなうた日誌 笹山 正
 ○○月○○日 晴
 早朝、陽の光で目が覚め、暖かさをたしかめ外へ出る。芽が出たばかりのクロマメの苗床と、ミズナスの育ち具を点検してから、いつもの神通川堤防へ行く。ラジオ体操と自分勝手な、膝の屈伸運動、天つき50回後は、軽くゆっくり走ってすぐ歩きになる。日に日に緑も濃くなり、ハマダイコンの花の盛りもすぎ、一斉に種子になりかけている、足元のツメキリのピンク色やカラスエンドウの赤紫は、花として充分存在感があり、なごましてくれる。鳥たちも多くツバメも勢いよく、堤防の斜面を飛び交っているが、ときには鮮やかなカワセミを見かけ、おどろくこともある。カッコーがひびく頃、もっとも春のさわやかさを感じる。6時半頃には家へ戻る、妻は昨夜も日本画を、夜おそくまで描いていたようで、深い寝息がつづくよう、音をたてず静かに部屋を通り過ぎる。朝食後は仏壇の花と、神棚の水を入れ替えることが日課です。その後はパソコンを立ち上げ、ホワイトボードの予定表をながめ、1週間以内の予定先は、早めに行ける日に消化してしまい、午後あるいは週末は空白にするよう、仕事は先取りすることに心がけている。空き時間は富山市総合体育館の利用と県立図書館です。自分の好みの本が借りられる、ありがたいところだ。いつの間にか気がついたら、妻と二人だけの生活の毎日となっていたが、自然な成り行きと思い、老化の苦悩と戦いながら、巡り合う花々を祈りつつ、感謝の毎日です。



早川 英子です。
 先日、町内の皆さんと、立派に改装された富山城を見学してきました。天守閣に登り、その上の方にデンと坐っている鬼瓦の恐い顔がありました。とたんに、こんな話を思い出したのです。『朝顔につるべ取られて もらい水』で有名なあの加賀の千代女のことです。その昔、あまりにも有名になった俳句の千代女を加賀の殿様がお城へ招かれたときの事です。殿の御前で、やおら面を上げた千代女に、いきなり『加賀の千代 何にたとえよう 鬼瓦』と一句。自分の事を鬼瓦と言った殿に、間髪入れず『鬼瓦 天守閣を 下に見る』とすかさず一句をお返しして殿をうならせたということです。最後に一句、○と□と△を入れて一句の所望有り。『蚊帳の隅 一つはずして 月見かな』お見事でした。



こんにちは 藤野 玲子です。
 私の家では、今年6月に主人が40年近く勤めた会社を無事退社いたしました。その記念に東北道を中心に1週間かけて旅行に行ってきました。紅葉には少し早かったです。平泉中尊寺、松島海岸、蔵王、裏磐梯、日光東照宮、軽井沢など車で約1,800kmの旅行でした。自然が造り出した松島海岸、蔵王のお釜、中津川溪谷、巖美溪、浅間山の鬼の押出し、華厳の滝など目の当たりにし、その素晴らしさに大感激してきました。今回は、平日の旅行の為、観光、宿泊とも、とてもゆっくりできました。これからも、元気なうちに年に1回はこのような



早川 留美子です。
 日増しに吹く風も冷たくなり、これから寒い季節を迎えます。お肌がカサカサになったりかゆくなったりしませんか？それを解消する私がいつも使っている肌水をご紹介します。作り方は簡単です。
 精製水 500CC
 尿素 100g
 グリセリン 小さじ1
 これが、素になります。これを5倍に薄めれば、化粧水のできあがりです。お風呂上がりに手・足・首筋などにピタピタピタとたっぷり使います。浸透力もよくしっとりします。日焼け後のクールダウン、メイクの仕上げ、ひげそり後にも使えます。



こんにちは！やっはしです。
 テニス大好きなテニスバカです。先日、10月5日から「のじぎく兵庫国体」に行ってきました。なんと生涯2回目の国体、そして26年振り（私の年齢がばれてしまいますが(>_<))の参加です。もちろん、選手ではなく選手をサポートするスタッフとしての出場です。テニスを続けてきてこんなに緊張し続けたことは、今まで無かったように思います。少年女子のコーチ・応援の役割でしたが、行動を共にするうちに彼女たちのテニスに対するひたむきさ、しっかりとした考え方に心を打たれ、国体でまず1勝あげることに全力を注ぎました。この経験は、私自身を成長させてくれる良い材料になりました。結果は、1回戦、2対1で、富山県が秋田県に勝利。彼女たちの晴れやかな笑顔が、サポートする私たちには最高のプレゼントでした。





ヤッホー、ヤッホー、ヤッホー(^o^)
今年も好きな山登りができました。
高い山では、白馬大池、大日岳、
西穂高岳、焼岳等、夏山を楽しんでき
七月は天候が悪く、あまり行かずに
ひたすら晴天を望んでじっとしていた。
僕にとって登山は自分の体力の状態を判断する材
料として、去年の記録と比較して、自己満足して
いるのです。



苦しい登山ではあるが、頂上を極めたときの眺
め、やったという達成感がたまらないので止めら
れそうもなく、健康であれば続けたいと思ってい
ます。

高齢になるほど足腰が弱ってくるのは当たり前の
こと、僕は登山をすることによって足腰が鍛えら
れ丈夫になりました。

全身運動であり、健康増進にすごく役立ちまし
た。僕は、マイペースで登り、決して競争するも
のではないと心がけています。夏山だけを楽し
み、健康であれば、この先も続けたいと思ってい
ます。

焼岳に登ったときのこと、八合目付近で30m先
の岩の上で熊が私たちの歩いているのを見ていま
したので、大声で叫んだところ逃げていった。

僕はこれで過去と2度目の熊との遭遇でしたの
で、びっくりもしませんでした。連れの人とは初
めてなので大変驚いていました。

近年は山に食べるものがなく、人里へ出るよう
ですが、ほとんど山道には熊の餌となる木の実が落
ちていません。

熊も必死に餌を求めて歩き回って冬眠に備えてい

田中の小さな旅！ 田中 芳昭
京都、北海道



(紋別上空からの山間地や札幌の町
の道路は京都をコピーしたかのように
碁盤の目作りであった。)と旅行を
きっかけに小さな旅を楽しむようになりました。

数日前には、福井県小浜町の小高い山に
建つ明通寺を訪れました。

富山の日枝神社の社務所くらいの本堂に入ると力
士大の仏像が3本とその横には三重塔の円形支柱
4本にきれいな絵が描かれ保存されていた。小規
模ではあるが、さすが国宝だなと思わされました。

また、井波の瑞泉寺へ近いからと地図も持たずに
出かけたところ、道路の道幅が広く、分離帯もあ
り、以前の面影がまったく無く、知らない土地を
走っているかのように変わっていました。地元の人
々に数度、方向を聞き、親切に教えてもらっ
た。おかげで、なんとか現地にたどり着き、京都
の寺社にひげをとらない大きな歴史の誇る建物と
随所に井波彫刻の名作を見ることができました。
しかし、仏像があればきっと国宝かなと思いま
した。

これからまた小さな旅を続けたいと思ってい

私と料理について 吉江 正宣
食べることについては、興味はあり
したが、作ることに余り関心が有り
ませんでした。



母から、独り暮らしだから退職後は
料理教室に行く様にとの勧めで婦人会館の
「男の料理教室」に入りました。

教室は、月1回で2時間半の実習と試食です。生
徒の半分は5年以上継続し、独り暮らしは2~3
人でした。

婦人会館が移転になり、加賀谷先生の「男の料理
教室」は終わりましたが、5年間通っていて試食
の時間が楽しみでした。その時、先生の経営する
「若草クッキングスクール」で本科に1年修業
し、今は土井善晴の「おかずクッキング」で勉強
しています。

うちの家族の一員、黒のペルシャ
ミックス「たくや」のことです。



昨年12月11日、突然、家出を
行方不明になりました。

丁度その日から雪が降り続いて、
見る間に積もってしまい、近所を探し
回ったのですが全然見つかりませんでした。

それが、今年1月17日、すぐ隣の町内で4、5
匹の猫と一緒に、猫好きな人たちやボス猫に食べ
物をもらっているところを見つけてくれた人が
ひっかかえて家へ連れ帰ってくれたのです。

痩せこけていましたが、好きな猫缶を開けてお盆
に乗せてやると、ガツガツ食べました。

それ以来、たががはずれた様に食べまくり、いつ
もの2倍以上の量を食べるようになり、呆れてい
るうち、2月中頃、突然何も食べず、水も飲ま
ず、部屋の隅でうずくまるばかりになりました。

これはおかしいと、動物病院へ連れて行きました
ら、なんと糖尿病だと言われ、びっくり仰天。一
週間の入院の末、やっと退院となりましたが、そ
の後、朝夕のインシュリンの注射が必要と言わ
れ、やり方を教えてもらって、約2ヶ月ほど続け
ました。

糖尿病なんて人間だけの病気かと思っていたら、
とんでもない。この頃はずいぶん多くて、イン
シュリン注射を何年も続けている猫もいるそう
です。

これは、一生注射が必要なのかと思っていま
したが、おかげさまで「たくや」は血糖値も正常に戻
り、食欲も普通になり、すっかり元気になら
れました。

人間も猫も、まず健康であること！！

皆様 どうか死ぬまで健康で



アルム東海スタッフの趣味紹介

- | | |
|-------|--------------------|
| 井上和子 | フォークダンス・読書(ミステリー) |
| 藤野玲子 | 山菜採り・園芸・温泉巡り |
| 田中芳昭 | 磯釣り(波止場で一本釣り)・将棋 |
| 村上健次 | 登山・スキー・魚釣り |
| 早川正 | 読書 |
| 早川英子 | 詩吟 |
| 早川留美子 | パッチワーク |
| 八ッ橋幸代 | テニス・トールペイント |
| 笹山震一 | スキー・ゴルフ・ジャズ・ドラム |
| 吉江正宣 | トンボ玉造り・料理・映画・ジャズ鑑賞 |