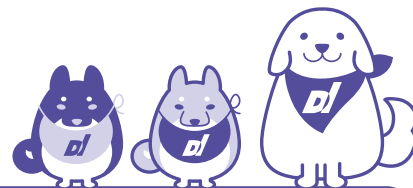




おまた くみこ
尾又 久美子

担当 ライフサロン栃木大田原店
お客様係



新年あけましておめでとうございます。2022年を迎えることが出来ましたことに、心から感謝申し上げます。今年も昨年同様、皆様にご満足いただける接客を心掛けていきますので、変わらぬご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

さて、「今年のご目標」という事ですが、「健康な心と体づくり」です。私の担当業務が生命保険の相談の為、手続きの中で、お客様の健康状態・治療歴をお伺いすることや、ご契約後には入院・手術の給付請求の手続きのお手伝いもすることもあります。仕事の上で、お客様の健康診断結果を拝見する機会が多く、何も指摘が無い方がいかに少ないかということに気づきます。

病気になると健康でいた時より治療費という出費が増えたり、働けなくなって収入が減ってしまったり・・・。健康はかけがえのない財産だと常々感じています。

私は、「これならできかな」という食後の軽い動作を3分行う事を昨年からはじめてみました。今年はまだ少し運動量をプラスして、楽しく日々のストレス解消も少しできるもの、老後にも長く続けられるものを探してチャレンジしたいと思っています。そして誰も老化は避けられないことですが、父が認知症だったという事もあり、自分も将来なる心配があるので、予防の為に運動以外に脳トレを加えたいと考えています。

しばらく寒い日が続きますので、皆様どうぞ風邪をひかぬようご自愛ください。