

# NAVI+

保険の情報誌 なびプラス

いつもお世話になっております。

会社設立30周年に草案し、2002年より社外報「NAVI」を発行しておりましたが、皆様のご要望をいただき第6号より大きく紙面変更となりました。これからは年1回発行からタイムリーな時期に柔軟に発行できる「NAVI+(プラス)」として、読みやすく、生活に役立つ情報誌としてお役立ていただければ嬉しく思います。



ナビちゃん

## 総研NEWS

### 新しい仲間が増えました

NEW FACE!!



鈴木さん

水島君

杉本さん

#### 鈴木 茉莉さん

私は学生時代の頃から騒がしく落ち着きがないと言われていました。しかし、今月から新入社員として働くこととなり、これをきっかけに立派な落ち着きのある上品な大人に成長しようと思っています。一生懸命頑張りますのでよろしくお祈りします!!

【好きな言葉】「誠実」

【趣味】映画鑑賞(最近ではディズニー映画にハマっています!)

【特技】香水の匂いを当てること

#### 水島 智也君

自動車ディーラーの営業を通じて、自動車保険などの損害保険を10年間扱い、その後、外資系生命保険会社で勤務しました。若干、男爵な僕ですが、その魅力にハマっていただければと思います。特に生命保険のプロとして皆様のお役に立ちたいです。

【好きな言葉】「真剣勝負」

【趣味】ハーフマラソン

【特技】妻と子どもと遊ぶこと

#### 杉本 美智さん

おひつじ座の2児のママです。娘のほっぺの艶と自分のを比べて落ち込む今日この頃です。人生の曲がり角もすでに何度か曲がり、この度またひとつ曲がりました。初心に立ち返り、頑張りたいと思います。

【好きな言葉】「朝はまたくる」

【趣味】テニス...でしたが、今はまったくしていません。今は音楽を聴くことくらいです。子供と一緒に「嵐」の歌をうたっています。

【特技】①適当に料理をすること。そのかわり、どれもよく似た味になる!?!②夜、こっそりとお菓子を食べること

## 総研 eco活動

総研では自然環境に配慮した会社運営に少しずつですが、取り組んでいます。子供たちに美しい地球を残すためにも、「出来ることから始めよう」を合言葉にこれからも積極的に進めていきます。

### ① クールビズを採用

もうすでに耳慣れた言葉ですが、2008年度より採用しました。やっぱりクールビズにすると仕事も快適です。少しは業績UP...そんなうまくはいかないようですが。



### ② eco社有車の積極的導入

古くなった社有車の入替に伴い、燃費のいい車を積極的に採用しています。社長の営業車も「MARCH」に。燃費だけではなく、小回りが効くので狭い道が多い奈良でもスーイスイ。駐車場も小さいから楽ですね。しかし社長の「MARCH」だけ、i-pod機能が。これは社長の特権のようです。



### ③ 温度設定27℃の実施

今年からクールビズの採用に伴い、クーラー温度の設定を27℃にしました。パソコンが多い事務所ですので、十分快適な温度とは言えませんが、工夫をすれば快適に。使わない時間があるシステム(パソコン)の電源を落としたり、営業マンがいないデスクのパソコンを省エネモードにしたりなど...こういう積み重ねが大切ですね。冬場は暖房20℃にトライ中。しかも社長のデスクは特に寒い。真後ろが勝手口。少しでも戸が開いていると鬼に変わる社長でした。



## 損害保険シリーズ 1

# 「雷って」

身近に起こった火災保険の  
保険金支払い事例

今年の7月28日午後3時ごろ奈良市内で大きな落雷がありました。その後、ご契約者のTさんから「このあいだの落雷で洗濯機やパソコンが壊れ、インターホンも使えなくなってしまったんだけど、保険で対象になりますか?」と問い合わせをいただきました。「建物と家財両方に火災保険をつけていただいていたので、勿論、保険対象ですよ。」とお答えしました。「ダメもとで聞いたんですが保険出るんですね。助かります。」こんなお話です。

Tさんは昨年6月「家のローンが終わり、長期でかけていた火災保険も終わってしまったみたい。」と相談にいらっしゃったお客様でした。その際、いままでご加入だった火災保険の内容をご説明し、建物の火災保険と新たに家財の火災保険をご契約いただきました。

お客様が言われた、「火災保険ってこんなことも補償してもらっていたの。知らなかったから請求しなかったことがあるわ。」の言葉が忘れられません。火災保険のこと、じっくり勉強していただき、ご契約いただきました。

さて、保険金請求の話に戻しましょう。

被害にあったもの	洗濯機・パソコン	インターホン
修理代金	173,335円	53,455円
支払できた保険種類	家財が対象の火災保険	建物が対象の火災保険

このように、思わぬ事故に対応するのが損害保険です。火災保険って火事だけと思っていませんか? いま一度ご加入の火災保険の内容をご確認下さい。そのうえで、1つでも納得のいかないことや、不明な点があればご連絡下さい。勿論、Tさんのように、「こんな時って保険金でなの」などのご質問でも大歓迎です。



## 生命保険シリーズ 1

# 『国の年金』って、 どんなイメージが ありますか?



老後の生活に必要なもの、本当にもらえるか不安、あてにならない...など色々あるでしょうね。でも、年金って、老後に受け取る以外に違ったかたちで受け取ることのできる年金があるのをご存知ですか?その一つが「遺族年金」です。

遺族年金は、国民年金からと厚生年金または共済年金から受け取ることができる公的年金で、ご主人様に万が一のことがあったときに残された家族のためにあるものですが、受け取る金額はみんな同じではなく、ご主人様がサラリーマン(厚生年金)か、自営業(国民年金)か、家族構成(お子様の人数・年齢)などによって受け取る金額・期間が異なるんです。



キッズルームもありますので、  
お子様と一緒にどうぞ。

みなさんは、ご主人様に万が一のことがあった場合に必要な保障をすべて保険で準備しようと思いませんか?すでに準備されている公的年金「遺族年金」を踏まえて、今の保険に加入していますか?

保険は、大切な人のためのお守りです。万が一のときに、たくさんの保障があるのは良いことですが、そのために今の生活に負担となるような保険料を支払うのは少し違うかな、と思いませんか?

「無理なく無駄なく、必要なものを必要なだけ」

まずは、自分に必要な保障、そして公的年金のこと、一緒に考えていきませんか?

生命保険は他人と比べても答えは見つかりません。自分とまったく同じリスクの人なんていないから。保険のことで「?」と感じたら、どんなことでもお聞かせください。私と一緒に悩んだり笑ったりしながら考えてみませんか?



## 生活NEWS

### 「災害用伝言板について」

「災害用伝言板」とは、地震などの大規模災害が発生したとき、携帯電話メールで安否確認ができるサービスです。NTTドコモの「iモード災害用伝言板サービス」であれば「iMenu」などのトップに「災害用伝言板」が追加され、ご自分の安否情報などを登録でき、また、登録されたメッセージを全国から確認できるという内容です。各社「災害用伝言板体験サービス」で、メッセージの登録・確認をご体験いただけます。



### 「災害用伝言板体験サービス」の提供期間

NTTドコモ携帯

- 毎月「1日」(午前0時～午後11時59分)
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)
- お正月の三が日(1月1日午後12時～1月3日午後11時)
- 防災週間(8月30日～9月5日)

SoftBank携帯

- ▼ 毎月1日(1月1日を除く)
- ▼ 防災週間(8月30日～9月5日)
- ▼ 防災とボランティア週間(1月15日～21日)

au携帯

- 毎月1日(午前2時～午後11時)
- お正月の三が日(1月1日午後12時～1月3日午後11時)
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)

皆さんも一度体験して、もしもの時に備えてください。なお、操作方法など詳しくは各社ホームページやショップなどでご確認ください。

NTTドコモ <http://www.nttdocomo.co.jp/>  
SoftBank <http://mb.softbank.jp/mb/>  
au <http://www.au.kddi.com/>



## 簡単レシピ!!



# 新米パパが作る! 「ローストビーフ編」

食材 (今回の予算4,825円)

4人分

- 牛肉もも700g、じゃがいも(中)4個、小松菜1束、無塩バター、パルメザンチーズ(粉チーズ)、生クリーム(動物性乳脂肪45%以上)、はちみつ40cc、赤ワイン1本、塩、こしょう、オリーブオイル、醤油20cc

### 作り方

#### ●グラタン●

- 1.じゃがいもを洗い皮をむき、2mm位のスライスにする。この時、じゃがいもを水にはさらさない。
- 2.グラタン皿にバターを塗り、切ったじゃがいもを均等に敷き詰め、塩、こしょう、パルメザンチーズをふりかける。同じ作業を繰り返して6段位の層を作る。
- 3.一番上の層が見える位まで生クリームを入れオープンで焼く。(設定温度170度/所要時間約30分)



#### ●ローストビーフ●

- 1.塩小さじ1.5杯・こしょう少々をボウルに入れよく混ぜる。
- 2.半分に切った肉全体に1をふりかけ揉むようにして下味をつけ30分おく。
- 3.フライパンにオリーブオイルをひき、高温で肉の全ての表面に色がつく程度に焼く。焼き目がついたら、オープンで焼く。(設定温度200度/所要時間約10分)焼き終わったら、オープンから出しボウルをかぶせておく。



#### ◆ソース作り◆

フライパンに赤ワイン200ccを入れアルコールを飛ばす。はちみつ40ccと醤油20ccを入れる。(はちみつが解けにくい場合には水を少々入れる)はちみつが解けたらバター20gを入れ濃度が出るまで煮詰めていく。

#### ◆つけ合せ◆

- 1.小松菜の茎の部分切り落とし、土を落とすように全体を洗い5cm位に切る。
- 2.フライパンにバターをひいて、小松菜、塩、こしょう、バター10g、水20ccを入れ強火で2分位蒸し焼きにする。



今回、ローストビーフの作り方を教えて頂いたのは、イタリアン料理「アクアピアノ」のオーナーシェフ 山口隆彦さんです。山口シェフは、「安心」「安全」「体に優しい」をテーマに食材にこだわり、ゆっくり楽しんで頂けるお店作りをされています。



山口オーナーシェフ



ACQUA PIANO RISTORANTE  
アクアピアノ

生駒市生駒台南160番地 ☎0743-73-0350  
定休日:毎週月曜日(祝日の場合は翌日) P有り  
<http://acquapiano.com/top.html>

## 「フラワリッシュのランチ&アートフラワー」

～暮らしにマクロビオティックを取り入れましょう!～



奈良市「富雄」の住宅街。

とりみ通りにあるレンガ造りの素敵な一軒屋風カフェ&アートフラワーのお店「FLOWERISH」。今注目の「マクロビオティックランチ」をご提供されているとの事で取材にいきました。

天井が高く吹き抜けになっており、木の温かみを感じる店内の1階にアートフラワー、2階にカフェコーナーがあり、「マクロビオティックランチ」や季節のケーキなどを提供されておられます。

今回、「一汁玄米セット」を頂きました。素材そのもののおいしさを引き出した

シンプルなお料理。その中でも、私は大豆と昆布の御飯が一番美味しかったです。無農薬で作られた奈良のお米(玄米)を使っていますと店員さんが丁寧に教えて下さいました。

噂では、福山雅治さんや海外ではマドンナが健康維持とダイエットの為に「マクロビオティック食事法」を取り入れているとか。みなさんも是非一度、「FLOWERISH」に足を運んでみては……。



### 「マクロビオティック」って?

健康維持や体質改善を目的として行われる食養のことで玄米を主食として、野菜や漬物、乾物などを副食とすることを基本と考え、独自の陰陽論を元に食材や調理法のバランスをとる食事法のことです。

フラワリッシュでは、動物性の食品を極力控え化学的に処理されたものを加えず、調味料は昔ながらの伝統製法のものを使用し、塩分や糖分には未精製のものを使用されておられます。地元の旬の有機野菜を中心に美味しい食事を楽しむことで、心と体をより健康に美しくする食事を提供されておられます。



#### 【一汁玄米セット】

お野菜のミネストローネ  
大豆と昆布の御飯  
季節のおかず  
自家製お漬物  
季節のデザート  
三年番茶(おかわり自由)

※ランチはほぼ日替わりなので、メニューの内容は「一例」

## FLOWERISH

フローラルアトリエ フラワリッシュ

奈良市鳥見町一丁目9-8 ☎0742-48-5515

営業時間：10:00～18:00(LO17:30) ランチタイム：11:00～14:00

定休日：毎週日曜日 P有り <http://www.flowerish.co.jp/>

## 総研ファーム

当社オーナーがはじめた「総研ファーム」も9年目となります。

最初は山を耕し、土をいれていったいつになれば畑になるのかと思いつつ、たのしく自分たちのペースでやってきた畑も最近は厭うしさも覚えるくらいになりました。そんな私たちの自慢の総研ファームで今年も、恒例のさつまいもほりをしました。今年もりっぱなおいもさんが収穫できました。

そうそう!みなさんに報告ですが、来年総研ファームに新しく農地が仲間入りします。ちょっといままでより大きい約2反!!!!の大きさだとか。なにを作るのかというと、お米づくりに挑戦します!近所のお百姓さんに教えてもらいながらですが、又楽しいファームライフを満喫するつもりです。もちろんマイペースでやりますが、収穫の時期になればみなさんに報告するつもりです。これからも総研ファームを楽しみにしててください。最近、都会の真ん中でも野菜づくりがちょっとしたブームになっているらしいです。大変、うれしく思います。日々、成長していく野菜の姿がなんだかたまりませんね!

