



2024年晩夏号

発行：2024年8月
発行元：マイ保険プラザ

保険のおたより



マイプラザニュース



HP

～日常生活や、保険相談前の素朴な疑問にお答えします～

今回は【秋の準備】のご案内です。

9月になると、まだまだ暑さは残るものの、少しずつ秋の気配が感じられるようになります。夏の疲れが出やすいこの時期、読者の皆様にお役立ちできる情報をお届けします。

秋の準備は早めが肝心！住まいの点検チェックリスト

夏の間に使ったエアコンや扇風機、外で楽しんだバーベキュー道具など、次の季節に向けての片付けはできていますか？

秋に向けた準備を早めに始めることで、気持ちよく季節の変わり目を迎えることができます。

エアコンのメンテナンス：夏に酷使したエアコンは、フィルターや内部の清掃を行いましょう。これにより、次の年も効率よく冷房が使い、電気代の節約にもつながります。また、フィルターの掃除をしておくことで、秋の花粉対策にもなります。

網戸や窓の点検：8月末は風が強い日も多く、網戸や窓に隙間があるとホコリや虫が入り込みやすくなります。網戸の破れや窓の閉まり具合を確認して、必要であれば修理をしておきましょう。

夏の疲れを癒す：秋に向けての健康管理

暑い夏を乗り切った身体は、疲れが溜まりやすくなっているため、秋に向けて、健康管理も重要です。

睡眠の質を高める工夫：夏の夜は、暑さのせいで睡眠の質が低下しがち。秋になり気温が下がると、睡眠環境を見直す良い機会です。涼しい寝室を保つために、通気性の良い寝具を選び、リラックスできる環境を整えましょう。

食事で夏バテ解消：暑さで食欲が落ちていた人も、秋になると徐々に回復してきます。夏に消耗した体力を補うために、バランスの取れた食事を心がけましょう。特に、秋が旬の食材であるさつまいもやかぼちゃ、キノコ類は、体を温め、免疫力を高める効果があります。

まとめ

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。早めの準備や健康管理を行うことで、秋を元気に迎えましょう。次号では、秋の深まりとともに楽しむことができる千葉市近郊の秋祭りやイベント情報をお届けする予定です。どうぞお楽しみに！

ワンズモール情報！

毎月恒例
1日 16日
ワズのお得DAY!
いずれかのレシートを対象店舗でお得なサービスが受けられます！

ワンズモールの子育て応援
チーパス
子育てファミリーにうれしい特典が充実！

友だち追加でお得がいっぱい！
ワンズモールLINE公式アカウント
友だち募集中！
@onesmall

※2022年10月1日（土）から、新型コロナワクチン集団接種会場（臨時）を再開しております。



お取り扱いのある保険一覧



無料相談受付中



オンライン相談



ワンズモール店

保険相談は、何度でも無料！今ある保険の見直しだけでもどんな小さなことでも、ご遠慮なくお問い合わせください。



◆ワンズモール店：0120-668-218
千葉市稲毛区長沼町330-50 ワンズモール1階 10:00-19:00

応募案内：ご質問大募集！本紙掲載でエコバッグプレゼント♪

【応募先アドレス】 ✉ uchiyama@myhp.co.jp

【タイトル】「マイプラザニュース応募」とご記載ください。

【メール内容】①氏名(性別・年齢) ②住所 ③電話番号orメールアドレス ④ご質問

※ご質問が採用された方には、回答が掲載された号のマイプラザニュースと、プレゼントのエコバッグを送付いたします。
※採用の有無のご連絡はいたしませんので、本紙にてご確認ください。
※確認事項がある場合、送信先アドレスまたは記載の電話番号にご連絡致します。
※マイプラザニュースに掲載する情報は、「質問への回答のみ」とし、氏名や電話番号等の掲載はいたしません（氏名掲載希望の場合は、お手数ですが、応募メールにその旨をご記入ください）。
※いただいた個人情報はマイプラザニュースの運営のみ利用するものとし、使用後は紙媒体・データ等すべて破棄いたします。 よって、保険勧誘を含め、その他一切に利用すること、漏洩させることはありません。