

# 愛ふあーすと新聞

愛ファースト新聞/第41号  
発行責任者: 鍋島一博  
株式会社アイファースト  
〒259-0301神奈川県  
足柄下郡湯河原町中央  
2丁目18番地26  
電話 (0465) 60-4455  
FAX (0465) 60-4466

## プロフェッショナル

2011年4月号  
41号

### 株式会社

### 三和商会

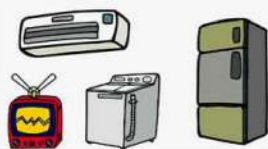
今年の7月24日正午までにアナログテレビ放送は終了し、地上デジタル放送以下、地デジと表示に完全移行します。皆さんは地デジへのアンテナ工事や対応テレビの購入はお済みでしょうか？



奥様の由美子さん



昨春秋あたりから休日返上で地デジ関連工事に追われている三和商会さんをご紹介します。ここ数年、家電量販店の勢いはすさまじく、昔ながらの電気屋さんには厳しい状況ですが、『気軽に相談できる貴方の街のホームドクター』をキャッチフレーズに、業歴60年の豊富な実績から適切な修理・工事を行い、販売についても、お客様に合ったスタイルをご提案して好評を得ています。



近年「エコ」「省エネ」という言葉をよく耳にします。家電業界もエコ・省エネ商品は色々と取扱っており、最近ではエコキユート(給湯機)や床暖房などの問い合わせも多く、家族数、ご予算などに応じてプランをご提示しています。節電ができて電気代が安くなり、地球環境に配慮したものを 사용하면、素晴らしいではありませんか。(設置にかかる費用十今後の電気代)と節約できる費用を比べて見てみてください！迷うことはありません、今すぐ三和商会さんへ……いつでもお気軽にご相談下さい。店では親切・丁寧な奥様が対応してくれます、お待ちしております。



次期社長の真広さん

### 株式会社 三和商会

住所 湯河原町土肥2-1-3  
TEL 0465(62)8225  
営業時間 10:00~17:00  
定休日 第2・4土曜日、日曜日  
(記事 川瀬 広泰)

### ☆ホームページ

アイファーストの情報が満載のホームページです。  
・どんな会社なのか?  
・どんなメンバーがいるのか?  
・どんな仕事をしているのか?  
・保険の考え方  
・メンバーによるブログ

楽しんで頂けるホームページとなっておりますので、ぜひご覧下さい。

<http://www.ifirst.jp/>

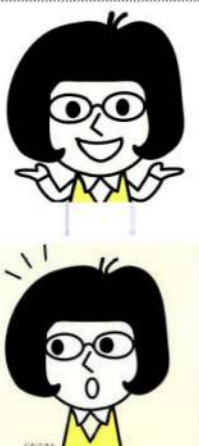
## 株式会社 じむこ

会社の事務仕事をお手伝いする会社です。

会社経営には様々な事務仕事がつきものです。この事務がしつかり行われなければ安心して営業活動もできませんよね。平成22年3月に設立、事務代行の仕事に頑張っている、株式会社じむこさんをご紹介します。

効率化を図って専念すべき業務に集中したい。小規模なので事務職従業員を雇うほどのボリュームではない。給与のことは従業員には任せたくない。産休や退職で不足する事務職人材に悩んでいる不定期に発生する事務業務に対応できない。安心してじむこにお任せ下さい(メリット)……

・税理士と提携……提携税理士がおりますので、税務や会計の不安はありません。また、お客様に決まった顧問税理士さんがいらつしやる場合でも、問題なく対応させていただきます。  
・コストを削減……事務スタッフ雇用に伴う経費(給与・社会保険料等)を削減することが出来ます。パソコンや会計ソフトを新たに購入しなくても大丈夫です。  
・個人情報の守秘……お客様の大切な個人情報をお守りします。  
まずは、ご相談ください。女性3名で行っているため、きめ細かい仕事ぶりに対応いたします。領収証をまるごとお預かりできます。ファイリングまで行います。安心してお声掛け下さい。(担当 渡部ワタナベまで)

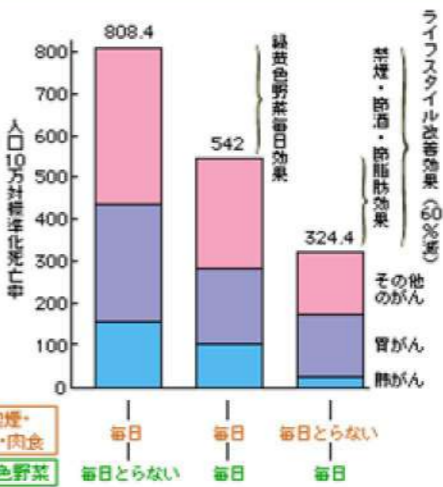


### 株式会社じむこ

住所 小田原市 扇町1-39-18  
アーバンサイダ101  
TEL・FAX 0465(34)2651  
E-Mail jimuko@ab.wakwak.com  
(記事 川瀬 広泰)

## がんの予防

ライフスタイル別のがんリスクを調べてみると、がん予防にはライフスタイルの改善が重要であることがよくわかります。つまり、タバコ、アルコール、肉食が毎日、野菜・果物をとらない場合はがんリスクが高く、逆に野菜・果物を毎日とって禁煙・節酒・節脂肪を行う模範的なライフスタイルでは、がんリスクが大幅に減少します。



### ●がんを防ぐための十二か条

- ① バランスのとれた栄養をとる。栄養バランスのとれた食生活は健康を守る基本
  - ② 毎日、変化のある食生活を。危険性を分散する意味で、特定の食品にかたよらない食生活を心がける
  - ③ 食べすぎを避け、脂肪は控えめに。食べすぎや動物性脂肪のとりすぎは、がんの危険性を高める
  - ④ お酒はほどほどに。多量の飲酒、アルコール濃度の高いお酒はがんリスクを高める
  - ⑤ タバコはやめる。がんリスクは、禁煙5年で非喫煙者と同じになる。すぐ禁煙を
  - ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質を多くとる。ビタミンA・C・E、ベータカロチン、食物繊維はがんの予防に有効
  - ⑦ 塩辛いものは少なめに。あまり熱いものは冷ましてから
  - ⑧ 塩辛いもの、熱いものは、がんが発生しやすい環境をつくる。
  - ⑨ 焦げた部分はさける。肉や魚の焼け焦げには発がん物質が含まれる。
  - ⑩ かびのはえたものに注意。かびには、強力な発がん物質のアフラトキシンが含まれる。
  - ⑪ 日光に当たりすぎない。紫外線は皮膚がんの原因になることがある。
  - ⑫ 適度にスポーツをする。スポーツは疲労やストレス解消、健康づくりに有効。
  - ⑬ からだを清潔にする。不潔にしていると、子宮頸がん、皮膚がん、陰茎がんの発生に影響を与える。
- がんを防ぐための十二か条は、全くとるべきではないようにするのは無理としても、できるだけがんの原因を追放していくこととて生まれました。皆さんも取り組んでみて下さい。(記事 高野 聖太郎)