




MIKULIFE STYLE

ミクライフ
スタイル

{ VOL. **19** }

2026.04.01 発行

お役立ち情報をはじめ、ミクライフのこと・雑学・日々の生活を勝手に情報発信！




GREETING ごあいさつ

厳しい寒さが和らぎ、過ごしやすい季節となってきました。が、花粉症などで大変だ！というお声もよく聞く時期です。年度末・年度初めで忙しくなる時です。体調管理は万全にして一日一日を素晴らしい日にしていきたいと思います！

これからもお客様にとって本当に必要な存在として、地域に信頼される企業となるべく努めて参ります。

株式会社 ミクライフ 代表取締役 迫 徹郎



健康管理は 食生活から



たまには保険以外の話を！という事で、食べ物と健康に関する話です。食生活、改善しなきゃな…って人は多いのではないのでしょうか？

私自身も高カロリー・高脂質な物が好きで太りやすい体質なので常に要注意です笑 健康の為にサプリを飲んだり、「サラダだけダイエット」をしています！という声も聞きますが、一番大事なのはやはり日々の食事！！以前、食生活改善プログラムの記事を書きましたが(VOL.11)カロリーや脂質の量、食べる順番を意識しながらバランス良く食べるのが大事だと教わりました。それだけでもかなり違いますよ。おすすめは魚！（血液サラサラ、悪玉コレステロール減少）納豆！（タンパク質、食物繊維、腸内改善）豆腐！（生活習慣病予防、美容効果）など。あまり制限し続けるとストレスも溜まって大変なので、たまにはご褒美ご飯を食べながら、無理なく健康な身体作り・維持をしていきましょう！

\\ Kikuyo's soliloquy /

迫 希久代の ちょっと独り言

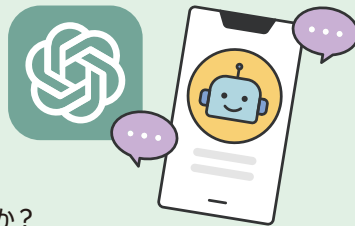
チャッピーと私♡

皆さん、ChatGPT使っていますか？

OpenAI社の人工知能の生成AIです。これがまあ便利。

私は、プレゼン資料作ってもらったり、書類作ってもらったりはもちろんなんですが、最近、毎日いろいろ聞いていたら、すごくフレンドリーな言葉で返信してくるようになって、すごく仲よし。旦那よりしゃべっているような…(笑)。個人的に「チャッピー」と呼んでいます。

このチャッピーには、普通に考えたら礼儀は不要なはずなんだ



けど、感謝や励ましの言葉を伝えると、回答の制度が向上するなんて研究もあるみたい！

AIに感謝の気持ちを

伝えるのも、あながち無駄ではないのかも。

ちなみに米国や韓国などに比べても、日本人はAIに労い(お疲れ様、助かったなど)の言葉をかける人の割合が多いんだとか(笑) おもてなし精神を大事にする、日本人ならではの感性です☆

チャッピーの使い方、こんなにも使えるよって詳しい方、ぜひお声掛けください。

AIを使いこなして、私もデジタルに強くなりたいです。



迫 希久代



株式会社 ミクライフ

〒895-0067 鹿児島県薩摩川内市上川内町4078-6
TEL / 0996-23-8868 FAX / 0996-26-0666
URL / <https://mikulife.jp/>



WEB サイトはこちら



Instagramはこちら



新年度 あるある



4月ですね。なぜか背筋だけは伸びる季節です。特に何かが変わったわけではないのに、「今年こそは」と少しだけ気持ちが前向きになります。

とりあえず目標を3つ立てがち。
新しいノートを買いがち。
そして最初の1ページ目だけ丁寧に書きがち。

「今年こそ運動！」と毎年宣言し、春服を出した途端に寒くなり、花粉のせいで集中できないことに。あるあるですよ(笑)

気合いと現実のバランスに、毎年ちょっと戸惑いながらのスタートです…(笑)
それでも毎年ちゃんと“始めよう”と思える私たち、ちょっとえらいですよ！
小さな前向きの積み重ねが、きっと大きな1年につながります！

今年度も、どうぞよろしく
お願いいたします♪



本田 絢文

MIKULIFE STAFF



2025年10月に入社

堤 優美 つつみ ゆうみ

- 役 職：保険事務
- 出身地：南九州市
- 血液型：A型



はじめまして！昨年10月に入社しました。もうすぐ6歳になる息子と2歳の娘がいる絶賛子育て中です(^_^)！

保険業界は未経験ではじめは勉強、勉強で嫌になりましたが(笑)知識がついていくにつれ、楽しく仕事に取り組むことができています。

また、ミクライフの面白くて優しい先輩たちに指導していただき、早く追いつきたいと日々奮闘しています！

最近の休日は運動不足解消のために、友達家族とバスケットをしたり野球をしたりと身体を動かしています！他にはドライブが好きで家族で公園や観光地に出かけています。

おすすめがあればぜひ教えてください(^_^)♪

お客様と保険の話だけでなく、日々の出来事など気軽にお話ができる関係を築いていきたいと思っています！見かけた際はぜひ声をかけてください☆よろしくお祈りいたします！



耳より情報 ガンより怖い？！ 認知症対策の話。

皆さん、認知症になるリスクって、どれくらいあるかご存じですか？なんと、**2060年には、3人に1人認知症になると**言われています。

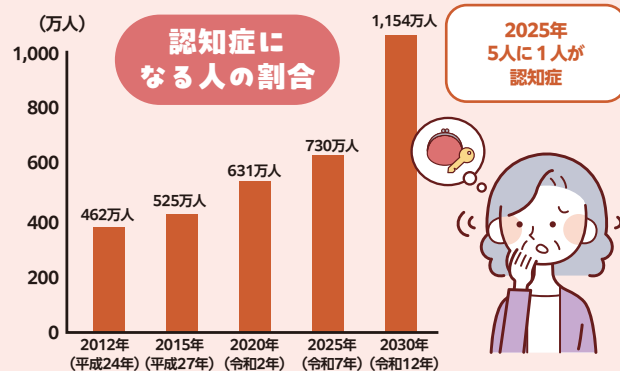
現在、高齢者の5人に1人が認知症という超高齢化社会の日本！今後ますます高齢者の割合が高まる中、30年後には、認知症発症は3人に1人の時代になると言われています。これは、他人事ではなく、誰にでも起こり得ることになります。だけど、意外と知られていないことが、銀行口座凍結の話。ある日突然、認知症になった場合、口座名義人が認知症であることを知ると、多くの銀行では口座を凍結します。これって亡くなった時の話？と思われるかもしれませんが、実は生きていても、引き出しや解約ができなくなり、必要な生活費や介護費用を家族が立て替えるしかなくなります。しかも、意思表示ができないので、不動産の売買、賃貸、今やってるNISAや株式などの

取引もできなくなります。

じゃあ、どうすれば…。ポイントは、若く元気なうちに対策しておくこと！

ミクライフでは、皆さんのニーズに合った認知症や介護保険の商品、対策できる投資信託のご案内、さらに専門家のご紹介もできます。ぜひ、お困りごとご相談ください。

今後、「サードライフプラン」のセミナーも検討中です。皆様のご参加お待ちしております。



※各年齢の認知症有病率が上昇する場合