

# スタッフ日記

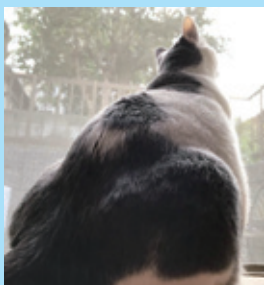
矢野 和子 kazuko yano

あけましておめでとうございます。新しい年がはじまりました。皆さんお元気ですか？



毎年、新年の抱負を決めるのですが、達成できたことはありません 😞 そう、一度も。ないのです。だって、掲げた抱負を忘れてしまうんだから 😞 情けないかぎりです 😞 …気を取り直して今年の抱負を。さて、今年の抱負は「体力をつける 🍻」に決定します。昨年行ったライブで周りの方々が盛り上がる中、途中椅子に座って休み休み参戦する…という恥ずかしい体験を夫婦揃ってしてきました 🐼 体力の限界!! でした。だから、今年はウォーキングとか…他にはすぐには思いつきませんが 😞 (これ今年も早々に抱負を忘れてしまうパターンやと思います) 頑張りたいと思います。

皆さんの抱負もぜひ聞かせてくださいね。2019年が皆さんにとって素敵な思い出が残る希望あふれる年になりますように。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



ボクも体力をつけてムキムキ 🍻 になる!!  
ごはん 🍚 オオモリで  
おねがいしまあ〜す 🐾

byバズ 🐾

## 家庭の便利帳

「保険の見直しをしよう」

●見直すタイミング…「結婚・離婚」「出産」「マイホームを購入」「子供が独立」「家族が定年退職」など、ライフスタイルに変化があった時は、見直しのタイミングです。

●契約内容をよく確認…契約している保険の内容は、しっかりと確認しておいてください。必要な時に保証が受けられないと、契約している意味がありません。

●重要なのは担当者…保険会社に関わらず、重要なのは「親身になってくれる担当者」です。悪質な場合、営利優先で高額な契約を結ばれていることがあります。不安を感じた時は、「保険の相談窓口」などに問い合わせさせてみましょう。



## ここ、こだわってます

美容部員のお客様から聞いたところによると「白目が白い人は美人」なんて言われているんだそう。

そもそもなぜ白目がくすんでしまうのでしょうか？

理由のひとつとして「長時間のスマホやPCによる疲れ」

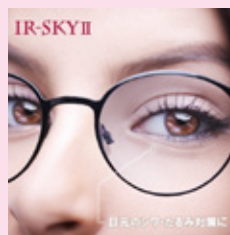
「紫外線」「加齢」などがあげられます。

じゃあ、どうすれば白くなるのか…。

それは「ルテイン」という目を守る栄養素が豊富に含まれる、ほうれん草・ケール・グレープフルーツを摂ると改善されやすいそうです。ただ、効果が表れるのには相当の量と時間が掛かるんですって。

そこでおすすめなのが有害な「近赤外線」を大幅にカットするメガネレンズを装着すること。

またまた新しいレンズです。気になる方はお気軽にご相談ください



## (有)矢野時計めがね店

住所 〒545-0023 大阪市阿倍野区王子町4-2-23

営業時間 10:00~19:00

定休日 火曜日

電話番号 06-6621-6262

代表取締役 矢野貴夫

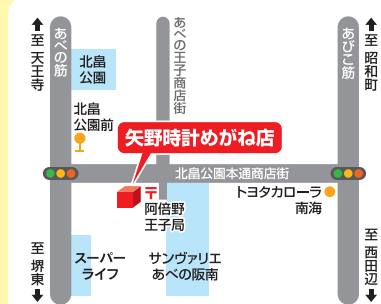
ホームページ <http://yanotokeiten.com/>

### 時間外営業

朝9:00~

※要予約

※車来店可



ブログ&インスタグラムは  
ホームページからアクセス!



次号は2019年4月頃発行予定です♪