

『ヨガ 7つのメリット』

2021年8月から週1回ヨガ教室に通っています。
その割に、一向に体は柔らかくなっていません。

▶参考(右下の写真)

体を柔らかくすることを目指していません。
(負け惜しみではありません)

実際に3年9ヶ月、ヨガ教室に通ってみて
私が思う**メリット7つ**をご紹介します。

- (1) **背筋を意識**するようになった
▶よく忘れます。でも思い出したらすぐ直します
- (2) **身体の左右バランスを意識**するようになった
▶脚を組むのをやめました
- (3) 普段あまり動かない**節々を動かす**
▶特に**首・手首・足首**まわしは全身の血流への影響大
- (4) **ゆっくり、深く、呼吸**をするようになった
▶24時間スマホを傍に置き、**緊急連絡を待つ私には必要**
- (5) **一旦冷静**になれる
▶突発案件が重なると、**テンパる私には有効**
- (6) **アイディア**が出る
▶無心でゆっくり体を動かすと**何故かひらめく(ことも)**
- (7) **継続**から得られる**“自信”**
▶正直、忙しくてレッスンを休みたい日もありますが。
でも**「忙しいからこそ必要」と自分を鼓舞**します

一方、ヨガのデメリットは・・・思いつきません。

皆さんも 試してみませんか？

2025年5月



伊藤 博英 (イトウ ヒロヒデ)

株式会社アンシアサポート 代表取締役
ファイナンシャルプランナー (日本FP協会)
損害保険トータルプランナー (日本損害保険協会)
ライフコンサルタント (生命保険協会)
証券外務員二種資格 (日本証券協会)
群馬県異業種交流会ビネット21 代表
防災士 (日本防災士機構)
元損保ジャパン総合職
経営学修士
北海道生まれ。群馬県安中市在住
学生時代…山小屋での住込みバイトにはまる
ヒルナンデスで各地を旅していた時期も…
異業種おやじバンド：ザ・ビーネッツ所属(vo.)
趣味：仕事、旅行、読書、加齢に伴い、腹筋
尊敬する人：遠藤周作氏、田坂広志氏、楠松努氏

携帯：090-5570-2967

2025.5 ANSIA SUPPORT NEWS LETTER

《Topics》
もうすぐ**母の日****父の日**特別企画
想いを言葉に
～大切な人にメッセージを送ろう～

5/11は「母の日」6/15は「父の日」です。
少し照れくさいですが…この場を借りて
メッセージをおくりたいと思います。

会社案内は
こちらから
ご覧ください



アンシアマン

株式会社アンシアサポート

【本社】
〒370-1201 群馬県高崎市倉賀野町186-3
電話：027-395-4130
FAX：027-395-4132
【奥多野事務所】
〒370-1504 群馬県多野郡神流町万場296
電話：0274-57-3311
FAX：0274-57-3313



4月某日(中旬ごろ)
お客様よりおすすめ頂いた
みどり市の『小夜戸・大畑花桃街道』
に行ってきました！

花桃の一種『**しだれ桃**』が
約2kmにわたって続く街道で
まさに現代の**桃源郷**との事

…ですが、当日は**大雨**
散策は諦め、車で見て回りました
雨模様でしたが桃の花は**絶景**でした！

来年ぜひ再訪したいと思います
ご興味持たれた方も是非
訪れてみて下さい



近くには
道の駅『くろほね・やまびこ』や
星野富弘さんの『富弘美術館』も
ありますので併せてお楽しみください。

2025年 5月

伊東 剛典 (イトウ タカノリ)

株式会社アンシアサポート
営業部長
損害保険トータルプランナー (日本損害保険協会)
トータルライフコンサルタント (生保協会認定FP)
元損保ジャパントータルライフアドバイザー

福井県生まれ。群馬県高崎市在住
学生時代…陸上部に所属し、110mハードルや
走高跳に打ち込む。
趣味：仕事、映画鑑賞、お酒
特技：指体操、ルービックキューブ



携帯：090-2174-5365

もうすぐ **母の日** (5/11) **父の日** (6/15) 特別企画

想いを言葉に

亡き両親へ

兄妹がいた中で両親（特に父）は私を一番近くに置きたかったのに交通の不便な一番遠くの地に嫁いでしまい、今更ながらごめんなさい。

田舎が無かった両親に田舎をプレゼントできた事と、奥多野地域の紅葉が一番良いと喜んでもらえたことが、嬉しかったです。

石崎



父と母へ

若い頃は親を超えたいと思ったこともありましたが、今では到底敵わないなとつくづく思いますし、二人をととても尊敬しています。育ててくれてありがとう。

酪農家の両親は、仕事でも生き物（牛）を育て、家でも生き物（子どもたち）を育て、休む暇がなかったと思います。

須永



母へ

心配性なのに、迷惑ばかりかけてすみません。
お父さんと子ども体に気を付けてね。

母は、家族がどんなに朝早く出かけるときでも、ご飯やお弁当を作ってくれました。私が朝食をかかさないので母のおかげです。

清水



両親へ

私の出身地福井県坂井市丸岡町の「日本一短い手紙」にちなんで詠みます。
「孝行したい時に、まだ間に合いました。少しづつお返しします。」

共働きで夜遅くまで、土日祝なく働いていた印象があります。小さい頃は少し寂しい思いもありましたが、今となっては（特に自身が親となって）男三兄弟を立派（多分）に育て上げて頂き、感謝しかありません。

伊東



ちよっぴり照れくさいですが、改めて言葉にしてみました。



大切な人へのメッセージと、記憶に残るエピソードです♪



両親へ

気ままに生きさせてもらえたお陰で、こんな

“気ままな大人”になりました。

お父さんとお母さんのもとに生まれて

本当に良かったです。



”気ままな大人の自己紹介”

転勤族だった父は、13年間単身赴任暮らしをしながら、家族5人を支えてくれました。母親からは、たまに褒めてもらうことはあれ、強い言葉で叱責された記憶がありません。

伊藤



information

会社案内
リニューアル
しました★



▲PDF版

より見やすく

シンプルに

スタッフ写真を更新

公式キャラ登場

新しくなった会社案内もよろしくお願いいたします！

私たちは安心と幸せをサポートします

生命保険

入院、手術…家族や自身に起こる万一に備えて、できることを一緒に考えます。生活状況の変化に応じて保障の見直しもサポートさせていただきます。

自動車保険

自動車事故への備えをご提案します。不安に寄り添います。保険会社と緊密に連携し最善の解決へ向け、サポートします

火災保険

火災や自然災害等への備えをご提案します。保険会社と緊密に連携し、復旧をサポートします。

賠償の保険

賠償トラブルへの備えをご提案します。不安に寄り添います。保険会社と緊密に連携し、最善の解決へ向けサポートします

おケガの保険

日常生活での偶然なおケガへの備えをご提案します。

保険以外のことも

私たちは長年にわたり、多種多様な職種・バックグラウンドを持つ方々から親しくして頂いております。

「こういう仕事をしている人はいない?」「こんな趣味の人?」「こんな会社知ってる?」などまずは、お気軽におたずねください。

★弁護士、税理士、司法書士、社労士 等、様々な専門家を紹介しています!