



～日頃お世話になっている皆様へ～
今回も、皆さまに喜んでいただけるようさまざまな情報をお届けします。

<エス・ハート情報>

4月より2名が新しく加わりましたのでご紹介させていただきます。

★新スタッフ紹介！！



★東日本大震災から2年



田中 秀穂です。

「信頼」「誠実」が
モットーです！！



牧野 泰三です。

みなさまのお役に立
てるよう頑張りますので
宜しくお願いします！！

早いもので、あの悪夢の大震災から2年が経過しました。エスハートでは、震災後の状況などをホームページ内にて掲載して参りました。また、社長自ら全国の保険代理店向けに講演を行い、震災時から現在の状況を伝えて参りました。実際に全国より多数の代理店の方々が、ここ宮城まで足を運んでいただき被災地を見学されて行きました。これからも、我々にできる事を微力ながら続けていきたいと思ひます。なお、詳細につきましては、ぜひエスハートホームページをご覧ください。

<お役立ち情報>

メンタルヘルス（心の健康）チェック！！

今回は、メンタルヘルスについて考えてみましょう。現代病ともいわれる心の病に苦しんでいる方が急増しています。皆さまも他人事ではなく、日頃の生活の中で心当たりがないか確認してみてください。

私たちは日常生活でストレスを経験すると、そのストレスを解決したりストレスによる悪影響（ストレス反応）を緩和するために、さまざまな工夫をします。これをストレス対処（コーピング）といい、ストレス対処が適切になされている場合には、心理面、身体面、行動面のストレス反応はしだいに低下していきます。

しかし、対処能力を上回るほどのストレスを経験したり、ストレスが長期間続いたりするとストレス反応も慢性化していきます。ストレス反応が慢性化すると、まず活気が低下して、元気がなくなってきます。この状態が解消されずに慢性化すると、イライラや不安感を覚えるようになります。そして最終的には気分が落ち込んだり、ものごとがおっくうになるなど、いわゆる「うつ」の状態に近づいていきます。

以下のような症状が2週間以上続く場合には、「うつ」が疑われますので、専門家（精神科、心療内科）に早めに相談することをおすすめします。

- ・気分の落ち込み、憂うつな気分
- ・趣味などが楽しめない
- ・体重の減少または増加、食欲の減少または増加
- ・寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまう、どれだけ寝ても眠気がとれない
- ・気持ちが焦るイライラしやすい
- ・疲れやすい
- ・価値のない人間だと思ふ、周りに対して申し訳なく思ふ
- ・思考力や集中力が低下する、決断が難しい
- ・いっそのこと消えてなくなりたいと思ふ



* ストレッサーとは⇒ストレスを与える何らかの刺激のこと

<美味しんぼコーナー>

今回は、エスハートのお客様でもあります、牛タン炭焼「利久」をご紹介します。



仙台と言えば「牛タン」牛タンと言えば「利久」。仙台にさまざまな牛タン屋がありますが、私のお勧めは、やはり「利久」ですね。何と云ってもとにかく「やわらかい」という事です。皆さまも牛タンを食べたことがあると思いますが、結構噛み切れずに困った経験はありませんか？ 私は初めて「利久」の牛タンを食べたとき衝撃を覚えました。「牛タンってこんなにやわらかいんだ」の一言でした。

その後は、好んで「利久」に行くようになりました。関東にもお店を構えていて、以前東京に居た時、よく赤坂店に食べに行っていました。また、牛タンのみならず、創作料理や刺身などもあるので牛タンが苦手の方も大丈夫です。

ランチタイムもいいですが、夜にお酒を飲みながらの牛タンがサイコーです！！

以上 くいしんぼ隊 隊長でした。

皆さまも「美味しいお店知ってるよっ。」という方は、ぜひ情報をお知らせください。



<編集後記>

今回のエス・ハート通信いかがでしたでしょうか？ ご意見・ご感想などございましたら遠慮なくご連絡下さい。今後も皆さまのお役に立てるよう努力して参りますので変わらぬご支援宜しくお願い申し上げます。