有限会社アイガードから、ちょっと役立つ情報をお届けします

NO. 30
2026 AUTUMN
令和８年 10 月発行
有限会社アイガード
季刊広報紙

あいしぇあ

AYGUARD-SHARE

【あいしぇあ】とは・・・大切なお客様に、私たちアイガードのことや、私たちの持っている「知ってほしい」「分かち合いたい」様々な情報を【シェア＝共有する】という思いから名付けました。お客様の知りたい、あんなことやこんなことまで内容盛りだくさんの情報をお届けします。

INDEX

1・無理なく楽しい
　『スポーツの秋』
2・らいすぽっ
3・アイガード
　しんらいプロジェクト
4・お困りごとは
　アイガードにお任せください
5・編集後記

無理なく楽しく「スポーツの秋」

　暑さが少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節になってきましたね。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、そして「スポーツの秋」です。涼しくなったこの時期は、ウォーキングやジョギング、ストレッチなど、体を動かすのにぴったり。みなさんも無理なくできる運動から始めて、心も体もリフレッシュしてみませんか？

「運動はちょっと苦手」という方も、まずは気軽な散歩から始めてみましょう。家族や友人と一緒なら、会話を楽しみながら自然と体を動かせます。きっと、いつもの道も新鮮に感じられますよ。

まずはウォームアップ

いきなり走ったり激しく動いたりせず、まずは軽く歩くなどして体を温め、筋肉や関節を少しずつ動かしやすい状態にしましょう。



全身をバランスよく

肩や首、腰だけでなく、太ももやふくらはぎ、足首なども丁寧にほぐしましょう。使う部分だけでなく、全身をバランスよく動かすことが大切です。

ゆっくり伸ばす

ストレッチは反動をつけず、呼吸を止めないことがポイント。筋肉が伸びていることを感じながら、気持ちよく感じる範囲でゆっくり行いましょう。



無理は禁物

痛みや強い疲れ、体の違和感を感じたときは、無理に続けず休みましょう。その日の体調に合わせて運動量を調整し、安全に楽しむことが大切です。

健康づくりを始めるのと同じように、暮らしの安全について考えることも大切です。運動も安全への備えも、無理なく、少しずつ続けることがポイント。日頃から体を動かす習慣をつくりながら、身の回りの危険や、もしものときの備えについても家族で話してみませんか？



保険の見直しや、お困り事がございましたら、下記の事務所か担当者までお気軽にご連絡ください。

保険のこと
お車のこと



すべてお任せください!!

相談　車検
見積り　点検
プランニング　整備

物価高の今こそ保険の見直しを!



オンライン相談も受付中

経験豊富なコンサルタントが本格アドバイス

自動車保険　生命保険　火災保険
医療保険　傷害保険　など

無料相談実施中！

有限会社 アイガードは清掃事業をはじめました!!



BeautyKing
ビューティーキング

換気扇やエアコン、空室清掃など、ぜひご用命ください

【発行】
有限会社 アイガード
本　社
〒300-0814 土浦市国分町2-27　営業時間：9:00～18:00　定休日：日曜日・祝日
TEL:029-826-1820 FAX:029-826-1853　https://www.ayguard.com

取扱保険会社
SOMPO 損保ジャパン　SOMPOひまわり生命

有限会社アイガードは損害保険および生命保険の代理店であり、
損害保険契約の締結の代理および生命保険契約の締結の媒介を行います。

地元のお店紹介 LIKE SPOT

らいすぽっ!!

店内にはギター、ベース、ドラムなどなど音に関する物がずらりとならんでいます。販売だけではなく、修理やカスタム・オリジナルギター制作やミュージックスクールもおこなっております。
練習スタジオも用意されておりドラム演奏の練習などに多くの音楽好きなお客様に利用されています。

有限会社ミュージックプラント

MUSIC　PLANT　つくば店
つくば市吾妻3-12-3
電話：029-856-1366
MUSIC　PLANT　土浦店
土浦市大町13-21
電話：029-823-6944



愛樹マロン

0299−57−1088
営業時間：10時-16時（11-8月）
10時-17時（9-10月）
定休日：月曜日（祝日の場合は翌日）





小松原規世 (45)
B 型
好きな言葉
自分らしく



照山茂 (57)
B 型
好きな言葉
今を一生懸命

日本一の栗の産地・茨城県笠間市で生まれた新しいブランド栗「愛樹マロン」ほくほくとした食感と、栗本来のやさしい甘みが魅力のこだわりの栗です。店頭・ネットショップでは、愛樹マロンを使ったさまざまな商品も取り揃えており、豊富な品ぞろえで秋の味覚をお楽しみいただけます。自分へのちょっとしたご褒美に。大切な方への特別な贈り物に。ぜひ一度お試しください。

お困りごとは 有限会社アイガードに お任せください



わたしたちは保険だけではありません!
リフォームしたいけど安心して任せられる業者がわからない、弁護士や司法書士に知り合いがいないなど。
あなたのお困りごとはアイガードにご相談ください!!
弊社の地域ネットワークを活かし、様々な専門業種の優良事業者をご紹介いたします!
もちろんご紹介料は無料です!

まずはお気軽にお問い合わせください。









わたしたちは「お客様本位主義」という営業方針を掲げ、より深く頼られる代理店を目指しています。「お客様の声」を基に、更なるサービス向上・改善に努めてまいりますので、是非、お客様のご意見や日常生活でのお困りごとをお聞かせください。

有限会社 アイガード
愛ガード 信深頼 プロジェクト

下記のQRコードを読み取りあなたの『声』をお聞かせください

アンケートに記載いただいた内容は、弊社のサービス向上のためだけに使用します。他の目的のために使用することはございません。どうぞ忌憚のないご意見をお聞かせください。

QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

編集後記★

朝夕が肌寒くなってきました。
秋の味覚を楽しみながら、元気に過ごしましょう!
次号発刊は２０２７年１月です。

