

「おかげ・感謝の気持ちで、もっと出来る事・喜んでいただける事を増やそう！」

この経営方針書は、全てはご契約を頂いているお客様に對し、

「おかげ・感謝の気持ちで、もっと出来る事・喜んでいただける事を増やそう！」

という思いで、議論の中では、時には熱くなりすぎて討論をする場面もあります。

しかし、それくらい社員全員が決して妥協しない思いの詰まった大切な経営方針書です。又、ご訪問時やご来店頂いたお客様に、一度是非ともご覧いただけたいと思います。

これからも、GMC一同一人でも多くのお客様をお守り出来る様に、一生懸命頑張ります。

ご支援、ご指導の程、宜しくお願い致します！



GMCにとって大イベントであります「経営方針書発表会」が4月28日に開催されます。

GMCの仲間たち

GMCのゆかいな仲間たち

社員のプライベートやちょっとした横顔を紹介したいと思います！



久々に呑みに行ってきました！

営業メンバー3人でお酒を飲みながら仕事について語らう時間を作ってみました。

なかなか営業メンバーでゆっくりお話しする機会もないので楽しい貴重な時間お酒の時間を過ごせました。

まあお酒を飲みながらと言っても呑めたのは私（田村課長）だけで、廣田君はお酒が弱くて飲めず、中条君はダイエットと運動がある為に飲めなかったの、寂しい一人酒状態でした。。。 (苦笑い)

GMCからのお願いです！

お客様へ
いつもお忙しい中お時間をいただきましてありがとうございます。春になり、新生活の出発をされる方も多い事と思います。その中で、主にお車に乗られる方が変更になったり使用状況が変更になる場合、お車を買替えされる時や、お子様のご住所が変更になる等何か、変更事項がございましたら、お電話・メールにてご一報をお願いします。メールアドレスは下記の通り、変更となっております。

〒510-0001
四日市市八田3丁目3-20
株式会社 GMC
代表取締役 田村 崇史
☎：0120-61-0530 FAX：059-363-1644
Eメール：family@gmc-c.com (メールアドレス変わりました)
会社案内HP <http://gmc-c.com/>
保険相談HP GMC 保険相談 で検索



私が見つけたおいしい店



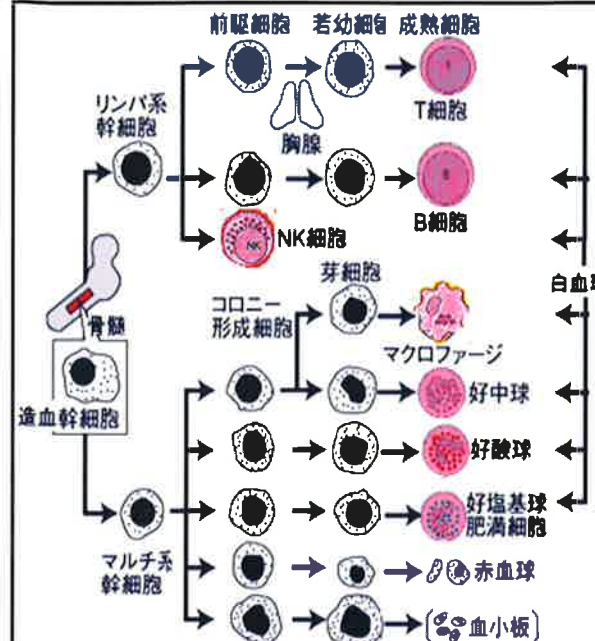
店名 甘泉堂
住所 桑名市殿町28
☎0594-22-0628
営業時間
9:00～18:00定休日：日曜日

創業80年桑名城下町で地元で愛され続ける老舗和菓子店。

お寺に収める和菓子だけあって、皮から餡まで拘りに拘った和菓子や羊羹は、口の中でしつとりととろけて、たまりません！

和菓子屋さんに飛び込んで、必ず『都まんじゅう』を買うという某社長も、ここの都まんじゅうの皮生地と餡の絶妙なしつとり感に、もう既にかなりのリピーターになってしまいました！

他の和菓子も無茶苦茶美味しいから、ぜひ、行ってみて下さい(^)o(^)



免疫プラザHPにて

がんなどの大病になりやすい！

免疫細胞の正体は、白血球！
白血球が減ると、免疫機能は低下し、

がんなどの人の命を脅かす病気は、大変怖い。でも、自分の身体の状態を知れば、大病は防ぎられる！まず、病気をやっつける自分の免疫機能について興味をもってみよう！

病気を予防しよう！

春は運動の季節！冬は寒いから、運動は出来ない！と言っていた人も運動をして、健康になりましょう！
まずは、草花を見ながら1日30分程度の散歩でも！

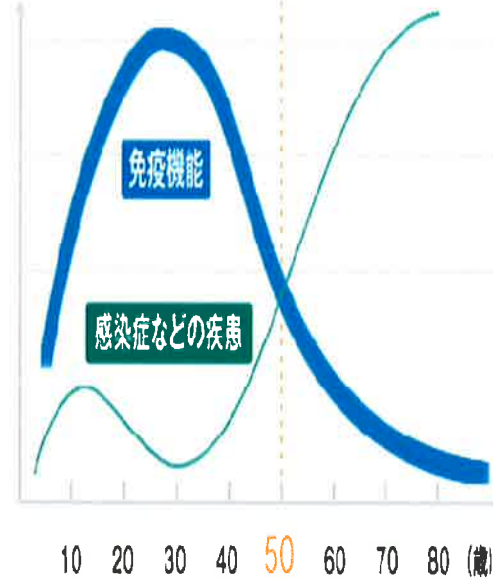
GMCニュース



田村社長

(企画・構成)
田村社長
GMC一同

(編集)
田村課長
中川課長
出口係長
窪田主任
廣田主任
中条圭佑
野呂文子 (アドバイザー)
田村会長
山下清子



参考文献「からだの免疫のしくみ」(上野川修一著 日本実業出版社)
(Goldstein A.L. et al., "Physiology and Cell Biology of Aging" Raven Press(1979)(k))

免疫機能は、
加齢や日常的な要因で低下する！

薬	抗生物質	生活習慣	食生活	環境	ストレス
頻発、免疫低下の要因 実は、薬は毒物だという事を知らず、病院から出される薬を何種類も長期間乱用するも副作用だけでなく、免疫低下になる。	睡眠の乱れや運動不足・喫煙・飲酒などが頻発、免疫低下の要因 抗生物質の多用により、耐性菌などが頻発、免疫低下の要因	睡眠の乱れや運動不足・喫煙・飲酒などが頻発、免疫低下の要因 加工食品・インスタント食品・ジャンクフードの氾濫で、食品添加物を体内に取り込む	生活環境悪化や環境ホルモンなども免疫低下します。 加工食品・インスタント食品・ジャンクフードの氾濫で、食品添加物を体内に取り込む	生活環境悪化や環境ホルモンなども免疫低下します。 加工食品・インスタント食品・ジャンクフードの氾濫で、食品添加物を体内に取り込む	ストレスは、免疫に非常に影響大

現代人に多い『低体温』
原因9割は筋肉量の低下！
1日に30分ウォーキングを毎日する事だけでも大きく違う。
湯船に10分浸かるだけでも、体温が1度上がるから、シャワーで絶対済まない！



廣田主任



40.0度…がん細胞が死滅
菌やウイルス・がんは熱に弱い

37.5度…菌やウイルスに強い
37.0度…体内酵素が活性化
36.5度…健康体温
36.0度…震える事により、体温を上げようとする。
35.5度…排泄機能低下・自律神経失調症が出始める。
アレルギー症状が出始める

35.0度…がん細胞が増殖しやすい温度
体温が1度上がると、免疫力は5~6倍。
体温が1度下がると免疫力は30%低下すると言われています。

出典 体温と健康(免疫力)の密接な関係 | がんは熱に弱い
出典 石原結實『どんな病気も温めれば治る』

体温が落ちると、免疫が落ちる。
体温が上がる行動をしよう！

応援キャラ



あんしんせエエ



東京海ジョー