

じーふおーす通信

損保ジャパン あいおいニッセイ同和損保
日新火災海上 日本生命 ソニー生命
メットライフ 生命 アフラック
ジブラルタ生命 SOMPOひまわり生命
東京海上日動あんしん生命 オリックス生命

有限会社ジーフォース
〒520-3045 滋賀県栗東市高野 800-101
TEL 077(554)9700 FAX 077(552)7535
URL <https://www.gforce.jp>
Email info@gforce.jp

ジーフォースの一番大事なお客様とのコミュニケーションをもっと、もっと、親密にしたい!

がんを知る 皮膚がん

皮膚がんとは

皮膚がんは表皮にできる悪性腫瘍の総称で、いろいろな種類があります。皮膚の悪性腫瘍は発生場所が皮膚のため他の臓器と異なりほとんど目に見えるところにできます。したがって発見しやすいといえましょう。見た目ではがんと思わず受診機会を逃してしまっていることも稀ではありません。

皮膚がんは5~6人/10万人の罹患率で稀ながんということになります。

その種類は基底細胞がん、有棘細胞がん、悪性黒色腫などが主体ですが、ボーエン病、パジェット病、日光角化症など表皮内がんに分類されるものもあります。

皮膚がんの見た目から皮膚科を受診する目安

皮膚がんの多くはいわゆる「おでき」のようなものや湿疹や水虫に似たようなものがあります。悪性黒色腫の場合は新たな「ほくろ」ができるところから始まります。始めはゆっくりである場合もありますが、確実に大きくなっていきます。新たなものができたり大きくなっていくようなら、また浸出液が出てきたり、境界が不鮮明になったり、形が歪になったりしたら、できるだけ早期に専門医を受診されることをおすすめします。

基底細胞がんの例



赤い隆起(結節)の中心が破れはじめています。

爪の根本にできた悪性黒色腫



爪は黒く変色、さらに、デコボコと変形し、一部は崩れ落ちています。

皮膚がんの治療

治療は、がんのステージにもよりますが手術が主体で進行度によっては化学療法や放射線療法などが行われることがあります。

皮膚がんの5年生存率はステージI(もっとも初期のがん)でほぼ100%近くになっていますので、早期発見早期治療がいかに大切かわかります。

皮膚の異常は目にみえますので、気になるところがあればできるだけ早期に専門医を受診されることをおすすめします。

カップヌードルミュージアム

大阪池田のカップヌードルミュージアムに行ってきました。ここではインスタントラーメンの歴史を知ることができたり、自分で味や具材を選んでカップヌードルを作ったりできます。世界でただ1つ出来上がった自分専用のカップヌードルを食べてみてはいかがでしょうか。

カップヌードルミュージアム

大阪池田

大阪府池田市満寿美町8-25

入館無料(カップヌードル作りは有料)

詳細はHPでご確認ください。



『小児がん』ってご存じですか?

小児がんとは一般的に15歳未満で発症する様々ながんの総称です。

主な小児がんには、白血病、脳腫瘍、リンパ腫、神経芽腫、胚細胞腫瘍などがあります。

日本では、年間2000人以上の子どもが小児がんと診断されています。

大人に比べると高い確率ではないように感じますが我が子、孫が・・・と思うと確率論の話ではではないですよ。

日本には小児がんの子どもや家族等が安心して医療を受けられるよう、「小児がん拠点病院」が15か所(京都に2か所、大阪、兵庫、三重に1か所)の医療施設が、厚生労働大臣によって指定されています。(厚生労働省のHPより)

お子さまに万が一のことがあっても、安心して治療が受けられるように

大切な子どもの未来を守りたい。そんな想いにこたえる

“あなたによりそうがん保険ミライトキッズ”がアフラックから発売されています。

冊子とパンフレットもご覧ください。詳しくは担当者にお問い合わせください。

元気なお客様のご紹介

守山市のKさん 82歳男性

いつお会いしてもニコニコ笑顔でお元気です。

そんなKさんに元気の秘訣をお尋ねすると、「明るく日々感謝」ですと。

毎日の過ごし方は、午前中は掃除や洗濯、午後は今年4月から始められた水彩画、その後、ご自身で豆から挽いた珈琲で一息入れ、夕方になるとストレッチ及びラジオ体操1、2とみんなの体操をされます。毎日があつという間だそうです。食事は、ひと手間を惜しまず、肉・魚・野菜・果物・乳製品・海藻類などをバランスよく摂っていらっしゃいます。Kさんに同世代の方へのメッセージをお願いしたところ、「継続は力」と力強く仰っていました。

もう少し涼しくなったら息子さんたちと一緒にゴルフに行きたいとのことでした。

帰り際、きれいに並んだSDカードを見せてもらい、奥さまとのツーショット写真アルバムを作成中と笑顔でお話いただきました。

Kさんは、私からいつも元気をもらおうと仰いますが、私もKさんから元気をいただいています。Kさん、これからも元気に毎日楽しくお過ごしください。



今月の料理 きので「菌活」のすすめ

松茸に代表される天然の「きのこ」の旬は秋ですが、スーパーに並ぶ数種のきのこは栽培きのこで、天候に左右されることなく安定した価格で年中出回っています。この「きのこ」が近年注目されています。きのこは、カビなどに近い菌類。私たちが食べているのは、子孫を残すために胞子をつくる「子実体」という部分で植物でいえば「花」に当たります。低カロリーで食物繊維やビタミンB群などが豊富に含まれるほか、免疫力を高めるといわれているβ-グルカンという多糖類も豊富です。

「菌活」とは、きのこを日常的に食べて、身体の内側から健康で美しくなる「きのこ活」のこと。菌活のおすすめは毎日一品以上キノコを取り入れた食事をする事です。

菌活レシピ

舞茸とサバ缶の簡単炊き込みご飯

材料 (作りやすい分量)

舞茸 1パック
サバ缶 1缶
米 3合
白だし 大さじ2
薄口しょうゆ 大さじ1
ねぎの小口切り 適量

作り方

- ① 舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
- ② 米は洗って30分位浸けておく。サバ缶の汁と水を足して、3合の目盛りに合わせ、白だし、しょう油を入れ、混ぜ合わせる。上に舞茸とサバをほぐして乗せ、炊く。
- ③ 炊きあがれば、混ぜ合わせ、器に盛り、ねぎを散らす。



エリンギのベーコン巻

材料 (作りやすい分量)

エリンギ 大2本(小4本)
ベーコン ハーフサイズ8枚
バター 5g
しょう油 小さじ1

作り方

- ① エリンギは縦半分、長さも半分に切り、ベーコンを巻く。
- ② フライパンにバターを溶かし、①をベーコンのつなぎ目を下にして並べ、中火で両面を焼く。焦げ目が付いたら蓋をして、火を少し弱めて1〜2分蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったら火を止め、しょう油を回しかけ、皿に盛る。好みで黒コショウを振る。



※スーパーに並んでいるきのこはクリーンな環境で栽培されているので基本的には洗わずに調理するのがベストです。おがくずなどが気になる場合、調理直前にサッと洗うかキッチンペーパーで拭き取ります。ただし、なめこやマッシュルームなどはサッと流水で洗うのがおすすめです。

余計な知識 馬の血液型は3兆通り

社員の一言

映画「国宝」早く観に行きたいです！

0

夕食後、ビデオを見ていたらいつの間にか寝てしまっています。ビデオが終わってから目が覚めるので、また一から見直します、何回も！

Y

クルマ、10分放置でもうだめです

A

今年も、長男と次男の野球で太陽を浴びてたくさんの思い出ができました！(笑)

MM

今夏の家庭菜園の収穫はイマイチでした。猛暑のせい？(笑)

Y'

暑い日が続いています。家では家族と私のエアコン設定温度が合わず低い温度の為震えています。早く過ごしやすい季節になってほしいです。

M

～お客さまのお店紹介～

「味の名門」グループの新店舗のご案内

麺屋 きたなか さんからのメッセージです！



こってりと濃厚な鶏白湯が、創業から愛され続けている「味の名門」。昭和47年、京都・山科に誕生して以来その味を受け継ぎ進化を遂げた「**麺屋 きたなか**」が野洲にオープン！

濃厚ながらクセはなく、鶏と野菜の旨みをしっかりと感じられる鶏白湯を、特製麺にたっぷりと絡めて。

夕方17時以降は居酒屋スタイルに切り替わり地元食材を使用したお酒やおつまみ、一品料理などをリーズナブルな価格でお楽しみいただけます！

締めにはラーメンもご用意しておりますのでぜひ一度お立ち寄りください。皆さまのご来店をこころよりお待ちしております！

野洲市北野1丁目7-20

FEL 077 (532) 0125

営業時間

11時～24時

(L.O. 23時30分)

金・土・祝前日

11時～翌2時

(L.O. 翌1時30分)

定休日 毎週月曜日

*月曜日の場合は翌日 駐車場有



《お客様のイベント紹介》

みのり農園さんから「丹波黒豆 えだまめ収穫祭」のご案内です。お時間があれば足をお運びください。

2025年10月11日(土)～13日(月・祝)に「丹波黒豆 えだまめ収穫祭」を開催します。

毎年恒例の大人気詰め放題イベント！みのり農園が丹精込めて育てた丹波黒豆の枝豆をお客様ご自身で枝豆畑に入って収穫していただけます。丹波黒豆の枝豆は一般的な枝豆とは一味違い、とっても美味しいと好評です。

収穫した枝豆はネットに詰めてこぼれなければOKなので、たくさん詰めれば詰めるほどお得で楽しいイベントです！大人から子供まで夢中になって詰められていて毎年新記録が更新されるほど！ぜひ、新記録更新に挑戦してみてください。

そしてドッグランも同時再オープン。このイベント開催中に限りドッグランが500円のワンコインでご利用いただけますのでとてもお得です。ワンちゃん連れのお客様大歓迎です！また、マルシェも同時開催予定です。今回は「Go-to マルシェ」とコラボさせていただきます。ぜひ、お得で楽しい「丹波黒豆 えだまめ収穫祭」にお越し下さい。

<イベント詳細>

「2025 丹波黒豆 えだまめ収穫祭」

開催日時 2025年10月11日(土)～13日(月・祝)

AM10:00～PM4:00

場所 滋賀県野洲市吉川 5360

「ドッグラン Minorori」施設近くの畑。

〈施設から畑まで無料送迎〉

駐車場・お手洗いは「めんたいパークびわ湖」をご利用下さい。

料金 1 ネット 800円(税込)

持ち物 長靴・汚れても良い服・手袋・ハサミ

詳しい情報や悪天候で開催できない場合等はみのり農園公式Instagramにてお知らせいたしますので確認をお願いします。

Instagram : https://www.instagram.com/minorifarm_shiga/

