



フラット



フラット...プラディアとともに



旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。
本年もより良いサービスのご提供に努めてまいりますので、
変わらぬお引き立てのほどよろしくお願い申し上げます。
2026年が始まりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。
今年の干支『午（うま）年』は飛躍や発展の象徴と言われ、成長
や成功を願うのに良い年と言われています。特に今年は60年に
一度の『丙午（ひのえうま）』にあたり非常に強いエネルギーに
満ちた年であるようです。しっかりと手綱を持ち、大きく成長の
できる一年となることを期待しております。
私どもといたしましても、皆さまのお役に立てるようなお一層
努めてまいりますので、引き続きご愛顧いただきますようお願い
申し上げます。



有限会社 PLADIA

季節の事故 思わぬケガ

本格的な冬を迎え
冷え込みがピークを迎えるこの時期
に多く発生するのは“思わぬケガ”です。
寒くなると体は血管の収縮により筋肉に流れ
る血液量が低下し、筋肉が酸欠状態になる
ことで硬くなります。
筋肉が硬くなると柔軟性が低下し、急な動きに対応できず
“思わぬケガ”につながる可能性があります。

- ・ 仕事や片づけなど運搬作業による「ぎっくり腰」
- ・ 朝、寝起きの「寝ちがえ」
- ・ 肩に力が入りっぱなしで動かさないことによる
「巻き肩」「インピンジメント障害」「五十肩」
- ・ ウォーミングアップ不足による「肉離れ」
「靭帯損傷」や「捻挫」
- ・ 足首周りが硬くなり、うまく対応できずに
転倒し「骨折」してしまう

このようなことにならないよう、
普段からネックウォーマーやマフラー、
手袋など使い、首や手首など関節の
細い部分を温めることで末端まで流れる
血液を冷やさないよう心がけましょう。また軽いストレッチ
などで筋肉をほぐしておくこともおすすめです。



スタッフよりひとこと



代表の上野です。

先日、自宅の前に親子と思われる
「ニホンカモシカ」が3頭やってき
ました！（写真はそのうちの2頭です）
食べ物を探しに来たのかな？1頭を見かけること
はよくありましたが、親子3頭はさすがに初めて。
「ニホンカモシカ」は特別天然記念物に指定さ
れているため追い払うこともできずにいました。
危害を加えなければ襲ってくることもないよう



ですが、さすがに目の前
に3頭は脅威です！！
しばらくして3頭は静かに
山の方へ帰っていきまし
た…やれやれ。
動物たちとの共存はなか
なか難しいことですが、
お互い適度な距離を保ち
ながら生活していきたい
ですね。

2026年4月よりスタート

自転車の交通反則通告制度（青切符）の導入

2026年4月より自転車のルールは大きく変わります。
これまで見逃されていた違反にも反則金が課されるようになります。

Q.青切符とは？

本来であれば懲役刑や罰金刑などの刑事処分が科される
ところ、反則金（行政処分）を納付することで免除され
る制度です。青切符の対象となる行為は約113種類あり、
酒酔い運転や妨害運転や危険な運転行為は今までどおり
赤切符（刑事処分）となり、検挙の対象になります。

Q.対象年齢は？

16歳以上が対象です。16歳未満でも違反があれば警察か
ら保護者へ連絡があり、教育義務が問われる場合があります。

Q.青切符を交付された場合はどうすればいい？

「交通反則告知書(青切符)」と「納付書」を受け取り、
期限までにコンビニや金融機関で納付する必要があります。
もし期限内に納付しないと、刑事処分に移行し前科
が付く可能性があります。



【主な違反行為と反則金】

スマホの使用	12,000円
信号無視	6,000円
通行区分違反(歩道走行など)	6,000円
一時不停止	5,000円
傘さし運転	5,000円
両耳イヤホンの装着	5,000円
無灯火	5,000円
並走、2人乗り	3,000円
など	

警察庁：自転車ポータルサイト【自転車ルールブック】引用

結果発表！

今年こそ！
チャレンジしたいこと

『ブラディアアンケート2025 新春号』で
ブラディアスタッフはこんな目標を立てて
いました！果たして昨年1年間の結果は…。

チャレンジできた！ 5票

チャレンジできなかった 5票

【できた派】

- ・腸活を意識した食材を日常生活に取り入れることができた！
- ・チャレンジしたがまだまだ未熟である。

【できなかった派】

- ・山小屋の予約が取れず泣く泣く諦めることに…
- ・ダイエットできずさらに悪化した…

皆さんは**2026年**の目標を立てられましたか？
2025年のチャレンジがどんな内容だったかは
ぜひ当社スタッフにお尋ねください！

わが家の○○○

一角龍家のおこげ君ー



保護犬おこげ君、わが家にきて2年
が経ちました。
お家では相変わらずビビりですが、
お散歩となるとかなり積極的です！

【アクセスマップ】



有限会社 PLADIA(プラディア)

〒384-0093

長野県小諸市和田966-137

TEL. 0267-26-5757

FAX. 0267-26-5758

E-mail. contact@pladia.jp

【営業時間】

月～金 9:00～19:00

定休日 土日・祝日・年末年始

※急な事故等で

お困りの場合はこちらへ

あいおいニッセイ同和損保

あんしんサポートセンター

(24時間365日受付)

0120-024-024