

トータル保険だより

2014年5月号



(有)トータル保険がみなさんにお届けするニュースレターです。

《発行元》

有限会社トータル保険

平成26年5月1日 第217号

〒997-0853 鶴岡市小淀川色田69-28

TEL:0235-25-1315 FAX:0235-25-1064

URL: <http://total-hoken.net/>

誕生日ありがとう

私は30歳の時に初めての子どもを授かりました。出産にも立ち会いしましたが、妻は練習した「ヒツヒフー、ヒツヒフー」という呼吸をする余裕もなく、初めて経験する陣痛のため、「ヒツ……。痛いー！」と、必死で全身の力を振り絞っていました。病院の先生も「もうすぐですよ、がんばって！」と勇気づけてくれました。そして…「おぎやー！おぎやー！」「おめでどうございます。元気な男の子ですよ」妻は先生から赤ちゃんを優しく手渡され、胸に抱きました。「お父さんも抱っこしてあげて」「お父さん？俺が？」その時、子どもを授かった喜びと同時に、私は父親になったことを実感しました。そして、これから家族として一緒に過ごしてくれる子どもに素直に感謝しました。「生まれてきてくれてありがとう」初めての子育ては思った以上に大変でした。おむつが汚れば泣き、お腹が空けば泣く。昼も夜も関係ない。何をしても欲しいのか見当もつかず、泣きじゃくる子どもを抱き続けたこともありました。急な発熱の時は夜中に病院を探し回りました。時には、イライラして妻とけんかすることもありました。でも、母親のお乳を飲みながら

眠りにつく子どもの寝顔を見れば、そんな大変さも忘れてしまいます。最近、「あなたが小さい頃はよく病院に連れていったのよ」という母の話をよく思い出します。自分一人で大きくなったように思っていた私も、わが子と同じように父や母のお世話になって大きくなったんだなあ、つくづく思わされるのです。31回目の誕生日を迎えた日、実家に電話しました。「もしもし」「ああ、母さん、ぼくです」「あなた、今日誕生日ね。お誕生日おめでとう」「うん。お父さんとお母さんのおかげで、こうして31回目の誕生日を迎えることができました。ありがとう」「まあ、あらたまってどうしたの？」「いや、子どもの世話をしながら、僕もこうして大きくなったんだな。誕生日は周りの人に祝ってもらうものとおかげで、それだけではないな」と思えるようになったんだ。誕生日ありがとう。両親のおかげで、自分もまた親にならせてもらいました。そのなかで教えてもらったこと、「誕生日ありがとう」。いつもは照れくさくて言えませんが、誕生日が来るたびに、この世に生まれてきた喜びと感謝をかみしめています。



私の保険は？

鶴岡市内 C・S 様

「生命保険は大事だなぁ」と思いはしていましたが、実際にはどの様に加入すれば良いのか？誰を通して？親戚の外務員さん？通販？ネット？私にとって必要な保険って一体どんなの？一向に加入するまでには至らず、ずっつとそのままでした。そんな時に私の長年の「??」を解決してくれたのがトータル保険さんでした。私の不安や悩みを丁寧に聞いてくれて、納得のいく保険に出逢えました！佐々木さんだけでなく、会社のお便りを通してスタッフの方々が見えるのも安心感がUP！これからも、宜しくお願いします。



睡眠障害について

睡眠障害とは、「なかなか寝付けない」「夜中に何度も起きてしまう」「いつもより早く目覚めてしまう」「時間的には十分に眠っているにもかかわらず眠れていない気がする」など、十分な睡眠が確保されないつらい状況があげられます。

寝不足があると日中の集中力・意欲の低下、倦怠感など体調不良の原因にもなりかねません。このような症状が続くようならお医者様に相談してみましょう。

質のよい眠りの6つのポイント

- 1、睡眠のサイクルを確保しよう
おおよその就寝、起床時間を決めて習慣づけましょう
- 2、朝食は、体内時計をリセットできるように摂る習慣をつけましょう

- 3、就寝前にカフェイン入り(コーヒー、紅茶、濃い緑茶など)の飲み物は避けましょう
 - 4、軽い読書、リラックスできる音楽や香りなどを楽しみながら床につきましょう
 - 5、食事は、炭水化物とたんぱく質(中でもアミノ酸の一種、トリプトファンを含む食品…牛乳、チーズ、納豆、卵、アーモンドなど)をバランスよく取り入れましょう
 - 6、日中の適度な運動やストレッチ体操を習慣づけましょう
- また、部屋の温度・湿度、枕の高さや布団の硬さ、照明など睡眠環境を整えてみるのもよいでしょう



◆営業時間

朝9時から夜8時まで

◆お手伝いできること

- ・家計の見直し(生命保険・火災・自動車保険全般)
- ・住宅ローンアドバイス、ライフプラン作成、遺言アドバイス
- ・相続アドバイス(生命保険の活用含む)

◆主な資格

ファイナンシャルプランナー (AFP)
認定保険代理士
相続診断士



サラリーマン川柳

日本全国三〇、四九〇句の中から選ばれた優秀100句。第26回サラ川を彩る傑作の数々をご紹介します。今回は5作をご紹介します。

- ① スッピンで プールに入り 子が迷子
- ② 人生に カーナビあれば 楽なのに
- ③ すぐキれる 妻よ見習え LED
- ④ ワイルドな 妻を持つ俺 女々しくて
- ⑤ 何かをね 忘れたことは 覚えてる



えふぴーカフェ:暮らしに役立つミニ情報



—貯蓄ができません。「家計の見直し」をするにはどうすればいいですか?

Answer

「貯蓄ができない」人の大きな特徴は、「(お金が) 余ったら貯める」という考え方です。収入の行く末には、「貯める」か「使う」かの2つの道しかありません。貯まっていないということは、何かしらに使っているはずで、「何に使っているかわかりません」というのも、貯蓄ができない人のもう一つの特徴です。

このような場合は、すぐに次のことを実行しましょう。これまでの余ったら貯める体質(収入-支出=貯蓄)を、貯蓄先取り体質(収入-貯蓄=支出)に変えるのです。貯蓄がしっかりできている家計のほとんどは、このことをしっかり実践しています。

言いかえれば、毎月の「予算」を決め、その範囲以内で生活するイメージです。同時に、何にお金を使っているかも把握できるようになります。最初はちょっと大変かもしれませんが、できるだけ予算内でやりくりするよう工夫してみてください。

(ファイナンシャルプランナー・相続診断士 大川 淳)