

トータル保険だより

2014年 7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 7月 1日 第219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/>

子どもたちのために

Tさんは今年、PTAの役員をしています。役員になってから、担任の先生や、それまで個人的に話をしたことなかつた校長先生や教頭先生とも、話をする機会が多くなりました。そうした先生方と話をするようになって、先生方がどれほど子どもたちのことを考えてくれていたかを初めて知りました。学校での様子はもちろん、登下校の様子まで、親よりもよく知っている校長先生。今日は何年生の誰々さんが風邪で保健室に来ていた、そんなことまで毎日把握している教頭先生。毎月のようにある学校行事やPTA行事も、全て「子どもたちのために」という心でされている。どんな小さなこともそれが「子どもたちのためになるかどうか」という視点で考えられている。そうした先生方の真剣な愛情を、Tさんは役員になって初めて知りました。先生だけでなく、地域の人たちからもたくさんお世話になっていくことも知りました。地域の行事のたびに、町内会の役員さんたちは皆、夜遅くまで会議を繰り返して、休みを返上して準備に当たってくれます。それもこれも「子どもたちのために」という気持ちからです。親や家族だけではなく、先生方

や地域の多くの方々支えてくださることで、子どもは育っていくのです。そうした多くの恩を今まで知らなかつたTさん。とても申し訳ないことだと思いました。

Tさんの家では子どもが金魚すくいですくってきた金魚が飼われています。10匹以上もすくったうち、連れて帰れる1匹として選んだのが、この金魚です。実はこの金魚、最初は全身黒っぽい色の、小さなフナそのものの姿だったので。これ、と子どもが指差したとき、思わず「え？それ？」と言ってしまったほど、意外な選択でした。家で飼うようになって、その金魚はだんだんと黒っぽい色が薄れていきました。10日ほどして、子どもが「金魚が進化した！」と騒いでいるのを見てみると、なんと全身が金色に輝いているではありませんか。実際、金魚は成長によってフナ色から金色に変化するらしいのですが、Tさんは「金魚が恩に報いたんだ」と思っています。あの色じゃ、物好きならうちの娘以外、誰にも連れて帰ってもらえなかつただろうし。恩に報いようと、がんばってがんばって金色になったんだと思います。正直に言えば、PTA役員はなかなか大変です。けれど、たくさん恩を知った今、お礼の一つとして、お手伝いに参加できることがあります。たく思っています。



安心できます

鶴岡市在住 S・I様

朝・夕、仕事の行き帰りにトータル保険さんの事務所前を通っています。朝は担当者の榎本さんが、せつせと窓ふきをしている姿を見かけます。

仕事帰りに立ち寄って手続きができ、とても助かっています。

仕事で時々遅くなっても、事務所に明かりがついているのを見ると、不思議に安心します。

保障だけではなく、こうした安心感をこの先も実感できそうです。よろしくお願ひします。



紫外線は波長の違いによってA波、B波、C波に分けられます。最も波長が短く高エネルギーのC波はオゾン層で吸収されて地表には届きません。A波は雲を通過するので曇りの日でも照射量は減らず、B波は強い日焼けを引き起こします。

長時間外で過ごす目目が赤くなったり痛くなるのは、紫外線が原因です。目に入った紫外線のB波は角膜や結膜で吸収されますが、浴びる量が多いと、角膜炎などの眼病を引き起こします。

一方、波長が長いA波は角膜を透過して水晶体で吸収されます。その際、水晶体の透明なたんぱく質を傷つけるため、その傷の蓄積が白内障などの原因にもなります。

それだけでなく、目から入った紫外

線は肌を黒くするという研究報告も。

紫外線によって活性酸素が発生し、それが脳に伝わることで紫外線から皮膚を守るためにメラニンが生成されるそうです。目の日焼けを防ぐには、まず物理的な紫外線対策を心がけましょう。外出するときは紫外線をカットできるサングラスをかけ、さらにつばの広い帽子や日傘も利用して、できるだけ目に紫外線が入らないように努めることが大切です。また、毎日の食事で抗酸化力に優れた食品を積極的に摂り、目が受けたダメージを和らげましょう。緑黄色野菜からカロテノイドやルテインなどの成分を。

ブルーベリーなどに含まれるポリフェノールもおすすめです。



◆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

- ① IPS 再生したいな 国・経済
- ② 携帯と 亭主の操作は 指一本
- ③ 同窓会 名前出ないが 盛り上がる
- ④ 孫の名が ふつうに読めて ホツとする
- ⑤ あついの に 脱ぐに脱げない ミートテック

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。



えふぴーカフェ:暮らしに役立つミニ情報



－老後の生活費はいくらかかるの？－

Answer

まず、今の生活費を把握しましょう。ご自身の現在の生活費を基本にすればよいでしょう。

参考までに、生命保険文化センターの「平成25年度生活保障に関する調査」によると、夫婦2人世帯で、ゆとりある生活費の金額は35万円、最低限の生活で22万円となっています。

例えば、単身世帯の生活費をその7割として計算すると以下ようになります。

ゆとりある生活費 24万5千円

最低限の生活費 15万4千円

一方、収入は、ほとんどの方は公的年金が中心で、それまで貯めてきた預貯金を取り崩していくことになるでしょう。「平成24年度の国民年金の平均受給額は5万円、厚生年金が約15万1千円となっています（厚生労働省年金局「平成24年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」より）。これを見ると会社員の方は、最低限の生活費がどうにか賄えそうですが、老齢基礎年金だけの方は、毎月の不足額を預貯金で補っていく必要があるかと思えます。

（ファイナンシャルプランナー・相続診断士 大川 淳）