

トータル保険だより

2015年8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27年8月1日 第232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/>

いじめ

N子ちゃんは現在中学三年生になりました。N子ちゃんが小学校四年生の時のことです。一学期の初めての保護者会の日、担任の先生が、「今、このクラスで一人の女の子(A子ちゃん)が、みんなからいじめられているのです。いじめる子たちを呼んで何度も注意するのですが、一向にいじめをやめようとしません。今は男の子も、他のクラスの子たちまでも、『あっちへ行け!』とか、『きたない!』とか言っています。私はお父さん、お母さん方に協力してもらって何とかしたいのですが…」という悩みを訴えられたのです。

気持ちになると思う。だから、他の人がどう思うか恐れずに、勇気を出して、その女の子にひとこと言葉をかけてあげよう。『おはよう』、『さようなら』のひと言でもいいからね。それも毎日。そう、N子ちゃんはお母さんと約束して、素直にそのことを実行していききました。

「A子ちゃん!おはよう!」「A子ちゃん!バイバイ!」、毎日毎日、かさず言葉をかけ続けていきました。A子ちゃんは、他の人から相変わらず「あっちへ行け!」、「きたない!」などと言われ続けていたのですが、N子ちゃんから毎日言葉をかけられて、どんなにうれしかったことでしょう。だんだんと心を開いていきました。N子ちゃんの友達グループの子もA子ちゃんに声をかけていくようになりました。そうしていくうちに、A子ちゃんもその人たちに声をかけてくるようになりました。ある日、A子ちゃんがN子ちゃんに、「これあげる…」と消しゴムを差し出しました。喜びとお礼の気持ちだったのです。N子ちゃんも、「ありがとうございます。N子ちゃんはだんだんと元気になる、一人ぼっちだったのが、みんなの中に入ることができるようになっていきました。あれから五年、N子ちゃんもA子ちゃんも、今はとても元気な中学三年生です。」



信頼できるから紹介を

上林 祥さま

トータル保険の進藤さんは中学時代の同級生で、保険の仕事始めた話を聞き、応援する気持ちでアパルトのお客様を紹介させていただきました。どんな小さな契約でも一所懸命に誠実に対応してくれて、安心してお任せすることができたので、その後も保険のことなら何でも相談のつてもらっています。

「上林さんは鶴岡市美原町で不動産業を営んでおられます。紹介いただいた方に話を聞くと『本当に信頼できる方』と皆さん言われます。私も信頼関係を大事にしていきたいと思えます」
トータル保険 進藤



食塩摂取量の目標値

男性 8g未満 女性 7g未満

(食事摂取基準 2015年版より)

毎日少しずつ始める「減塩」のポイント

■食べ方で上手に減塩

- ・めん類のスープは、多く残す
- ・しょうゆなどの調味料をかげずに食べる

- ・塩分の多い食べ物は、一回に食べる量や回数を減らす

■塩分を体の外に出す(塩分を排出するカリウムをとる)

- ・カリウムが含まれている野菜や果物を食べる
- (カリウムが多く含まれる食品例)
トマト、きゅうり、ジャガイモ、アボカド、枝豆、りんご、みかん、いちごなど

■味付けが物足りないとき…

☆塩分以外のものをプラス

- ・酸味(酢、レモンなど)
- ・辛み(わさび、こしょう、とうがらしなど)
- ・香味(しそ、ねぎ、ゆず、みょうがなど)

夏の塩分摂取にはご注意ください！

夏は、「汗をかくのでいつもより多く塩分をとらない」と思いがちですが、すでに必要量を超える塩分をとっているため、多くとる必要はありません。

(参考：日本高血圧学会減塩委員会)

しかし、夏場の野外での作業など、大量の汗をかいた時は、体内の水分とナトリウムが不足します。熱中症予防のため、スポーツ飲料など、若干の塩分を含んだ飲料をとるようにしましょう



◆営業時間

朝9時から夜7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

◆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
住宅ローンアドバイザー



サラリーマン川柳

日本全国三三、六〇五句の中から選ばれた優秀100句。第27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 きれいだと ほめてもらった 胃の写真
- ② 飯あるの? 寝ている妻から 「時間外」
- ③ 俺のLINE なぜか家族の名前出さず…
- ④ 「マジウケる」 ウケてんだったら 笑えよな
- ⑤ 再雇用 鍛えた部下に 鍛えられ



えふぴーカフェ:暮らしとお金のミニ情報



◆すごい数の問合せが来ています

前回、一向に減らない“振り込め詐欺”や“オレオレ詐欺”の防止について書かせていただきました。

その後、『その方法とはどういう方法なのか?』、『具体的にはどういう制度を使えばいいのか教えてほしい』などのお問い合わせをたくさんの皆様から頂いております。

大変申し訳ありませんが、その方法を紙面で紹介してしまいますと募集文書となってしまうことから、具体的な仕組みや商品等を紹介することはできません。残念なことですがご了承下さい。

お問い合わせくださいました皆様には個別にご紹介させていただいております。

簡単な仕組みと方法をお伝えするだけです。遠慮なくお問い合わせ頂ければと思います。

以外と“何だそういうことか”と思われるほど簡単なのです。

この方法はほとんどの方が採用できる方法です。

みなさんの大切な“お金”を守りましょう!

ファイナンシャルプランナー・相続診断士・住宅ローンアドバイザー: 大川 淳