

トータル保険だより

2017年1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29年1月1日 第249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/>

おまえさっしーの私

K夫さんは妻と中学二年生の息子のT君と三人暮らしです。これまで三人は仲良く幸せに暮らしてきましたが、最近、T君の学校からの帰りが次第に遅くなり、言動も目立って乱暴になってきたのです。

両親は心配でたまりません。『非行』の二文字が頭をよぎります。その日も夜遅く帰ってきたT君に、最近の事を厳しく問いただしたのです。その時、T君が突然、「うるせえ。こんな家、出て行ってやるよ」と言いながら、お母さんを押し倒さんばかりの勢いで、家を出ていったのです。その夜、とうとうT君は帰って来ませんでした。そして次の日も、「何を考えてるんだ、あいつは。帰ってきたら、根性をたたきなしておしてやる」といらだつ父、それとは対照的に、「どうして？なぜ？」とふさぎ込む母。ただ時間だけが過ぎていきます。その時ふと、K夫さんの脳裏に浮かぶものがありました。自分が中学生の時、ちよつとしたことが原因で、父親に悪態をつき、家を出したことが、また、学校で問題を起こし父親が学校に呼び出されたことなど、苦い思い出がよみがえってきたのです。K夫さんが高校を卒業するころ、迷惑をかけてきたその父親

が重い病に倒れ、闘病の末、いよいよ最期という時を迎えました。父親がK夫さん呼び寄せ、手を握り、「おまえが生れてくれたおかげで、わしは親になることができた。おまえのおかげで、わしは父親としての働きができた。おまえあつてのわしであった」と。親孝行の一つもできなかった自分に「おまえあつての私」と言い残し、旅立っていった父。その父の手のぬくもりが、今なぜかしら、しのばれるのです。

T君が出て行って三日が経ちました。友達にも聞き、学校にも連絡し、この三日間は生きた心地がしません。「このまま帰ってこないのでは。何かの事件に巻き込まれたのでは。もしかして、自らのいのちを…」。

あらゆる恐ろしいことが浮かんできます。二人には祈ることしかできませんでした。心身共に疲れ果てた四日目の朝…。
「ガチャ」玄関が静かに開いて、T君がうつむき加減で帰ってきました。お母さんは言葉が出ません。お父さんは、T君の前に仁王立ちになり、右手を高く振り上げ、こぶしを握りました。一瞬、空気が張りつめました。次の瞬間、しかしその右手は、ゆつくりと降り、T君の体を強く抱きしめたのです。
両腕でしばらく抱きしめ、そして、「風呂に入りなさい」の一言を言ったのでした。



頼りになるプロ集団！

遊佐町 及川 正明さん

定期的な訪問の中で、様々な情報を届けてくれますし、色々と気になることがあれば相談をしています。しっかりと答えてくれます。

火災保険がきっかけで、自動車保険、医療保険などをお任せしています。任せている方としては、何でその補償が必要なのか？必要と思われる補償についてアドバイスをくれる、これをきちんと説明してくれると、こちらとしてもとても安心して任せられます。今後は、人生の終末アドバイス、介護のアドバイス等、全てに関するアドバイスをいただけただけ嬉しそうですし、期待したいです。

及川さんは、遊佐のマックスバリユーの中で飲食店をされています。私は、及川さんの作るお好み焼きが大好きです。ポイントはいかにすね、是非食べに行ってみてください！

大川 優平

痩せるための行動や食事制限のイメージが強い“ダイエット”ですが、実は、美容や健康のために体調を管理するといふ広い意味を持ち合わせています。
食べないことの健康へのリスクは？

無理な食事制限では食べない分痩せませんが、決して健康的とは言えません。必要な栄養を補えない場合、私たちは体に蓄えたたんぱく質を取り崩しながら活動します。そのため筋肉が細る、骨が弱くなる、貧血気味になることが考えられます。つまり私たちは食事で栄養を補い、日々の健康を保っているのです。

野菜をたっぷり食べる

野菜には食物繊維と豊富なビタミン類が含まれています。おなかの善玉菌のエサとなる食物繊維は、腸を刺激し排便を促す働きがあります。また、食事の際に

野菜を最初に食べることで過食の予防、血糖値の急な上昇を防ぐため肥満予防につながります。

脂肪をうまく取り入れる

脂質はエネルギー源であるとともにビタミンEなど美容



にかかわるビタミンも含まれます。糖質は、からだを動かすエネルギーのもととなります。糖質をエネルギーに変えるときになくはならないのが、ビタミンB1で豚肉などに多く含まれています。

朝食をしっかりと食べて、夕食は控えめに

ダイエット中でも朝食をしっかりと食べることが大切です。一方、夕食後は活動量が少ないため、夕食は比較的カロリー控えめの食事をするをおすすめします。上手に食べて健康ダイエットを目指しましょう。



◆営業時間

朝9時から夜7時まで

◆お手伝いできること

- ・ マネーセミナー講師
- ・ 家計の見直し
- ・ ねんきん定期便活用方法
- ・ 遺産分割、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)
- 損害保険トータルプランナー
- 相続診断士
- 住宅ローンアドバイザー
- 公的保険アドバイザー



サラリーマン川柳

- 日本全国三九、五五一句の中から選ばれた優秀100句。第29回サラ川を彩る傑作の数々をご紹介します。今回は第一位から五位をご紹介します。
- ① 退職金 もらった瞬間 妻ドローン
 - ② じいちゃんが 建てても孫は ばあちゃんち
 - ③ キミだけは オレのものだ マイナンバー
 - ④ 娘来て 「誰もいないの？」 オレいるよ
 - ⑤ 福沢を 崩した途端 去る野口



はッピーカフェ:暮らしとお金のミニ情報



シリーズ「老後貧乏」「老後破産」にならない方法①

あなたは子どものころ、夏休みの宿題を計画通りに終わらせる派でしたか？夏休みは長いので、今すぐに宿題を始めなくても「なんとかなるさ！」とのんびりして、夏休みの最終日に泣きながら宿題をやったという子どものころの思い出のひとつやふたつお持ちの方も多いのではないのでしょうか？

夏休みは必ず終わります。そして、先延ばしをしていた宿題は手つかずのまま残され、泣こうが喚こうが大きなツケとしてのしかかってくる。

実は、老後も夏休みと同じです。老後は誰にでも必ず訪れる事実であり、定年という期限を迎えるまでにやっておかなければならないことがいくつかあります。もし、「なんとかなる」とやるべきことをやらなければ、「老後貧乏」という形でツケを払うことになるかもしれません。

