

トータル保険だより

2017年 2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2月1日 第250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/>

認め合ひ

許し合っ

路線バスに乗った時の出来事です。突然、車内に携帯電話の呼び出し音が響き渡りました。持ち主は老齢の女性で、携帯電話の扱いに詳しくないのでしよう。何とか音を止めようとしていましたが、結局、通話せざるを得なくなりました。申し訳なさそうに身をかがめ、声を潜めながら「今、バスの中から話せないの…。また後で…」と懸命に言うものの、相手に状況がうまく伝わっていないようで、電話を切るに切れない様子でした。その時です。中年の男性客が「いつまでもうるさいぞ。あんた、マナー違反だぞ！」と言ったのでした。その女性は、突然の怒声と後ろめたさに恐れおののいて、ただ謝るばかりでした。その男性は立て続けに、「今度やったら、運転手さん、その人を降ろしてください。ルールなんだから」とまで言い放ったのでした。車内には何とも言えない重苦しい雰囲気になりました。すると、一人の若い女性客が、「おじさん、あなたの言ってることは間違いだとは思わないけれど、おばあさんだってわざと電話してるんじゃないでしょ。これくらい許してあげられないの」と、勇敢にも言うてのけたのです。思わぬヒロイン

の登場に、車内の雰囲気は一変。分が悪いと見たのか、その男性客の「もういいっ！」と言う捨てぜりふで、その場は収まりましたが、その後、車内は妙な静けさに包まれ、何とも言えない居心地の悪さが残りしました。その渦中で、私は恥ずかしながらも何も出来ず、ざわつく心を抑えながら、その男性客に対して、「いい大人が周りの迷惑も考えずにみっともないなあ。この場が何とか早く収まればいいのに」と、いう気持ちでいました。しかし、その後、保育士をしている妻がよく口にしていた話を思い出しました。「保育園で子ども同士のトラブルに立ち会った時、どちらが良くてどちらが悪かということを決めるよりも、まず、一人一人に『どうしたの』と尋ね、それぞれの言い分をじっくり聞いて理解してあげる事が大事なの。そうすることで、お互いが納得して円満に収まるものよ」妻のこの言葉を思いおこしながら、私の心に「そういう心持ちになって行動できたらよかったです」と、反省の念が湧き起こったのです。人と人が関わる場所では、大なり小なりトラブルやいさかいはつきものです。そんな時、事の善し悪しを言う前に、相手の事情や立場を察し、少しでも認め合い、許し合おうと努めることで、お互い良い関係が出来ていくのではないのでしょうか。



これからも期待しています。

(株)ソネット社長 尾形 様

トータル保険の佐々木さんとは、縁あってお付き合いする様になつて20年程になりました。

飛び込みで私の会社に訪問し、その時は流石に契約する様なことは有りませんでした。その後も様々な出会いがあり、彼の人柄を信頼できる様になり現在に至っています。万一の事は起きてはいませんが、有事の時にはきっと万全のサポートをしてくれると期待しています。

尾形社長のソネットさんは昨年末に新社屋が完成し、とても広くて快適な空間で、社員の皆さんがお仕事をしていました。駐車場も完備されており、IT企業らしく色々な設備が在りました。



寒い季節、からだを冷やさないようにするのは当然のことですが、からだを温めることは風邪予防だけではありません。

冷えによるからだへの悪影響

- 1、血液循環が停滞する
- 2、血管が収縮して内臓機能が低下する
- 3、代謝が悪くなり、肩こりや肥満の原因にも

熱ショックたんぱく質

からだを温めることで増える熱ショックたんぱく質をご存じでしょうか？免疫力アップとの関係性について研究も進み健康効果・老化防止への期待も高まっています。熱ショックたんぱく質とは（別名ヒートショックプロテインとも呼ばれています）からだを作っている細胞という集まりに、熱というストレスを加えることにより、体内で作られる熱に耐性のあ

る細胞が増える、強くなっていくたんぱく質をいいます。つまり細胞に熱を加えることで傷んだ細胞を修復・強化したり、免疫細胞を活性化したりと元気なからだづくり役に役立つと言われています。

どうやって熱を加えるの？

- 入浴…40℃～42度位の湯船につかる。入浴後はからだを冷やさないよう保温。
- 足浴…バケツや、やや深めの洗面器にお湯をはって温めます。
- 手浴…洗面器にはったお湯に手をしばらく浸けて温める。
- 自らがからだを動かす…ストレッチやウォーキングを。
- 負担をかけすぎないように、ゆっくりからだを温めることが大切です。入浴やスポーツで失った水分はしっかり補給しましょう。



◆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。今回は第六位から十位をご紹介します。
- ① カーナビよ 見放さないで 周辺で
 - ② 決めるのは いつも職場に いない人
 - ③ 妻が見る 「きょうの料理」 明日もです
 - ④ ラインより 心に響く 置手紙
 - ⑤ 愛犬も 家族の番付 知っている



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②

近年、「老後貧乏」「老後破産」といった言葉があちこちで聞かれるようになりました。実際にいま現在も、生活が困窮し、大変な思いをされている方がいらっしゃいます。もう「なんとかなる」でどうにかなった時代は終わったのです。さらに、これから日本は世界的にも前例のない高齢化社会を迎え、未来はますます不透明なものになるでしょう。こんな時代だからこそ、しっかりと老後の対策を考えておくことは必須です。しかし、老後に不安を抱えながらも、心のどこかで「なんとかなるさ」と思っている人が多いのも事実です。

老後資金の具体的な貯蓄計画を立てていますか？

老後資金として将来の自分への仕送りを実行していますか？

老後の資産形成においては、収入が多いか少ないかよりも計画を立てていないことが命取りとなります。

十分な準備をしていなければ、結果として老後の生活が苦しくなってしまうケースも往々にしてあるのです。 (次号へ続く)



公的保険アドバイザー 大川 淳