

# トータル保険だより

## 2017年 4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 4 月 1 日 第 252 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/>

### 地域に根をたくわえ 生きる

Tさんの住む町内で、子供会のお母さんたちが、新学期に向けて、集団登校の集合場所や時間などを確認するために集まりました。会合が終わって世間話をしているとき、少し離れて戸惑っているようなお母さんが一人、Tさんの目に留まりました。今日初めて子供会に参加した、新一年生のお母さんのAさんです。最近引越してきたようで、母親同士の知り合いもないようです。そんなAさんの様子を見ていて、Tさんは少し前の自分を思い出しました。Tさんは、結婚と同時にこの町に引越してきました。近所の人とお話することもないし、町内会や子供会といった地域活動に参加することもありませんでした。そんなTさんが変わったのは、子どもが生まれてからです。小さな子どもを背負って買い物にでかけると、近所のおじいちゃんやおばあちゃんがニコニコと話しかけてきます。次に会ったときには、名前を覚えてくれます。Tさんにとっては初めての町内での知り合いでした。子どもが幼稚園に通うようになり、近所でよく見かける顔のお母さんと、幼稚園で顔を合わせて話をするようになり、同じ町内に住んでいることが分か

りました。町内の子どもは仲が良く、お互いの家を行き来するようになりました。人付き合いがうまい方ではないTさんでしたが、子どもの世界の広がりにつれて張られるようにして、少しずつTさんにも関係が広がっていきました。子どもが小学校に入学し、子ども会で顔見知りのお母さんは、同じ幼稚園だった数人だけ。上級生のお母さんたちは、昔からの知り合いのように話しています。そんな雰囲気にも、最初はなんだか圧倒される気がしたものでした。だからこそ、Tさんは子供会の行事にたくさん参加しました。お祭りやクリスマス会、絵本の読み聞かせ。お祭りには、老人会のおじいちゃんやおばあちゃんたちも参加していて、お母さんたちだけでなく、地域の人たちと交流できる、数少ない機会でした。そんな日々を経て、Tさん一家は立派に町内の一員となりました。近所を歩けば知り合いに会い、立ち話をする。そんな生活は、なんだかこの町に根を下ろしている安心感がある、とTさんは感じています。だからTさんは、Aさんに声をかけました。「今度1年生になるAちゃんのお母さんですよ。最近引越してこられたんですか」話かけられて驚いたような、ホッとされたような顔をするAさん。子どもがいなかったら、知らない人に声をかけることもできなかったな、とTさんは思います。

### 色々相談してのびのび

鶴岡市榊引町在住 中村ひろみ

自動車保険から自宅の火災保険、独立した子供たちの保険もすべてトータル保険さんにお世話になってます。

3年前に自宅を新築した際に、当初はハウスメーカーさんの火災保険に頼もうと思っていて『相談とチェック』だけでもしてくれろということだったのでトータル保険さんに見てもらったところ、的確なアドバイスをしてくれて、売り込みもしてきませんでした。よくよく考え『やっぱりトータルさんをお願いしよう』と決めました。

普段から色々相談にのつてもらえる保険屋さんがそばにいると本当に助かります。



食後に、打ち合せに、ティータイムにと登場する場面の多いコーヒーですが、果たして健康への影響はどのようなのでしょうか

★コーヒーの薬理効果

1、カフェイン…脳の活動を活性化、抗炎症作用、胃酸分泌活性化

胃酸の分泌を高める働きがあり、胃酸過多の人は空腹時に飲むことを避けるか、ミルクを加えると体内に吸収されるスピードがおだやかになります。

2、クロロゲン酸…抗酸化作用、糖吸収の抑制作用 浅煎りコーヒーに多く含まれ、食後に浅煎りコーヒーを飲むと、糖の吸収が遅くなり、食後の高血糖を予防できます。

3、ニコチン酸（ビタミンD<sub>3</sub>） 深煎りコーヒーに多く、高脂血症の治療薬としてもニコチン酸が使用されており、脂

質代謝の改善に役立っています。

★カフェインのデメリット

1、体内の備蓄カルシウムを放出する働きがある

特にカルシウムが不足しがちな高齢者、閉経後の女性は、ミルクを加えたカフェオレにしてカルシウムを補うこと。

2、カフェインが鉄分の吸収を阻害する 貧血予防のためにも食事前後に飲むのは控えること。

3、飲みすぎると頭痛や不眠をとまなう カフェインの血液中の濃度が急激に高まると中枢神経を刺激し、めまいや心拍数の増加につながることもある。

4、妊産婦へのカフェイン影響 どの文献をみても胎児への影響を不安視しています。



◆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5作をご紹介します。

- ① 娘との ままごとで知る ママのグチ
- ② 気を遣い 妻を目で追う オレとイヌ
- ③ ジム通い 結果が出ずに 腹が出る
- ④ 部下が言う 「課長やばい」は 褒め言葉
- ⑤ 「何欲しい？」 「ママのトリセツ」 子が真顔



はッピーカフェ：暮らしとお金のミニ情報



シリーズ 老後貧乏を抜け出すための方程式 -①-  
年金だけでは暮らしていけない！？

老後貧乏、下流老人といった耳障りな言葉が流行っています。歳をとってからお金のこと苦勞したいとは誰も思っていないわけで、これらの流行り言葉は非常に気になるかと思えます。

まず、老後貧乏とは実際にどういう状態なのかを考えていきましょう。私たちの周りのお年寄りには本当に下流老人ばかりなのでしょう？

厚生労働省が夫婦2人暮らしの方の標準的な年金額を発表しています。

「標準的な」というのは、ご主人が会社員を40年間継続し、その間の賞与も含む年収を12か月で割った額が42.8万円程度、奥さんは20歳からずっと専業主婦という前提です。

このような前提のもと、年金生活をしている方の標準的な年金額は、月額約22万円です。

どうでしょう？月22万円の年金収入から「老後貧乏」、あるいは「下流老人」というイメージはわかりますか？



公的保険アドバイザー 大川 淳