

トータル保険だより

2017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 29 年 8 月 1 日 第 256 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/>

「悪口大会」は

途中棄権

A子さんは、おばあちゃんがよく話してくれた言葉で、大切にしている一つに「人の悪口を言う人がよくいる。もし、その場にいたら、なるべく逃げなさい」があります。

女性は集団になると、「悪口大会」を開いて、誰かの悪口を言ってしまうことがよくあります。

A子さんの職場は保育園で、同僚は女性ばかりです。A子さんはなるべく悪口を言わないようにしてきましたが、ついつい言ってしまうこともありました。そんな時に限って悪口を言われた本人の耳に入って関係がぎくしゃくしたり、逆に、自分が悪口を言われる立場になったこともあり、「言わなきゃよかった」と、その都度、後悔してきました。チームワークを求められる仕事なので、コミュニケーションはととても大切ですし、楽しく明るく仕事ができるようにと、同僚の悪口は言わないように気を付けています。どうしても愚痴を言いたい時は、友人や家族に聞いてもらい、その問題を解決するにはどうしたらいいか、と前向きに考えるよう心掛けています。以前、職場で気の合わない同僚がいて、朝目覚めて仕事に行くのが憂うつになる時期がありました。しか

し、段々とその同僚のことを知るうちに、自分と似ているところがあることや、その人が家庭内で大きな問題を抱えていることが分かり、その人の家族が、明るく元気に生きて行けます様にと、思うようになりまし。すると、不思議なことに、その同僚に対する嫌な気持ちは無くなり、同じ職場で働く大切な同志と見えるようになって、互いの関係が良くなつていったのです。また、就職したばかりの後輩で、仕事の覚えが悪く、先輩から陰で悪口を言われてしまう人がいました。A子さん自身、新人の時に失敗ばかりしていた経験もあり、悪口を言うのではなく、気付いた時にアドバイスをした。最近、あいさつがいいねなどと、声を掛けるようにしました。そうこうするうちに、元気をなくしていたその方が、生き生きと仕事をするようになり、その姿を見ていると、A子さんもうれしくなりました。悪口を言わないようにすると、自然と周囲の人のチャームポイントが分かるようになります。そして、どんどんその人を好きになり、それが相手に伝わり、とても良い関係が築いていけるように思います。A子さんはこれからも、「悪口大会」が開催されたら、スルッと抜け出して途中棄権して、周りの人たちが皆、楽しく日々を過ごせるよう、願っています。



自分の将来をしっかりと考えて。

マグノリア 佐藤 瑞貴 様

鶴岡市羽黒にある、マグノリアにお勤めの佐藤瑞貴さん、この度生命保険のご契約をいただきました。以前に、「保険のことで聞きたい」とご相談を受け、「なぜ、保険のことを考えているのですか」と反対にお聞きしたところ「今まではすべて親に任せてきました、今社会人になって、自分に何かあった時 周りに迷惑かけないよう、ちゃんと保険に入っておきたいんです」「そして、何年後かに、結婚した時に、保険の見直しをしっかりと相談できる人に入っておきたい」とのことでした。

この若さで、将来のことをしっかりと考えていることに正直感心しました。

進藤隆文



1、食欲がないとき

食欲がなくなる原因には、暑さによる胃腸の活動低下、胃粘液の分泌低下があります。暑いからと水分をガブ飲み状態で摂りすぎる、冷たい飲み物を摂りすぎることも胃腸の働きを弱めてしまいます。食欲がなくなると簡単であっさりした食事傾向が多くなり栄養の確保ができなくなります。

◆「〇〇だけ」の食事を避けよう！

たとえ分量が少なくても、主食、おかず、野菜の組み合わせを心がけましょう。

2、暑い日の水分の摂り方

胃腸に負担をかけず、からだに吸収するのは常温の飲み物。氷を入れたり、冷蔵庫で冷やした飲み物は早く吸収しますが、胃腸に負担をかけてしまいます。熱中症予防の水分補給として摂るならば、

喉が渴いてからでは遅いので、こまめに常温に近い温度の飲み物を摂ることをおすすめします。

◆経口補水液

経口補水液は、電解質、糖質、塩分を素早く補うことができ、過度の発汗や初期の脱水状態からの回復に役立ちます。購入前に薬剤師に相談してみましょう。

3、疲れがとれないときの食事

栄養バランスのとれた食事はもちろん、脂肪控えめなタンパク質を上手に摂り入れましょう。特に鶏肉は疲労回復には重要な役割を持っています。

◆旬の野菜や果物を活用しよう

夏野菜には、水分補給やからだをクールダウンする働きがあります。旬の食材をうまく活用し夏を元気に乗り切りましょう！



◆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5作をご紹介します。
- ① ふたり鍋 カニでもないのに 会話無し
 - ② ましやロスの 妻を救った 五郎丸
 - ③ うちの妻 ドローンがなくとも お見通し
 - ④ 無駄がない 妻の言葉と 渡す金
 - ⑤ 「一言で 言えば」の話が 一時間



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」-⑤-

老後の自分に仕送りを

年金生活者の生活実態からすると、月7万円の赤字が発生しているとのことです。年間にすると84万円の赤字です。現在の平均寿命から考えて、仮に老後を25年とすると、亡くなるまでの間に2,100万円の赤字が積みあがることになります。

老後の赤字は、深刻です。若い頃と違ってバイトでお金を稼ごうにも気力、体力に限界があり、なかなか思うようにはいかないでしょう。またお勤め時代のように安定的で十分な収入があるとは認めてもらえませんが、お金を借りて赤字を埋めるということもできません。すなわち、生活の破たんを意味します。

通常は日々の生活のなかで赤字を垂れ流すのではなく、それまでに貯めた貯蓄を取り崩して補てんをしていくはずですが、65歳の「現役終了時点」までに老後の赤字分2,100万円は用意しておく必要があるということになります。

