

トータル保険だより

2017年 9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9月1日 第257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/>

元気だより

くせやくせすなげ

Aさんの子どもが熱をだしました。夏休みの疲れから、風邪をひいたらしい。いつもは元気いっぱい得意でやかな子どもも、今日は熱のせいでなんだかおとなしい。そんなわが子を見ながら、「そういえば、この子は小さい頃よく熱を出していたな」と、Aさんは思い出しました。

保育所時代は、しょっちゅう熱を出して保育所をお休みしていました。週末になるたびに熱を出すので、救急病院の常連のようになっていた時期もありました。旅行に行けば、旅行先で必ず熱を出し、近くの病院を調べては駆け込んでいました。そんなことが日常だった当時は、ただ、子どもは元気でいてくれるだけで十分でした。勉強や運動ができるとかできないとか、そんなことはあまり重要ではありませんでした。願うことはただ、子どもの健康だけでした。そんな子どもも、小学校に上がってからはすっかり丈夫になりました。救急病院のお世話になることはおろか、めったに病気にもかからなくなり、学校を休んだこともほとんどないほどです。その変化に、Aさんは「丈夫になってくれてありがたい」と感謝しました。元気でいてくれさえすれば、何もいうことは

ない、とも思っていました。けれど二年たち、三年たつうちにだんだんとそれが「普通」になってきていました。大きくなるにつれ、最近では、子どもの健康よりも、学校の勉強や成績の方がかりを気にしています。元気でいてくれて、何も不足はないはずなのに、「どうしてこんなことも分らないの!」と、きつい声でガミガミ言うこともあります。けれど、本当はずっと、「子どもの健康」という自分の願い通りに成長させてもらっているのに、そのことを忘れて、自分勝手なことばかりを望んでいる。そんな自分にAさんは気付きました。Aさんの知り合いのお母さんが、こんな話をしていました。「下の子が生れて、久しぶりに赤ちゃんを抱いて、『いてくれるだけでいい、それだけでいい』という子どもへの思いを、あらためて思い出しました。本当は、いくつになっても子どもはそういう存在なのに、大きくなるにつれ忘れがちになってしまふ。反省しなきゃいけないな、と思っています」

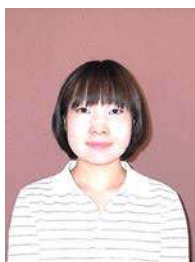
本当にその通りだと、Aさんは思いました。Aさんは子どもが病気になるって、やっと気付きました。そんな状況にならなければ気付かなかった自分が情けなくて、子どもの寝顔に何度もおおわびしたAさんでした。



新スタッフ紹介

笛田 真美 です。

七月よりトータル保険に入社しました、笛田（ふえだ）と申します。新潟県の上越というところより来ました。今春からこちらに来たばかりですがみなさん温かい人が多く、とても暮らしやすいところだと日々感じています。トータル保険でも、入社からみなさんに優しくご指導いただいているおかげで、毎日楽しくお仕事をしています。その中で、先輩職員のみなさんがお客様に感謝いただく場面や、店頭にいらいちゃったお客様が笑顔で帰られる姿を見て、私まで嬉しくなりました。この気持ちを忘れずに、私もお客様を笑顔にできるように仕事を目指していきますので、どうぞよろしくお願います。



学校の夏休みも終わり、慌ただしい朝は、食事を抜いて出かけることはありませんか？夏の疲れを感じやすい時期でもありません。一日の始まりの食事だからこそ、しっかり朝食をとりましょう。

★朝食の役割とは

①エネルギーを確保する

朝食は、前日の夕食後から10時間近くが経過している方もおられます。寝ている間も省エネモードとはいえ脳をはじめ様々な臓器は動き、エネルギーの消費は続いています。朝食をとることはエネルギーを確保し元気な一日を過ごすためにとっても重要なことなのです。

②噛むことで脳を刺激する

これから始まる一日を活動的に、かつ思考力を高めるためには脳を刺激する噛む食事が役立ちます。決して朝食が「コ

ーヒーだけ」や「○○だけ」にならぬようご飯や野菜などを組み合わせることで、自然に「噛める食事」となるようにしましょう。

③朝食をとってやる気スイッチをONにする

脳にはA10（アー・テン神経細胞核）という神経細胞の集まりがあります。A10は、やる気を高める中枢といわれ朝食をとることで心身に活力を与えてくれます。

★元気で過ごすためのおすすめ朝食

- ①主食となるご飯やパンなどでエネルギー補給
- ②たんぱく質である卵や魚など副菜で、栄養バランスをよく
- ③野菜・果物で食物繊維とビタミン補給を



◆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 我が家でも「温めますか」と 飯が出る
 - ② 不機嫌な 妻にトリセツ あった？カナ
 - ③ イクメンは 子よりも妻に 気を使い
 - ④ コンビニで カツ丼・ドラ焼き お茶トクホ
 - ⑤ 俺よりも 役に立ってる 微生物



ハッピーカフェ：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」-⑥-

老後の自分に仕送りを

老後のための貯蓄は2,100万円が必要！とても大きな金額ですね。でもここまで話をしても、まだ「なんとかなる」と思っている方も多いはず。あなたもその1人じゃありませんか？

しかし、いまの若い世代より国からもらえる年金が多いであろう“恵まれた”現在の高齢者でさえも、月々貯金を取り崩し、亡くなるまでにその合計が2,100万円にもなるのです。

今後、高齢化がますます進むことを考えると、国からもらえる年金が少なくなることが予測される“恵まれない”現役世代が、なぜ「なんとかなる」と思ってしまうのでしょうか？

答えは簡単です。リアリティがないからです

現在の恵まれた高齢者を見ているため、「まさか自分が老後貧乏になるとは思えない」。または、準備する金額が大きすぎてやる気が起きないのです。



公的保険アドバイザー 大川 淳