

トータル保険だより

2017年10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10月1日 第258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/>

さつきは

僕が悪かった

Kさんは、結婚して28年になりました。結婚式ではある人から「夫婦学 校入学おめでとう！」と祝辞を頂き、「お互いが、夫になって1年生、妻になって1年生です。一年一年進級していきますよ。そのためには、相手に求めるのではなく、自分自身が良い夫、良い妻になるように努力しましょう」と教えて頂きました。そんなKさんたちの夫婦生活も1年が過ぎ、仕事で、ある大切な取引の当日のことでした。この数日間、その準備に追われ、心身ともにくたくたな上に、失敗してはいけないうというプレッシャーで、朝からピリピリしていました。そんな中で、着ていこうと思っていたワイシャツが無いので探していると、そのワイシャツに妻がアイロンを当てている姿が目に入りました。その瞬間Kさんは「今頃何してるんだ！」と怒鳴っていました。「ごめん。昨日は子どものことでいろいろあって」と、謝ろうとする妻の言葉を遮るように、「もういい！」と奪い取り、ワイシャツを着ました。妻の目から涙がこぼれ落ちていましたが、「泣きたいのはこっちだ！」と思いつつ、慌てて家を出ました。しかし、自転車で取引先に向う道

中、先ほどのことが気になりました。私は「妻は今、妊娠していて上の子もまだ2歳。しかも高齢の義父の面倒だつてあるのに……。僕が悪かった」と、心の中で妻にわびていたのです。素直に自分から謝らないといけないな、と思いました。そんな思いになった矢先、取引先に持って行く手土産を家に忘れたことに気が付きました。「しまった！急いで戻ればまだ間に合うけど、妻にどんな顔をすれば……」と一瞬迷いましたが、「素直に謝ろう」と決めました。急いでペダルをこいで家に戻りましたが、玄関の前に来ると、「あれだけ怒鳴っておいて本当に謝れるのか？男のプライドに関わるんじゃないのか」と、もう一人の自分が言うのです。しかし、その言葉に負けじと玄関を開けると、そこにはまだ妻がいました。一度深呼吸をして、「さつきは僕が悪かった！ごめん」と頭を下げることができました。妻も「私こそ……ごめんなさいね」と、返してくれ、私は晴れやかな気持ちで取引先へと向かうことができました。日々の生活の中で、「僕が」「私が」と自分勝手な生き方をしてしまいがちです。それでも、後から出てくる反省する心で、素直に自分から謝罪し、一年一年良い夫として進級していきたいと、28年たった今も思うのです。



信頼できるサポートが

安心です！

庄内町 工藤 翼さん

今までは、あまり「保険」について深く考えていませんでした。一度、内容について点検・確認をしてみようというのがきっかけでした。まずは自動車保険の確認でした。そこで話しを聞いてみて、保険に対する考え方が変わりました。様々な補償があり、その1つ1つにしっかりと意味や役割がある。それを聞いて、トータル保険さんに任せようと思えました。今では、自動車保険、生命保険をお任せしております。安心・信頼が出来て、サポートも充実しています。とても助かります。これからも頑張っていきたいと思っています。

工藤翼さんのような、20代の若い方々へのサポートもしっかり頑張らせていただきます！

大川 優平

塩分摂取量が血圧上昇の要因であることは知られており高血圧、循環器病、腎臓病、肥満症、糖尿病などとの関連も深く、生活習慣病と改善の観点から日常的に減塩習慣を身につけて健康的な生活を目指したいものです。

★なぜ、塩分のとり過ぎがいけないのか

血圧とは、心臓が血液をポンプのように全身へ送りだす際の圧力をいいます。高血圧の方の場合、この圧力が一定基準以上続き、からだに負担をかけている状態をいいます。塩分をとり過ぎた場合、体内の血液量が増加し血圧が上昇します。そのため心臓など重要な臓器をはじめ毛細血管や各臓器への負担も増します。高血圧は、自覚症状がないために万一症状が起こった場合その障害によっては、日常生活への負

担は計り知れないものとなります。減塩によって下がる血圧には個人差がありますが、食塩を一日1g減らすことに高血圧の方では1〜0.5mmHgの血圧低下がみられるとの報告があります。数値としてはわずかに思えますが、からだへの負担は軽減できます。

★塩分を上手に取る「置き換えテクニク」よく使う調味料を置き換えて減塩

- しょう油をポン酢に置き換えると
(小さじ1) ↓マイナス0.5g減塩
 - ウスターソースをケチャップに置き換えると
(大さじ1) ↓マイナス0.8g減塩
 - ケチャップをトマトピューレに置き換えると
(約大さじ1/2)
- ↓塩分0g



◆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作を紹介しします。

- ① 「休みます」 新入社員の 紙対応
- ② 冷蔵庫 オレのビールに マイナナー
- ③ 花束を 妻へも分けて 定年日
- ④ 気付いたら Siriと話して 1時間
- ⑤ 老眼だ スマホ見るのに 自撮り棒



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」-⑦-

意識を変えましょう

意識を変えなければ、この先待っているのは老後貧乏という事実です。老後は一生に1回限りで失敗は許されないのです。

老後の準備とは、言葉を変えれば将来の自分への仕送りです。

なぜならば、年老いた自分は今の自分が養わなければならない扶養家族であるからです。

仮に今あなたが40歳であれば、今後65歳までの25年間にわたり、毎月将来への仕送りを7万円実行するべきです。

なぜなら、65歳以降の時間が90歳までであるとする、その時間は25年、40歳から65歳までの時間と同じ長さです。同じ長さの時間、将来の自分が毎月7万円赤字

になるのであれば、40歳のあなたは65歳のあなたに、41歳のあなたは66歳のあなたに仕送りしないと、間に合わないからです。



公的保険アドバイザー 大川 淳