

トータル保険だより

2018年6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30年6月1日 第266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/>

ぼくがいるよ



お母さんが帰って来る！

一ヶ月近く入院生活を送っていたお母さんが戻ってくる。お母さんが退院する日、ぼくは(小学四年)友だちと遊ぶ約束もせず、寄り道もしないでいちもくさんに帰宅した。久しぶりに会うお母さんとたくさん話があった。話したいことはたくさんあるんだ。帰宅すると、「おかえり」いつものお母さんの声がその日だけは特別に聞こえた。お母さんが入院する前と同じ日常がぼくの家に戻ってきた。お母さんの様子が以前とちがうことに気が付いたのはそれから数日経ってからのことだ。みそ汁の味が急にこくなくなったり、そうでなかったりした。で、ぼくは何気なく「なんだか最近、みそ汁の味がへん。」と言ってしまった。すると、お母さんはとても困った顔をした。「実はね、手術をしてから味と匂いが全くないの。だから料理の味付けがてきとうになっちゃって…」お母さんは深いため息をついた。そう言われてみると最近のお母さんはあまり食事をしなくなった。作るおかずも特別な味付けが必要ないものばかりだ。しだいにお母さ

んの手作りの料理が姿を消していった。かわりに近くのスーパーのお惣菜が食卓に並ぶようになった。そんな状況を見てぼくは一つの提案を思いついた。ぼくは料理が出来ないけれどお母さんの味は覚えている。だから、料理はお母さんがして味付けはぼくがする。「ぼくが味付けするから、一緒に料理を作ろうよ。」ぼくからの提案にお母さんは少しおどろいていたけど、すぐに賛成してくれた。「では、ぶりの照り焼きに挑戦してみようか」お母さんが言った。ぶりの照り焼きは家族の好物だ。フライパンで皮がパリッとするまでぶりを焼く。その後、レシピ通りに作ったタレを混ぜる。そこまではお母さんの仕事。タレを煮詰めて家族が好きな味に仕上げるのがぼくの仕事。「いつもの味だ。」ぼくがそう言う。と久しぶりにお母さんに笑顔が戻った。その日からお母さんとぼくも共同作業が始まった。お父さんも時々加わった。ぼくは朝、一時間早起きをして一緒に料理を作るようになった。お母さんは家族をあまり頼りにしないで一人でもなんでもやってみよう。でもね、お母さん、ぼくがいるよ。だから、ぼくにもっと頼ってもらいたいよ。ぼくがいるよ。いつか、お母さんの病気が治ることを祈りながら心の中でそうくりかえした。

これからのサポート

お願いいたします！

鶴岡市道田町在住

難波さま

勤務先でもそもも取引があつて、信頼出来ることだと感じていました。

担当者の方もわかりやすい説明をしてくださって、とても良くしていただきました。今回の生命保険のみならず、今後は全ての保険をお任せしたいと思っています。地元根付いている代理店なので、安心出来ます。

今後も、将来的に一生のサポートをしてほしいと思っています。

地元密着型の代理店として、皆さんが安心出来るサポートを継続して行っています！

大川 優平

私たちの腸内には、1000種類以上、1000兆個という天文学的数字の細菌がすみついていています。小腸の終わりから大腸にかけて、種類ごとにまとまり、びっしりと腸内に壁面をつくって生息。植物が種類ごとに集団で群れている花畑の様子に例えられ「腸内フローラ（腸内細菌そうじ）」と呼ばれています。

腸内フローラを構成する腸内細菌には大きく分けて3種類あります。ビフィズス菌やウェルシュ菌、大腸菌などの悪玉菌、そしてバクテロイデス門やレンサ球菌など種類が豊富な日和見菌がせい息しています。よく善玉菌は体に良い働きをし、悪玉菌は悪い働きをする菌だと思われがちですが、悪玉菌も体に必要な菌の一つで、善玉菌をサポ

ートする大事な要素です。ただ、悪玉菌が増えすぎると善玉菌を邪魔して腸を老化させ、免疫力も低下させてしまいます。あくまでも腸内は善玉菌優位の状態にすることが健康の鍵です。

◆善玉菌

健康の味方。体内を酸性に保って有害な菌の増殖を抑制したり、免疫機能を正常に維持するために活躍する。

◆悪玉菌

腸内バランスを維持するために不可欠だが、増えすぎると毒素などを発生。免疫力を低下させる働きも。

◆日和見菌

腸内細菌のなかでもっとも多くを占める。

腸内の善玉菌と悪玉菌の多いほうに加勢する習性がある。



◆営業時間

朝9時から夜7時まで

◆お手伝いできること

- ・お金のセミナー・ライフプラン診断・ねんきん定期便読み解き方・笑顔相続プラン

◆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
- ライフプラン診断士



サラリーマン川柳

日本全国五五、〇六七句の中から選ばれた優秀100句。第30回サラ川を彩る傑作の数々をご紹介します。今回は5作を紹介します。

- ① S M A P が まさかの S T O P 悲しいな
- ② 「あれとって」 ママ口動く パパ動く
- ③ 先を読め、先を読むより 空気読め
- ④ やせ我慢 いつもしてるが 痩せられず
- ⑤ 「誰の指示？」 数分前の 貴方です



はッピーカフェ:暮らしとお金のミニ情報



「年金は70歳から！」と決めると計算が楽になる

「老後に必要なおカネ」を簡単に考える方法 ④-

人生100年時代、65歳年金開始なら2100万円が必要？

月23万円の年金収入であれば、65歳から受け取っても家計は月5万円の赤字です。総額2100万円の老後資金の準備は必要です。

では繰り下げ支給をしたらどうでしょうか？今回は70歳までの繰り下げを考えていきます。夫婦そろって月23万円の年金を5年繰り下げすると42%増額されますから年金額は32万6600円となります。

生活に必要なおカネが28万円であるとするれば月4万6600円の余裕資金を終身確保することができます。

もちろん、これはあくまで計算上の話ではありますが、「長生き」に備えることを考えると、公的保険の「終身保障」はやはり頼れる制度なのではないかと思えます。

70歳以降の長生きは、国の年金でやりくりできること

を前提として計画を立てるのも老後準備のスタートとして合理的と言えます。



公的保険アドバイザー 大川 淳