

トータル保険だより

2018年12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12月1日 第272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/>

喜びいっぱい手帳

毎日の生活の中でのさまざまなストレスをため込まないためには、心のモヤモヤを言葉にしておくことも解決方法の一つですが、心のモヤモヤを、日記などに書いてみてはいかがでしょうか。

Mさんは、日記も書き込めるスケジュール帳を愛用していて、その時の気分に応じてペンの色も変えながら、気ままに日記をつけていました。時には、イラストを添えたり写真を貼ったりもします。書き始めて一年半ほどたった時、紫色のペンが最初にインク切れになりました。Mさんはこの紫色を悲しかったことや、イライラしたこと、つらかったことを書く時に使っていました。マイナスの感情が多いことは気がかりでしたが、うれしかったことや、楽しかったことに使うピンクやオレンジ色よりも先に、紫色がインク切れになったことが、Mさんにはショックでなりませんでした。そんな中で、一日の生活の中での幸せに感じたことや喜びを書き記す「喜びいっぱい手帳」に出会いました。マイナスの感情を書くことが多かったMさんは、いざ書こうとすると、意外に手こずりま

した。朝から夜までの出来事を思い出して、「喜び探し」をする必要があります。読み返すと、飲み過ぎた翌日に栄養ドリンクに感謝している日もあれば、外国でのテロのニュースに平和な日本に住んでいることのありがたさを感じている日もあります。「飲み過ぎて気分が悪い」とか、「いつになったら平和な時代が来るのか」といった、今まで紫色のペンで書いていた事柄の中にも、振り返ってみることで、見方が変わり、良い部分も見えてきました。会社の上司から批判され、腹が立った時に、後でよくその状況を振り返ってみると、「自分とは違う考えを述べているんだ」「アドバイスをしてくれているんだ」と受け止めれば、腹を立てずに「何か学ぶべきことがあるかもしれない」と、前向きに捉えようとする結果につながっていくことができました。「喜び探し」のコツ。それは、過去を振り返り、出来事や自分の気持ちを見つめ直すことではないでしょうか。同じ事柄であっても、悪いことの中にも良いことが見えてきます。Mさんのスケジュール帳には、まだ紫色の文字が並んでいます。喜び探しの訓練を重ねて、些細なことでも幸せをたくさん見つけていきたくらいと思っています。



今後も

サポートをお願いします！

酒田市 安在さん

お付き合いが始まったきっかけは、両親がトータル保険さんに任せていたことでした。

どこも付き合いがなかったので、紹介を受けた時は『ま、いっか。』くらいの気持ちでした。それが今では、自動車保険や生命保険をお任せしている関係になっていきます。何かあれば、気軽に電話やメールで相談出来ていて安心しています。

新しい情報があれば教えてくれて、常に最適な内容にしてくれます。今後も、時代やライフスタイルの変化に合わせて、最適な提案や情報をお願いいたします。

お任せいただいでそれっきり。そんなことは致しません！時代の変化等に合わせたのサポートをさせていただきます。

大川 優平

★帯状疱疹って？

季節の変わり目などで体調を崩しやすくなったり、風邪や疲労が重なるとう病力が低下しやすくなります。免疫力とは、目に見えない細菌やウイルスなどの病原体から、からだを守る自己防御能力のことをいいます。免疫力が低下することで起こりやすくなる病気のひとつに帯状疱疹（たいじょうほうしん）があります。帯状疱疹は、からだの中に潜んでいたウイルスの一種によって起こり、痛みを伴う皮膚湿疹をいいます。ウイルスは、水ぼうそうとして発症し、治った後も長い期間体内に潜んでいます。ふだんは、免疫力によって活動が抑えられているのです。この痛みは、ピリピリ、チクチクと強い痛みを伴うことが多く、症状は3〜4

週間続きます。水ぶくれを伴う赤い発疹が、からだの左右どちらかに出ます。

★どんな時になるの？

帯状疱疹の発症率は、50歳代から高くなります。免疫力が低下したときみられ、加齢やストレス、疲労など身近な原因が考えられます。私たちのからだは、年を重ねるごとに疲労回復力も弱まり、栄養素を吸収する力が低下してしまつたためです。食事で栄養を効率よく摂取できるよう工夫するようにしましょう。

★免疫力を高める食材および栄養素

- ・緑黄色野菜（ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンEなど）
- ・にんにく（アリシン）
- ・ヨーグルト（乳酸菌）
- ・納豆（アルギニン）



◆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作をご紹介します。

- ① ハロウィンに 何故か溶け込む ノーメイク
- ② 無駄話 仕事に生かせよ 会話力
- ③ 情熱と 一緒に燃える 皮下脂肪
- ④ KSK 今日・すぐ・帰れ 妻ライン
- ⑤ 主婦業も 36協定 結びたい



はッピーカフェ:暮らしとお金のミニ情報



近頃多くなってきたように感じます。

事例を紹介します。

お子様のいないご夫婦がいました。お二人ともご高齢で、そのご両親も既に他界されています。ご主人は、自分の亡きあと財産はすべて、わが妻に行くものだと思っていたようです。

「いや、あなたが亡きあと、財産は法定相続人がもらえることになるんですよ。」「え、法定相続人？家内だけではないの?」「ええ、確かあなたの兄弟は6人で、そのうち3人がなくなっていますよね。」「そうです。」「亡くなった方の子供は3人ずついらっしゃる。すると、法定相続人は、奥さんと、ご兄弟3人と甥姪さん9人、合計で13人ですね。」「あなたの亡きあととは奥様とご兄弟の関係の12人の方と遺産分けの話をしなければいけないことになりますね。」



相続診断士 大川 淳