

# トータル保険だより

## 2018年 4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4月1日 第264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/>

### 春風にふかれて

二十数年前、友人の息子さんがこんな会話をしていました。

「おとうしゃん、おそらをとって」「うーん、お父さんじゃあ、ちょっと背が足りないなあ」

「おばあちゃん、おとなになったらなにになるの?」「えっ!...そうね...」

「ぼく、おとなになったら、おかあしゃんとけっこんするんだよ」「あら、ありがとう」

当時3、4歳だった彼の子どもらしい言葉と、それに答える大人たちの優しさに、春風のような心地よさを覚えていきます。

最近、そんな彼と久しぶりに会う機会がありました。

小さく愛くるしかった彼は、立派な青年に成長していました。

しばらく話しているうちに、彼の職場での悩み事の話になりました。

話を聞かせてもらいながら、ふと少年だったころの彼の会話を思い出しました。

もしかすると今の彼の職場では、あの時のように、会話のなから、春風のような心地よさを感じることに

がないのかもしれませんが。

私は、彼の話を聞かせてもらうことに精一杯で、アドバイスになるようなことは何も話せませんでした。

しかし、その代わりに、先ほど思い出した子どものころの話をしてみました。

「フフフフ」

「へー、僕そんなこと言ってましたかー?」

「おもしろいだろ。さて、君は大きくなったら何になるんだい?」

「えっ?」

その場にあの時のような春風がふいた気がしました。

「今はつらいだろうけど、君はきっといいおじいちゃんになれるよ」

別れ際、そう言った私に見せた彼のはずかしそうな顔が、少年時代の面影と重なって見えました。

春は、入学・就職などで人との出会いが増える季節です。お互いが春風の

のころを持つて、

新しい環境での生活をスタートできるといいですね。



私を包み込んでくれる  
暖かい春風。

私を包み込んでくれる  
心地よい春風。

私もそんな春風のころを  
持ちたい。

あなたの心に

春風は吹いていますか?

榎本節子さま 山形市在住

きっかけは、ある方からの紹介でした。あれから十数年のお付き合いになります。

ベビーシッター事業を営んでいたことから大切なお客さまに何かあったときにはどう補償できるのか、そういう保険があるのか、そしてそのことを誰に相談したらいいのか困っていました。

そのとき、ある方からトータル保険さんを紹介していただきました。山形と鶴岡、距離があるにもかかわらず親身になってくれました。

とかく保険は加入するまでは一生懸命で加入後はプツツリが多いものですが、トータル保険さんは違いました。新しい情報を届けてくれたり、山形市に来た時にはおたよりを届けてくれたり気にかけてくれます。分からないことがあったときにもすぐ対応してくれます。本当にありがたく思っています。

赤い野菜と健康効果 ～人参～

赤の名わき役

野菜の中でも赤みのある野菜は、人参、トマト、パプリカなど種類が少なく、食卓を彩る献立を立てる際、つい頼りがちです。中でもシチューや筑前煮、炒め物、サラダなど和洋中の様々な料理に活用できる身近な野菜「人参」は、主役になる機会がありませんが栄養豊富な名わき役として着目したいと思います。人参の重要な栄養素としてベータカロテンという黄赤の色素成分が含まれています。免疫力を高める、抗酸化作用があることで知られています。人参に含まれる栄養素とその働き

つ、夜盲症を防ぐ役割がある。

◎食物繊維…整腸作用がある、糖や脂肪の吸収をゆるやかにしてくれる。

◎ビタミンB群…健康な皮膚や髪を作る、体調を整える働きがある。

人参の栄養をうまく取り入れるためにベータカロテンは、油に溶けやすい(脂溶性と言います)ため、油を使用した料理で吸収力をアップさせましょう。生食にはビタミンCを壊してしまう働きがありますので、酢やレモン汁を加える、加熱するなどの工夫をお勧めします。人参は栄養豊富な名わき役として、様々な料理への活用が可能です。皮の部分にはベータカロテンが多く含まれます。皮も一緒に食べる料理も工夫してみたいかがでしょうか。



◆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 新人は ペンを取らずに 写メを撮る
- ② ノー残業 居なくなるのは 上司だけ
- ③ 使途不明 共働きの 妻の金
- ④ 守ろうと 誓った嫁から 身を守る
- ⑤ 「言ったよね？」 初めて聞いた でも言えず



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 ②-

「人生100年時代」、これからは長生きに備える生活設計を考えると、むしろ繰り下げを前提として老後を考える方が、理にかなっているかもしれません。まずは、最初に年金の繰り上げ、繰り下げについておさらいをしていきましょう。

年金を65歳からもらわず、繰り上げをすると年金額は減額されます。1カ月当たり0.5%年金額が減ってしまいますから、60歳まで5年間の繰り上げをすると年金の減額率は0.5%×60カ月=30%となります。この減額率は、生涯変わることがありません。

一方繰り下げをすると年金額は増額されます。1カ月当たり0.7%年金額が増えますから、70歳まで5年間繰り下げをすると年金の増額率は0.7%×60カ月=42%となります。この増額率も生涯変わりません。なお、検討される75歳までの繰り下げについては、さらに増額率を大きくする見込みのようです。



公的保険アドバイザー 大川 淳