

# トータル保険だより

## 2018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30年10月1日 第270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/>

## 優しい子やもじ 育てたい



子どもは生まれながらに優しい心を持つている、とT子さんは思います。ちよつと体調が悪い時、一番に気付いてくれるのは、いつも子どもです。まだ幼い頃は心配してくれるだけでしたが、小学二年生になった最近では、「大丈夫？お風呂掃除は私がやるから、お母さんはやすんで」と、慣れない手つきで一生涯懸命にやってくれたりします。本当に幼い頃から、子どもはハツとするような優しさをを見せてくれます。一度も教えたことがないはずのことでも、そうした優しさを自然に表していました。以前、T子さんが、学級懇談に参加した時、担任の先生がこう話してくれました。「子ども達は皆、優しい心を持っていません。ただ、『優しくしよう』と言葉で言っても、具体的にどうすることかが、分からないだけなのです。だから、『優しい』とは具体的にどういう行動なのかを、場面場面を取り上げて教える機会が必要なのです」。また、先生はこんな話をしてくださいました。「あるイベントで、子どもに景品が配られていました。ところが、景品の数が足りなくて、列の後ろ

の方に並んでいた子には景品が行き渡りませんでした。もらえなかった子の中には、景品を欲しがってぐずりだす小さな子もいました。すると一人の小学生の子が、『これ、あげる』と、ぐずっている小さい子に自分の景品を譲ってあげました。その行動を見て、他の小学生の子たちも皆同じように、小さい子たちに譲っていたのです。子どもたちは『優しい』行動とはどんな行動なのか、理解できればちゃんと実行できるのです」。T子さんは、親として、その優しさの具体的な表し方を、どう教えていけばよいか考えましました。自分はいつも周囲に優しくできていたのだろうか。何よりも子どもに、いつも優しくしているだろうか。自分の機嫌や勝手な都合で、対応が違っていたりしないだろうか。子どもにしても、お母さんがとげとげしくて自分の気持ちが落ち着かないと、人に優しくしようという気にもなれないだろう。子どもが生まれながらに持っているはずの優しい心も、そんな気持ちでは表れようがないかもしれない。そう思い返すと、T子さんには反省することばかりです。子は親を見て育つと聞いたことがあるT子さん。「優しい子どもに育てたい」とは、つまり「優しい自分になろう」ということなのだと思いました。

## 最近自然災害が多くなっていますね

鶴岡市 鈴木 学さま

「ここ最近、集中豪雨や台風、地震などほんとうに災害が多くなっているような気がしますが、今まではニュースで見ただけだったのが身近に起こってくると本当に心配になります。

先日の集中豪雨で近隣に被害が出るなど大変な思いをしたときにトータル保険さんから電話がありました。

加入している火災保険のことや、万が一、車で水災にあつたら逃げることを第一にして、など色々教えていただき「なかなかあつたら連絡くださいね」と言ってもらい本当に心強かったです。

仕事上、他の保険屋さんともお付き合いさせていただいていますが、こんな風に連絡をもらったのは初めてでした。

これからも、よろしく願います。

年齢を重ねることで体の機能が低下する、好きだった物が食べにくくなる、飲み込みにくいという声をよく耳にします。特に食事にかかわる体の変化は、私たちの健康状態に大きく影響します。おいしく食べ続けるために今から準備をはじめませんか。



①口の周りの筋肉を鍛える

口の周りの筋肉が低下すると、噛む力が弱くなり唾液の分泌も低下してしまいます。噛む回数が少ないと消化不良になることも考えられます。口の周りの筋肉を維持するためのお顔トレーニングをご紹介します。

【舌ぐるぐる】

唇を閉じて内側から唇の周辺に沿って舌をぐるぐる回す。まずは左右10回

【舌を突き出す】

ずつからはじめましょう。慣れてくると左右30回ずつを目指しましょう。舌の根元も鍛えられるので飲み込みにも効果が期待できます。

②食事で噛む力を維持する

鼻先に付けるイメージで舌を突き出します。次に突き出したまま下へ、左右へ。普段使っていない頬の筋肉が刺激され噛むための力を養います。

食べやすくやわらかい食事を選んでしまいがちですが、可能ならば一品は噛む食事を加えてみてはいかがでしょうか？「硬さ」ではなく「噛むこと」が大切です。（筑前煮・きのこ料理など）※噛む食事の場合、歯や入れ歯治療中の方はご無理のないようにお願いします。



◆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作を紹介いたします。

- ① 新人の トリセツ欲しがる 管理職
- ② 少子化で サンタが子どもを 上回る
- ③ 軽くなる 母の背中が いと美しい
- ④ 鬼嫁と 外でけなすも 嫁一番
- ⑤ ポケモンで 希望者増えた 外回り



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 -最終回-



生活の不安は誰もが抱えています。老後の不安もしかりです。しかし、ネガティブなことばかり考えても前に進めません。公助と自助の役割分担を明確にし、国に守ってもらう部分は国にお願いし、自助努力する部分は自身でしっかり確保できるように現実的な計画を立てるほうが安心です。

いくら現実的な計画を立てたとしても一番肝心なのは、「行動」です。

行動なくして成果はありません。勇気を出して将来のご自身のために、はじめの一步を踏み出してみましよう。

はじめの一步を踏み出そう



老後のためのひとつの考え方として、参考にさせていただけると幸いです。

次回から違った内容で、皆様のお役に立てる情報をお届けさせていただきます。お楽しみに！

公的保険アドバイザー 大川 淳