

ソニー生命保険株式会社

京都ライフプランナーセンター 第1支社

ライフプランナー 岸本 匡平

〒600-8008京都市下京区四條通烏丸東入長刀鉾町20

四條烏丸F Tスクエア7F

Tel:075-212-3001 fax:075-212-8551 携帯:080-4644-5782

Kyouhei_kishimoto@sonylife.co.jp

URL:<http://www.kyouhei-kishimoto.com>

2020年4月号

4月のコラム

SL2304-1270-4481

近況報告

皆様、お世話になります。

世界全体が、非常に大変困難な状況になっていますね(+_+)

ご家族皆様、無事で、お変わりないでしょうか？

お子様がおられるご家庭は、特に本当に大変ですよ…。

また良ければ近況など、お聞かせ頂けたら幸いです(^_^)

僕自身はというと、何とか日々活動をしております。

毎日、検温・除菌・マスクなどで自己管理の日々です。

電話中心に活動しておりますが、気になる点などがあれば、

良ければ訪問も可能ですので、何かあればお声かけ下さい。

共に、難局を乗り越えて参りましょう！！



健康まめ知識

サウナ

汗をかく季節は、サウナで汗を流し水風呂に入ると気持ちがいいものです。発祥はフィンランドで、2,000年以上前からあるのだとか。フィンランドでは公共のサウナだけでなく家にもサウナがある家庭が多いそうです。

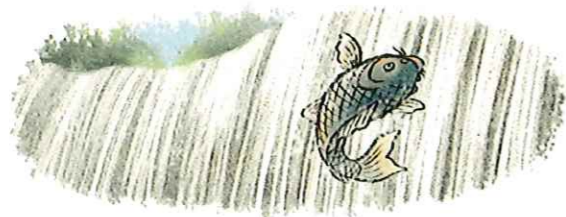
サウナの効果には次のようなものがあります。

1. 血行促進による肩こりなどの解消。
2. 血行促進により皮膚に栄養が補給され、肌がきれいになる。
3. 酸素摂取量が増え肉体疲労が回復する。
4. 高温の空気が皮膚を刺激することでストレスが解消される。
5. 低温サウナにゆっくり入ると安眠できる。
6. 高温サウナと冷水浴を併用した交代浴の温度変化は、自律神経を整える。

上手に活用することで上記のような効果が得られますが、体調のよくないとき、持病をお持ちの方や小さなお子さま、ご高齢の方には体への負担が懸念されます。ご利用の際には体調・健康状態に十分に留意するとともに、必要に応じて事前にかかりつけ医にご相談なさってください。

季節の歳時

登竜門



江戸時代に生まれたと伝わる節句飾りの「こいのぼり」。由来は、鯉が急流を登って、竜門という滝を登ると竜になるという中国の伝説(「登竜門」の語源)から。人生百年時代には、人生を切り拓く必要や機会が増えそうです。滝を登る鯉のようにいつまでも元気でありたいですね。

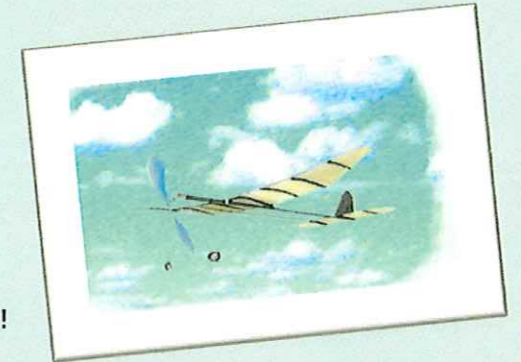
★ライフプランにお変わりはありませんか？ 生活に変化がありましたら、ぜひお知らせください★

ライフプランが変化すると必要な保障内容もまた変化します。

大切なご家族を守るためにも、定期的にライフプランの確認をしましょう！

- ◆ご家族の構成の変化(お子さまが誕生した・ご両親と同居をはじめた など)
- ◆お子さまの成長(教育プランに変更があった・お子さまが独立した など)
- ◆お住まい(マイホームの購入を検討中・転居された など)
- ◆環境の変化(収入面に大きな変化があった・転職を検討中 など)
- ◆その他(ご自身、ご両親さまの介護が心配・相続対策を考えたい など)

その他、近況などもお伝えいただくと嬉しく思います！お気軽にご連絡ください！



ご当地ネタ

「SL人吉」熊本県

汽笛の音や煙、球磨川沿いの美しい風景を、時代を超えて楽しめる「SL人吉(ひとよし)」は、九州旅客鉄道が熊本駅一人吉駅間で運行している蒸気機関車。運行は、概ね3月から11月までの金・土・日曜日・祝日を中心に1日1往復。夏休み期間中は増便されます。展望ラウンジのほか、ライブラリーやミュージアムコーナーも人気です。



SL人吉・熊本県

豊かに生きるために

サードプレイス

家庭(ファーストプレイス)や、学校や職場(セカンドプレイス)は私たちにとって大切な居場所ですが、他にもう一つの居場所(サードプレイス)があれば、より充実した日々を過ごすことができるということから、近年このサードプレイスが注目されています。

この言葉はアメリカの社会学者オールデンバーグ氏によるもので、サードプレイスを見つける際に重要なことは、まずは一人で気兼ねなくその場所に入っていけるかどうかだそうです。利便性のいい開放された場所で、その場所にいる全員が心地よく寛いでいる、会話が弾んで活気に満ちている、人とのコミュニケーションを受け入れる空気があることなどがサードプレイスの条件だそうです。

条件にピッタリあてはまらなくても、行きつけのカフェや習い事の場、地域の集まりなど、自分の社会的な立場とは関係なく、リラックスして交流できる場があるといいですね。そういった場所を持つことで視野が広がり、第2、第3の道が見えてくることもあるそうです。

★お客さまWEBサービス・ご家族情報登録制度のご案内★

登録無料

お客さまWEBサービスとは？

登録すると、ご契約内容の確認や各種お手続きがWEB上で手軽に行えます。最新マネー・健康情報の確認、電話健康相談も無料でご利用できます。

ご家族情報登録制度とは？

ご家族の登録により、災害時でも連絡をより確実なものにできます。また、給付金請求時などにご家族にサポート(契約内容の確認等)いただけます。

期間：2020年4月1日～2020年9月30日

対象：ソニー生命のご契約者さまのうち ※法人契約・集団扱のご契約者さまを除く

- 〈お客さまWEBサービス〉に新規登録された方
- 〈ご家族情報登録制度〉にご家族を新規登録された方

どちらか新規ご登録で毎月10名さまにプレゼント

さらに！両方のご登録で毎月20名さまにプレゼント



所定の賞品の中からお選びいただけます。※上記の賞品以外もご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。

※当選者へは当社からご連絡いたします。ご希望の賞品をひとつお選びください。※登録いただく自動的に抽選の対象となります(登録の翌月が抽選の対象)。※抽選の対象となるのはお一人様1回限りとさせていただきます。※キャンペーンの内容・賞品は予告なく変更する場合がございますので、ご了承ください。

チョイ読みコラム：「雪ころがしの雪だるま」

りこちゃんは小さい頃から体が弱く、すぐに高熱を出したりしていました。遠足や運動会は、ほとんど見学。マリ入れなら大丈夫だろうと思って参加すると、運動会が終わる頃には顔色が真っ青になって保健室へ・・・というようなことばかりだったそうです。

生まれてすぐに大手術を経験していることもあり、りこちゃんのご両親は、まるで真綿にくるむようにしてりこちゃんを大事に大事に育ててくれていた様子。それがりこちゃんには時にとても重苦しく、そして煩わしく思えてならなかったそうです。

そんなある冬のこと。

りこちゃんは急に高熱を出し、何日も何日も熱が下がらないという日々を送っていました。数日の入院にてようやく落ち着き、無事退院できたものの、自宅療養を余儀なくされてしまったのです。その年は珍しくりこちゃんが住んでいる町にとって大雪の年で、外は一面美しい雪景色が広がりました。どこまでも広がる銀世界を見たのは初めてだと、りこちゃんは嬉しそう。

りこちゃんはお父さんとお母さんをお願いしました。「一緒に雪だるまを作りたい」と。

小さい頃に大好きだった雪だるまが出てくる絵本。

あの絵本に出てくるような、大きくて優しくそうな雪だるまを作りたい。

そうおねがいしたりこちゃん。

ですが、当然ながらご両親がそれを許してくれるはずがありません。

りこちゃんはその時、自分の弱い体は両親のせいだと腹を立て、しばらく口を利かなくなってしまったのだそうです。

話しかけられても完全無視。それでもご両親は怒ることもなく、ただただ気まずい空気の中で家族は過ごしたそうです。

いつまでも腹の虫が収まらないりこちゃんでしたが、ある日、妙なことに気が付きました。

りこちゃんの部屋の窓から見える花壇のところに、小さな雪のボールが転がっているのです。

その時のことを、りこちゃんは、

「フンころがしみたいに、『雪ころがし』っていう虫がいるのかと思った」と笑いながら教えてくれました。

その雪のボールは毎日そこにあり、なんとなく少しずつ大きくなっているようでした。

『雪ころがし』が転がしているんだなあと思うとなんとか面白くて、りこちゃんはそのボールを毎日観察するようになりました。

数日間変化が無いときもあれば、急に大きくなったようなときも。

そして気が付くと、そのボールはとても『雪ころがし』という虫が転がせるような大きさではなくなっていたのです。

それはまだまだ大きくなっていきました。

そしてある日、その大きなボールの隣に、また小さな雪のボールが生まれていたのです。

その小さなボールも少しずつ大きくなっていきました。

そしてとうとうある日、それはふたつ重なり、大きな大きな雪だるまの形になりました。

その翌日には片方に目が入り、もう片方の目も入りました。

鼻の部分にはオレンジ色のにんじんが刺さり、微笑む形に口も出来上がりました。

最後にバケツの帽子をかぶったその雪だるまは、昔読んだ絵本の雪だるまにそっくりだったそうです。

りこちゃんは、途中からすでに気が付いていました。

その雪だるまは、毎日遅くに仕事から帰ってきたお父さんが少しずつ少しずつ作ってくれているのだということに。

自分が出来ない代わりに、毎日疲れて帰ってきているはずなのに、夜中に一生懸命に雪だるまを転がしていることに。

出来上がった雪だるまは、緑色のマフラーを巻いていました。それはりこちゃんが使わなくなったマフラーです。

それを少し編み足して雪だるまに巻いてくれたのはお母さんでしょう。

元気になって大きくなった今、毎年ご両親とその時の雪だるまの話をしているそうです。

『雪ころがし』という虫の話は、もう欠かせない笑い話になっているとのこと。 (おしまい)



生活の豆知識：「タケノコに関することわざ」

みなさんは、今が旬のタケノコは好きですか？ 私は、タケノコが大好きです。

特に、タケノコと豚肉とコンニャクの炒め煮が一番好きなタケノコ料理となります。

ちなみに皆さんは、柔らかい穂先がお好きですか？ それともかたい根元がお好きですか？ 私は、根元の歯触りが好きで前職（証券会社）の明石支店時代には、毎年、農家のお客様の竹やぶで、タケノコ狩りをさせて頂いていました。ヘルシーで、たんぱく質・食物繊維・カリウムなどを含み、栄養満点なタケノコですが、シュウ酸が含まれているので、食べ過ぎには要注意とのこと。そんなタケノコ、今回はタケノコにまつわる面白いことわざを集めてみました。

まずは【筍生活】。なんだか雑誌のタイトルみたいですが、意味は「タケノコの皮を一枚一枚むくように家財を売りながら生活費にあてる暮らし」のこと。言い得て妙といえますか・・・。

【筍医者】とは「ヤブ医者にも及ばないへたくそな医者」のこと。

なぜか微妙な意味合いが続きましたね。【竹の子の親まさり】とは「子が親よりも優れていること」。タケノコは成長がからね。またそうした生育が早いことにちなんだ言葉で【雨後の筍】というものもあります。雨が降った後、タケノコが続々と生えることから「似たような事柄が次々に現れること」のたとえです。

最後にこんな素敵なことわざをご紹介します。【雪中の筍】。「得がたいものを手に入れること」をたとえた言葉です。かつての中国・三国時代の呉のこと、冬に孟宗が竹林で母の好きなタケノコを手に入れたという故事に由来しています。

タケノコにまつわるものだけでもこんなにたくさんの表現があるんですね。タケノコの皮は殺菌・防腐効果があり、通気性がよく、水を通しにくいことから、昔はおにぎりや食べ物を包むのに使われていました。

生活に根づいているものだからこそ、たくさんの言葉が生まれたの かもしれません。

岸本が語ります：「金融市場展望」

金融市場が、『コロナ・ショック』に揺れて、早2か月が経過しました。

主要な世界の株式市場は大幅下落、新興国では更に酷い国もあります。

底値からは反発し、NYダウ・日経平均株価とも反発をしております（4月14日現在）。

それでも、元々の高値には遠く及びません。しかし、そんな中、為替のアメリカドルは108～109円。

ショック前と、ほぼほぼ変わりありません。疑問に感じておられる方もいるのではないのでしょうか？

「アメリカって、コロナによる死者が一番多いんじゃないの？」「アメリカ経済にとって大打撃じゃないの？」

「それなのに何で、アメリカのドルは下がらないの？」って思いませんか？現実、アメリカドルは下がっていません。

様々な要因が絡み合う金融市場ですから、唯一の答えはありませんが、要因の一つを解説してみたいと思います。

『有事の金』という言葉があります。世界的な不況の時は、実物資産である『金』を持っておけば一番安心かということ。現在は、『有事のドル』。世界の資産の中で、最も安全な資産の一つが、【アメリカドル】だと金融市場では捉えられてい GDPで断トツ世界一のアメリカ。不安な時は、アメリカドルを持つのがいい、という風に考える投資家が多いという もちろん、『有事の金（GOLD）』の価格も上昇し、数年ぶりくらいの高値になっています。

編集後記

皆様、最後までお読みいただきまして、誠にありがとうございます。

このような時期に新聞発送してもいいものかどうか非常に悩みました。

不謹慎ではないか？お客様に嫌がられはしないか？

そんな葛藤の中、少しでも皆様の元気の源になればと思い、発送することに致しました。

実際、私自身も思うような活動が出来ずに、もどかしい状況になっています。

ただ、時間的余裕が出来たことをポジティブに捉え、有効活用しようと思っています。

自己啓発（読書、資料読み込み）、ウォーキングなど普段しきれていないことも出来ます。

今だからこそ出来ることを自分自身で決め、有意義な期間にしていきたいと思えます。

良ければ一緒に、『コロナ期間』の目標を作ってみませんか？



岸本 匡平