

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
 〒600-8008 京都市下京区四條通烏丸東入長刀鉾町20
 四條烏丸FTスクエア7F
 tel 075-201-3001 fax 075-212-8551 携帯 080-4644-5782

2020年9月号

9月のコラム

ライフプランナー 岸本 匡平
 kyouhei_kishimoto@sonylife.co.jp

SL2308-1270-7173

近況報告

皆様、こんにちは！
 まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
 今年の夏は、コロナの影響もあり、満足なお出かけが出来なかったご家族も多いのではないのでしょうか？
 なかなかスッキリしない状況が続き、もどかしいですね…((+_+))
 大人は、ある程度、我慢できますが、子供は大変ですよ…((+_+))
 近場でもいいので、人込みを外して僕もお出かけしたいと思います。
 皆様も、こんな時期だからこそ『穴場スポット』、
 こんな状況だからこそ『お家での楽しみ方』、
 良ければ、また教えて下さいね(^_^)♪
 体調管理には、気を付けて生活をして参りましょう♪♪♪



健康まめ知識

口の潤い

口がカラカラに乾くことはありませんか。緊張などによる一時的な渇きであれば、水などを飲めばおさまりますが、そうした状態が続く、渇きが慢性化していただらゆるドライマウスかもしれません。

ドライマウスでは、口がネバネバしたり、乾いた食品が食べにくかったり、口臭の悪化、舌のひび割れや痛み、味覚障害などに悩まされることがあります。歯周病やむし歯、誤嚥性(ごえんせい)肺炎を誘発するとも指摘されています。

ドライマウスの原因としては、薬の副作用、口呼吸、糖尿病など他の病気、年齢による唾液量の低下、アルコールの利尿作用による脱水などが指摘されています。

唾液には、スムーズに食べたり話したりすることを助けるほか、抗菌、洗浄、止血、発がん予防作用があります。また、ご飯やパンなどのでんぷんを麦芽糖に変えて体内に吸収しやすい形にするという消化作用もあります。唾液によって口内を潤すことはとても大切です。乾いて気になるときは、我慢なさらずかかりつけのお医者さんに相談なさってみてください。

季節の歳時

西洋ナシ



これからが旬の西洋梨。ラ・フランス、ル・レクチェ、パートレットなど、さまざまな品種が店頭を賑わします。ジュシーで甘く、お子さまから大人まで老若男女に大人気ですね。日本梨と同様、水分と食物繊維、そしてカリウムが多く含まれ、水分補給のほか便秘の解消や高血圧の予防に役立ちます。

☆ライフプランにお変わりはありますか？ 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

「佐田岬」愛媛県

読み方は「さだみさき」。別名を三崎半島とも呼ばれます。四国最西端にあり、瀬戸内海と太平洋を分けるように九州向かって突き出した日本一細長い半島として知られます。長さはおおよそ50km。突端には佐田岬灯台が建ち「日本の秘境百選」のひとつとして知られます。



豊かに生きるために

人を褒めよう

人から褒められると嬉しいものですね。けれども人を褒めるということは、簡単なようで案外難しいものです。

兵庫県の多可町では2年前に、1日1回、人を褒めようという「一日ひと褒め条例」が施行されました。小学校では、勉強や掃除を頑張った人を「えらいね」と褒めたり、町の食堂では店員同士で料理を褒め合ったりしているそうで、やる気と雰囲気向上に役立っているようです。

以前、生徒を褒めちぎって教えるという三重県の教習所が話題になりましたが、最近はこのように部下や子どもを褒めて伸ばすという考え方がじわりと増えているようです。2011年には「日本ほめる達人協会」が設立され、同協会が行っている「ほめ達！検定」の受講者数は年々増加しているのだとか。

褒める力は、日ごろから観察力を持って相手を観察し、そして相手を肯定する気持ちを持つことでアップするようです。褒め上手な人は好感度も高く、そのような人がいると自然と周りも明るくなりますね。これからは、褒める力が欠かせなくなるかもしれません。

☆お客さまWEBサービス・ご家族情報登録制度のご案内☆

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。

★★★選べるプレゼントキャンペーン★★★

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

登録無料

- (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

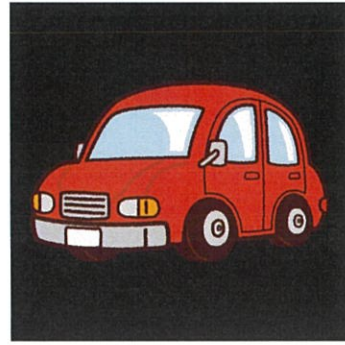


所定の賞品の中からお選びいただけます。※上記の賞品以外もご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。

※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。※登録いただくと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。

生活の豆知識：「車内の温度を一気に下げる方法」

夏の炎天下。買い物をする少しの時間だけ駐車していても、戻ってきたときにはモアっとした熱気に包まれ、温度が下がるまで運転をためらってしまうものです。上昇した車内の温度を、一気に下げる方法はあるのでしょうか？60℃近くまで上がった車内温度を最も早く下げる方法について、JAF（日本自動車連盟）にお勤めのお客様に聞いたお話をご紹介しますね。



- ①助手席の窓を全開にします。
- ②運転席のドアを5回ほど開閉します。
- ③車に乗り込み、エアコン（オート）を外気導入、温度設定をLoにし、窓を全開にした状態で走行する。車内の空気の入れ替えをし、車内の温度を下げます。車内の空気の入れ替えは、1～2分程度で十分です。
- ④エアコンが効き始め、車内の温度が下がってきたら『内気循環』に切り替えて窓を閉めます。

温度を下げたいときには、つい冷房を強くしてしまいがちですが、短い時間で効率よく車内環境を快適にすることで燃費抑制にもなり、まさに「エコドライブ」といえますよね。

ただし、車内の温度が下がったと思ってもダッシュボードやシートベルトの金具などには高熱が残っていることがあるので、やけどなどには十分に注意する必要があります。今年の夏は、この方法を駆使して快適なドライブを楽しんでみてはいいかな？

生活の豆知識：「なぜ急坂はコンクリート舗装なの？」

昔から不思議に思っていたのですが、急な坂道ってコンクリート舗装されて、そこにドーナツ型の丸い溝がありますよね？

僕はそのような坂道を見ると、なんだか嫌な気持ちになります。だって、単純に登るのがキツイんですもん（笑）。車の運転中でも、このような急坂で停止するのは、プレッシャーですね。



いったい、なぜこんな舗装がされてるのでしょうか？
今までは「滑りにくくするためなのかな？」って思ってたんですが、普通のアスファルト舗装の方が、やっぱり滑りにくい気がします。

そこで、その理由を調べてみると、実は意外な理由でした！
急な坂道をコンクリート舗装して、丸い溝を付ける目的は、やはり滑り止めのためだそうです。でも、実はこれは仕方なくそうしてるというだけなようです。道路は原則としてアスファルトで舗装しますよね。通常の道路工事のアスファルト舗装の工程では、仕上げにロードローラーなどで、重圧をかけて平らに仕上げます。でも、あまりにも急な坂の場合、ロードローラーを走らせるのが難しいため、仕上げの重圧をかける作業ができないので、また、坂道は平らな道よりもアスファルトの摩耗が大きいため、補修の頻度も多めになります。

このような2つの理由から、坂道はコンクリートで舗装するようです。で、コンクリート舗装だけだと滑りやすいので、ドーナツ型や箒型、波型の溝を付けて、滑りにくくしているわけです。目安としては16%程度の勾配を境にして、それ以上だとコンクリートにすることが多いようです。

登りよりも下りの方が緊張しますよね、特に、雨の日のコンクリート舗装道路の下りには気を付けたいものです。

生活の豆知識：「誰でも出来るエアコンの嫌な匂い消し」

今年ほど、エアコンを酷使した夏は無かったのではないのでしょうか？
夜寝るときも、今年の夏は一晩中付けっぱなしで寝ていたくらいです。そんな酷使に耐えているエアコンですが、嫌な匂いはしませんか？定期的なフィルター清掃や、エアコンの「内部クリーン機能」を試してもニオイが取れないという方への耳寄りな情報があります。ご紹介させていただきます。多少の電気代はかかりますが、誰でも簡単にエアコンの嫌な匂いを取りますので是非お試しください。



「エアコンから嫌なニオイがするときは、部屋の窓を全開にして16度で1時間つけっぱなしにすると解消できる」

エアコンメーカーのお客様相談センターに聞いたという意外なお手入れ方法が、ネット上で話題になっています。低い温度で冷房運転すると、熱交換器やドレンパンに付着して残ったニオイ成分が結露水に溶け込み、洗い流されてニオイが軽減されるのです。また、空気中に漂うニオイ成分も窓を開けることで室外に排出されるため、換気しながら低い温度で冷房運転をすれば効果的だそうです。では、具体的にはどんな種類のニオイが取れるのでしょうか。

エアコンを運転すると、室内の空気と一緒に壁やじゅうたん、家具、衣類などにしみこんだニオイの成分をエアコン内部に吸い込み、室内のニオイの成分がエアコンに吸い込まれて熱交換器などに付着し、これが運転時にニオイとして出てきます。ニオイの発生源としては、人の汗、タバコの煙、化粧品、食品、家具などが考えられ、普段の生活では気にならないニオイでも、いろいろなニオイが混ざり合い、凝縮されることで独特なニオイとなる場合があります。

このエアコン独特の嫌な匂いが、【部屋の窓全開 + 16度温度設定】で解消できるなんて！
多少の電気代がかかっても試す価値がありそうです。早速、我が家も試してみたいと思います！

岸本が語ります：「かぶしきてんぼう」

株式市場が非常に好調です。3～4月には16,000円台だった日経平均株価は、ナント23,000円台。このコロナ過の5か月ほどで約4割も株価が上昇している、ということになります。ビックリですね（°Д°）『日本のGDP年率▲27.8%』『上場企業、4～6月純利益57%減少』、などなど悪いニュースには事欠きません。そんな最中の株価回復、?? 不思議ですね…(´ω´)??

なぜか??

答えは、「赤字だから株価が下がるわけではない。株価は先の見通しで決まる。」ということかと思っています。おそらく今の株価上昇は、『今後の世界経済が回復していきだろう』という想定であるかと思っています。つまり、『实体经济は、まだまだ本調子ではない。』ということにもなります。

個人的な意見ですが、秋～年明けのいずれかのタイミングで、一度株価は下がるのではないかと考えています。様々な情報を聞いていても、コロナ第二波は、秋～冬ごろに来そうな感じです。僕の見通し通りに、次の株価下落があれば、『買い場』になるかもしれません(^_^)

編集後記

皆様、今回も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した(^_^)
我々ソニー生命は、6月から営業活動再開し、リモート面談の仕組みも出来ております。「こんな時期で、不慣れなことはあるけど、あまり人には会いたくないな…」という方は、是非、リモート面談致しましょう！

withコロナの時代に、少しでも皆様のお力になれば、幸いです！(^_^)!

忙しさにかまけてサボっていた、この『K.K.times』ですが、皆様の反響を楽しみに継続したいと思っています。

個人的には、毎回、裏面の記事に気に入った内容が多いです。是非、ご注目☆

最後になりますが、くれぐれも健康管理には気を付け、withコロナに順応して参りましょう！！



岸本 匡平