まささんだより

2023年春号

令和5年春号　Vol.104 （不定期発行です）
ソニー生命保険株式会社
大阪ライフプランナーセンターエグゼクティブ支社
ライフプランナー　山本　正明
〒530-0001 大阪市北区梅田2-2-22　ハービスENT21F
Tel 06-4797-1852　Fax 06-7632-8043
携帯 090-9547-8493
E-mail: masaaki_yamamoto@sonylife.co.jp
山本正明 HP　https://lifeplanner.net/masasan

近　況　報　告

春の暖かい日差しが心地よい季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。
マスクをはずし、春の香りを胸いっぱいに吸い込んで、新年度のスタートを切りましょう！

1月に母の卒寿のお祝いをしました。久々に家族全員集合です。
おばあちゃん想いの子どもたちに感謝です。

2月～3月の行事

2月　9日　相続事業承継勉強会参加
2月20日　不動産マーケット勉強会参加
2月28日　ロータリーインターシティミーティング出席
　　JPSAあかし子午線支部支部会出席
3月　6日　相続事業承継勉強会参加
3月　9日　「AI×コロナ時代の戦略的生き方のすすめ」講演会参加

お時間ある時に是非ご覧ください！

https://lifeplanner.net/masasan
山本正明オフィシャルサイト

「脳への刺激」

「あの人の名前は…」人の名前が思い出せないことは誰にでもありますね。
年齢を重ねるとこの現象はつい心配になってしまいますが、物忘れの自覚があるうちは認知症などの心配はあまりないといわれます。

脳の神経細胞は、数も機能も年齢とともに減少しますが、脳に刺激を与えると記憶力が上がるようです。特に視覚や聴覚など五感をバランスよく使うといいそうですので、きれいな景色を眺めたり、鳥のさえずりに耳を傾けたり、また、美味しい食事を気の置けない仲間とゆっくりと味わうなど、日々の楽しみの中で意識してみてはいかがでしょうか。

コロナ禍をきっかけに、楽器の演奏や手芸、彫刻、プラモデル作りなどの工作を始めた方も多いようです。こうした指を使った細かい作業は、もちろん脳にとってはよい刺激になります。
夜寝る前にその日の出来事を思い出し、あった人の名前や食事、出かけた場所などを手帳にちょっとメモしてみるだけでも効果があるそうです。

まだ若いから大丈夫…？
人生100年時代、心身ともに健康であり続ける努力が必要です！
この春、新しいことを始め、脳に刺激を与えましょう！

ライフプランにお変りはございませんか？

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！

その他、近況などもお伝えいただけると嬉しく思います！
山本までメール、お電話にて、お気軽にご連絡ください！

山本正明メールアドレス masaaki_yamamoto@sonylife.co.jp

E-mail: masaaki_yamamoto@sonylife.co.jp
携帯 090-9547-8493　Tel 06-4797-1852 Fax 06-7632-8043