

is 通信



ソニー生命保険株式会社 山形支社 (Vol.67)

ライフプランナー 伊豆田 弘樹

〒990-0039 山形県山形市香澄町2-2-31 カーニープレイス山形6F
tel 023-615-0761 fax 023-615-0762 携帯 080-1834-7528
E-mail:hiroki6mcp_izuta@sonylife.co.jp
URL:https://cs.sonylife.co.jp/L8FUS0

2017年3月号

SL16-4230-0109

3月の記念日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	マーチの日	INIGRO	ひなまつり 上巳(桃の節句)	ミツバの日	啓蟄	世界一周記念日	消防記念日	みつばちの日	ありがとうの日	砂糖の日	リラックマの日	サイフの日	青函トンネル開業記念日	ホワイトデー	靴の記念日	国立公園指定記念日	漫画週刊誌の日	精霊(しょうらい)の日	ミュージックの日	春分の日	ランドセルの日	放送記念日	世界気象デー	マネキン記念日	電気記念日	カチューシャの歌の日	さくらの日	シルクロードの日	マリモの日	国立競技場落成記念日	オーケストラの日

近況報告

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？3月に入って春の兆しは感じられるようになりましたでしょうか？春になると一斉に新芽が顔を出し、店頭で春野菜が並び始めます。香りの強いものが多いので苦手な方もいらっしゃるかもしれませんが、苦味成分、カロテン、ビタミンB群、ビタミンCなど体内の代謝を高めるために使われる栄養をたくさん含んでいるそうです。旬の時期を逃さず楽しみたいですね。

また、花粉症の方はとうとう本格的にシーズン到来です。飛散量や花粉の種類は地域によって差があるので予報を活用している方も多いようです。お大事にお過ごしください。

と言いながらも...、私の住んでいる山形県はまだまだ冬です。地域によっては相当量の雪が残っている所もあります。この寒さをラーメンでしのぐ生活もまだまだ続きそうです...。個人的に栄養云々はさておいて...(苦笑)。



ご当地ネタ

【桜えび】静岡県

日本で桜えびが水揚げされるのは駿河湾だけ。駿河湾の水深の深さ、富士川や大井川などから流れてくる豊富なプランクトンが生息に好適と言われます。春に獲れるものは発色がよく、香ばしい桜えびをふんだんに使った【桜えびかき揚げ丼】は絶品です。



「日本で一番温暖で過ごしやすそう」というのは、私が静岡県に対して勝手に持っているイメージです(笑)。

健康まめ知識

脳の健康スパイス

受験シーズンも終盤。学生時代、「頭がよくなる食べ物があつたらなあ」なんて思ったことはありませんか。近年は、さまざまな研究が進み、脳の修復や集中力アップなどに効く「ブレインフード(脳機能改善食品)」が話題です。

青魚やブドウ糖などもその類ですが、以前、情報番組などで紹介されたカレーに含まれるクルクミンもそのひとつ。なんでも、インド人のアルツハイマー病の発症率がアメリカ人より少なかったことから、カレーに含まれるこの成分に注目が集まったというわけです。クルクミンはポリフェノールの一種で、カレーのスパイスに用いられるターメリック(ウコン)に含まれています。

ブレインフードは、脳本来の働きを維持するための食品といわれます。つまり、人気漫画に出てくる「アンキパン」のような、食べたら途端に効果を発揮するというものではありませんのでくれぐれもご注意ください。健康長寿と脳の老化予防のために日ごろからコツコツ摂取することが大切です。

豊かに生きるために

自作の弔辞

生前葬が一般的ではなかった時世の1993年2月、元女優で日本初の女性映画プロデューサー・水の江瀧子さんが自身の生前葬をにぎやかに執り行い注目されました。にぎやかな光景のひとつに、弔辞を聞きながら皆が爆笑するシーンがあったといわれます。弔辞は、人柄が分かる具体的なエピソードを盛り込み、故人への呼び掛けでありながら、参列者全員に伝わるような内容が望ましいとされます。つまり、独りよがりな文にならないことが大切で、弔辞を書くことは文章力のアップにつながると言われます(個人的にはタモリさんが赤塚不二夫さんへ送られた弔辞が未だに忘れられません)。

そんな中、自分への弔辞を自分で書く取り組みを耳にしました。何でも文章力のアップだけでなく、自分の再発見にもなるそうです。弔辞を書く作業は、自身の内面を探ったり、相手とのかかわりを再認識することになり、さらに、弔辞では故人を称える話をするので、自身のいい所を見つけようと前向きな気持ちにもなれると言います。弔辞は本来別れの言葉ですが、自分への弔辞は、今まで気づけなかった自分を発見する機会でもあるようです。

生活

物件探しは『ごみ捨て場』を見よ！

3月～4月は引っ越しシーズンだそうです。そこで今回は、物件を探す際のちょっとしたコツをご紹介します。

①条件をより明確にする
→「〇〇線沿線、駅から近いところで～」などの条件ですと、あまりに範囲が広いために良い物件が見つかりにくくなってしまいます。事前に「〇〇駅～〇〇駅間で徒歩〇分以内」「絶対に譲れない・できれば満たしたい条件」などと整理して、じっくりと担当者と話すことで、満足する物件に出合える可能性が高くなります。

②ごみ捨て場が乱れていないかを確認する
→ごみが散らかっている、指定日以外に捨てられているなど周辺にモラルの低い住民が住んでいないかどうかをある程度判断することができます。

③昼と夜に実際に最寄駅～物件間を歩いてみる
→昼夜で雰囲気が全く違う場合も。また、その際周辺のお店や公共施設を覗いてみるのも良いかもしれません。

★お客さま WEBサービスのご案内★

お客さまWEBサービスとは？

ご契約内容の確認・各種お手続き

健康・医療やマネーの情報提供

健康相談デスク (無料電話相談)

ご利用には会員登録が必要です。
ソニー生命の公式ホームページからご登録ください。

★★★ 新規会員登録キャンペーン実施中 ★★★

期間：2016年10月1日～2017年3月31日

対象：ソニー生命のご契約者 ※法人契約・集団扱のご契約者は除く

◆選べるプレゼントキャンペーン◆

新規登録いただいた方の中から抽選で毎月10名さまにプレゼント！

所定の電化製品の中からご希望の商品をお選びいただけます。下記の商品以外もご用意しておりますので、キャンペーンについて詳しくはホームページをご覧ください。



ダイソン
ハンディクリーナー



シャープ
ヘルシオホットクック

※当選者へは当社からご連絡いたします。ご希望の商品をひとつお選びください。※会員登録いただくと自動的に抽選の対象となります(会員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・商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。