

# is 通信



ソニー生命保険株式会社 山形支社 (Vol.68)  
 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:hiroki@mcp\_izuta@sonylife.co.jp  
 URL:https://cs.sonylife.co.jp/L8FUS0

2017年4月号  
 SL16-4230-0111

4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
	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	土	日
	新年度スタート	こどもの本の日	日本橋開通記念日	清明 あんぱんの日・	ヘアカットの日	新聞をヨム日	世界保健デー	参考書の日	フォークの日	ヨットの日	ガッポースの日	世界宇宙飛行の日	決闘の日	オレンジデー	遺言の日	女子マラソンの日	恐竜の日	よい歯の日	地図の日	郵政記念日・穀雨	民放の日	アースデー	日 サン・ジュルティの日	植物学の日	国連記念日	よい風呂の日	哲学の日	念日 缶ジュース発売記	昭和の日	図書館記念日

## 近況報告

みなさま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？

桜の季節を迎えましたが、同時に卒業や入学といった節目の時期でもあります。おかげさまで我が家の長女キョウカさん(12歳)も無事に小学校を卒業することができました。思えば震災直後に入学した小学校は新入生がわずか2名。4年生に進級する時に小学校が統廃合し、3年間はバス通学でした。最後の1年間は学校にバレーボールにピアノにと、本当に忙しい中で頑張ってくれたと思います。中学校に行っても一緒に頑張りましょうね。卒業おめでとう！！！！！！

左の写真は、同じ小学校に入学したアカネさんと。右の写真は、卒業式当日の朝、眠い目をこすりながら起きてきてくれた妹のユウカさんと。ユウカさんはこの春に保育園の年少組に入園しますm(\_\_)m。



## 健康まめ知識

### ウォームアップ

「子どもの運動会でイメージ通りに走れずショックを受けた。」そんな声をしばしば耳にします。筋肉は使わなければ衰えていくもの。特に下肢の筋力は加齢による影響を受けやすいとか。かくいう私も右膝が日に日に弱っていくのを感じています...

「健康づくりのための運動指針2006」(厚生労働省)には、次のような下肢の筋力の評価方法が示されています。「背筋を伸ばして椅子に座る→両手は胸の前で腕組みをする→膝が完全に伸びるまで立ち上がる→すばやく開始時の座った姿勢に戻す」を1回とし、これを10回行い掛かった時間を測定します。たとえば、40代だと7秒以下なら「速い」・8~10秒なら「普通」・11秒以上だと「遅い」とされ、生活習慣病予防のために目標となる筋力に達していないと評価されます。

季節柄、冬に運動量が減りがちだったことを忘れ、春の陽気も手伝ってつい過信して体を動かしてしまいがちな時期でもあります。ケガをしてから「こんなはずじゃなかった。」と気づくより、転ばぬ先の杖としてご自分の筋力の状態を把握することから始めてみませんか？

## 生活

### ○色の車にご用心？

車の色によって、事故に遭う確率が大きく異なることをご存知でしょうか。一般的に、青や水色などの寒色系は事故に遭いやすく、赤やオレンジなどの暖色系は事故に遭いにくいといわれているそうです(※諸説あります)。

寒色系は「後退色」と呼ばれるように実際の距離より遠くに見えてしまうために、車間距離を詰められたりする場合が多いことが原因といわれるそうです。一方、暖色系は「進出色」呼ばれ、実際の距離より近くにみえるため、不測の事態においてもより早く危険を回避しようとする意識が生まれることで事故に遭いにくいといわれるそうです。

とはいえ、結局はドライバー自身の注意力次第！後ろの車から追突されてしまうのは避けようのないことですが、前の車との車間距離については上記のことを意識して、青や水色の場合は、いつもより大きく距離を空けるように意識してみるのも良いかもしれませんね。

## ご当地ネタ

### 「伊予鉄」愛媛県松山市

伊予鉄とはもちろん伊予鉄道のこと。伊予鉄は1888年に開業された、日本で2番目に歴史ある私鉄です。夏目漱石は小説『坊っちゃん』の中で、当時松山で走っていた蒸気機関車の様子を描いています。これを再現した路面電車は「坊っちゃん列車」として今も親しまれています。



路面電車が走る街・松山市

## 豊かに生きるために

### まねぶ

仕事でも趣味でも、思うようにいかない時は上手くいっている人のことを真似するといひそうです。マイケル・ジャクソンは若い頃、ジェームス・ブラウンのステップやターン・腕の組み方・マイクの持ち方に到るまで目に焼き付けて徹底的に真似したそうです。アナウンサーの宮根誠治さんも当初は原稿が上手く読めず、久米宏さんの真似をしていたとか。

「学ぶ」の語源「まねぶ」は真似る・そのまま伝える・教えてもらって身につけるという意味で使われていました。真似というといひだか恥ずかしいことのように思われる向きもありますが、絵画や文章なども名作の書き写しを続けることで上達していくといひます。上達の近道は、上手な人の真似をすることなのだそうす。

それでは単なる物まねで終わってしまう？そんなことはなさそうですよ。マイケル・ジャクソンをジェームス・ブラウンの物まねだと思ふ人も、宮根誠治さんを久米宏さんの物まねだと感じる人もいないのではないのでしょうか。心配しなくても、自分らしさは後から自然についてくるようす。

## ☆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)

### ★★★ 新規会員登録キャンペーン実施中 ★★★

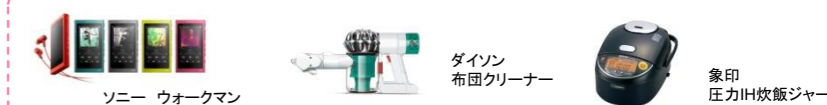
期間：2017年4月1日～2017年9月30日

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30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。



※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。