

にしやす通信



INFORMATION

☆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！



2018年7月号

7月のコラム



SL17-1270-0052

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F Tスクエア7F
 tel 075-201-3001 fax 075-212-8551 携帯 090-8299-0066
 ライフプランナー 西保 高友
 takatomo_nishiyasu@sonylife.co.jp
 URL:<https://cs.sonylife.co.jp/L8F8B0>

近況報告

健康豆知識 「オクラ」

先日、まだ暑くなる前の爽やかな時期に、会社の仲間と野球をしてきました。高校まで野球をしてきた私ですが、最近では中2で野球部の長男、少年野球をやっている小5の次男に少し関わらう。

そんな中、久しぶりに自身で試合に出る機会がありました。社内の有志たちでやっている支社対抗的な大会でした。

やっぱり自身で体を動かすのはいいですね。右の写真もこれから野球をするウキウキ感で、いい笑顔です(^)

でも…この後、大変なことになってしまうのでした。



これから迎える夏が旬の「オクラ」。夏バテに効くイメージがありますね。この「オクラ」。実は日本語でなく、英語だったのをご存知ですか？英名は「Okra」これをカタカナ表記して「オクラ」というわけです。

原産地はアフリカ東北部とされ、エジプトでは紀元前から栽培されていたそうです。もともと熱帯の植物なので、日本でも鹿児島県や高知県、沖縄県などやはり温暖な地域で栽培されています。

日本には明治時代のころに入って来たようですが、一般に広く流通するようになったのは昭和50年代からだとか。割と最近だったんですね。刻んだ時に出るぬめぬめした粘り気の正体は、ペクチン、アラピン、ガラクトンという食物繊維で、コレステロールを減らす働きがあります。ほかにもβカロテン、ビタミンB1、B2、C、カルシウムやカリウムなどの栄養素が含まれ、この時季は夏バテ防止によいとされます。



近況報告 その2

上記近況報告の続きを…

このにこやかな写真を撮った数時間後には、こんな状況になってしまうのでした。

「どうしたらそんなになるの!？」

と、皆さんに聴かれるので一応お答えしておきますと、

「(慣れない)サードを守っていて、三塁線の鋭い打球にダイビング！」

したらこうなりました。左肩の骨折です。ちなみに…ボールも取れず、

見事に長打になりました(汗)。

おかげさまで、先日三角巾での固定も取れまして、現在リハビリ中です。

それでも3週間ほどは、この状態でお客様のところにも行っていたので、

その時期にお会いさせて頂いた皆さんにはご心配をおかけしました。

中には車まで鞆を持っていただけの方もいらしたり、色々とお気遣いを

頂いて、本当にありがたかったです。

お会いする方、する方、「それ、どうしたん!？」から始まるので、

おかげで話には事欠きませんでした(^_^;)

気にかけて頂いた皆さま、ありがとうございました。



刻んでポン酢をかけただけでもおいしいですが、ネットで見ると、「オクラの豚肉ロール焼き」・「オクラ納豆」・「長芋とオクラの納豆卵かけご飯」などなど、いろんなレシピが出てきます。

皆さまのご家庭では「オクラ」、どんな食べ方をされますか？



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)

★★★ 新規登録キャンペーン実施中 ★★★

期間: 2018年4月1日～2018年9月30日

対象: ソニー生命のご契約者のうち ※法人契約・集団扱のご契約者を除く

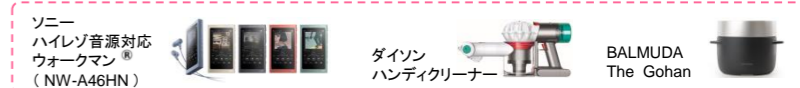
●〈お客さまWEBサービス〉に新規登録された方

●〈ご家族情報登録制度〉にご家族を登録された方

◆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!

所定の賞品の中からお選びいただけます。下記の賞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。

登録無料

先日、出張で湖西市に行ってきました。

と、突然ですが、皆さん湖西ってどこにあるかご存知ですか？

この新聞を読んでいただいているのは、京都・滋賀・大阪あたりの方が多いため、湖西って書くと「こせい」って呼びますよね。琵琶湖の西側。湖西線・湖西道路・・・。「こせい」って読みますもんね。

湖西市は「こさいし」って読みまして、静岡県にあります。そう、浜名湖の西側なんですね。先日初めて知りました。関西人からすると、湖と言えば琵琶湖です。同僚と一緒にソニーの工場に行くことになり、「湖西ってどこに工場があるらしいよ。」

と聴いて、滋賀にソニーの工場があるんだ。割と近くだなと思って良く聴くと静岡県だったという話。この時点ですでに読み方を間違えていました(汗)

それでも新幹線で東京に行く時に、浜名湖や富士山を見かけるので、私の中では琵琶湖の次にメジャーなイメージの浜名湖。車で移動しつつ、「浜名湖もデッカいな～。琵琶湖の次くらい？そんなに大きい？」って会話になったので、調べてみました。

「日本の湖の大きさ(面積)ランキング」

- 1位 琵琶湖 (滋賀県)
- 2位 霞ヶ浦湖 (茨城県)
- 3位 サロマ湖 (北海道)
- 4位 猪苗代湖 (福島県)
- 5位 中海 (島根県・鳥取県)
- 6位 屈斜路湖 (北海道)
- 7位 宍道湖 (島根県)
- 8位 支笏湖 (北海道)
- 9位 洞爺湖 (北海道)
- 10位 浜名湖 (静岡県)



出典元 「平成22年全国都道府県市区町村別面積調」

なんと浜名湖は10位でした。以外でもなんでもないですかね。そして浜名湖と言えばウナギ！こちらもしっかり食べてきました(*^_^*)。せっかくなのでコチラも順位を。



「ウナギ(養殖)水揚げ量ランキング」

- 1位 鹿児島県
- 2位 愛知県
- 3位 宮崎県
- 4位 静岡県
- 5位 徳島県

出典元 農水省「平成27年漁業・養殖業生産統計」

浜名湖のある静岡県は4位でした。1位は鹿児島県。皆さん、ご存知でしたか？

もし時間を買えるなら1時間いくらで買いますか。

もう過ぎてしまいましたが、先月の時の記念日(6月10日)でそんな話を耳にしました。

有限の時間だから、無駄にしたくない、できるなら過ぎた時間を取り返したいって気持ち、誰にでもありますよね。時間を直接売り買いすることはできないけど、今の私たちは家電を購入して家事の時間を節約したり、ネット通販で買い物の時間を節約したり、乗り物を使って移動時間を節約したりしています。



一方、現代のように便利な乗り物がなかった時代は、旅人は雨が降ると、濡れて体調を崩したりケガをしたりしないよう、宿場で宿をとり、時には何日もそこで過ごしたそうです。その間、居合わせた人たちは、いつあがるか分からない雨をやり過ごす時間を使って情報交換をしたり、親しくなったりしたのだとか。本来の目的からすると無駄に思える雨宿りですが、そんな時間が思わぬ価値をもたらしたなんてことがきっとあったに違いありません。そう考えると、何でも節約せずにあえて遠回りすることで何かを得れることもあるかもしれませんね。



夏本番、これからゲリラ豪雨の季節です。時には焦らず待ってみるのもいいかもしれません。安全のためにも、心の栄養のためにも、ふと立ち止まってみてはいかがでしょうか。

編集後記

今回の近況報告は、野球とケガの話から入ってしまいました。ケガというネガティブな話題で、書くまいか迷いましたが、その時にお会いさせて頂いた方々が本当に気にかけてくださったり、温かく迎えて頂いたので書くことにしました。

しかも、お会いした一瞬は皆さま心配そうな顔をされるのですが、すぐに笑いながら「どうはったんですか？」と楽しい雰囲気になるのでした。私も「野球をしていて・・・」という話で、本当に話題には事欠かずに楽しくお話し出来ました。

あるところで、「皆さんが笑顔で迎えてくださって、本当に良い方ばかりで助かってるんです。」と話すとその方は、「それは西保さん自身が笑顔やからやで。」と返して頂きました。なるほど・・・。今回の事からも色々学ばせてもらうことが出来ました。雨宿りの話と一緒にできっと無駄じゃない経験でしょう(笑)



ソニー生命 西保

検索



<http://www.nishiyasu.net>