



皆様への感謝とご報告

代表取締役
榊原 弘之



表彰式

先月上旬、保険会社様の表彰式にご招待いただきました。会場はオーストラリア「メルボルン」。オーストラリアといえば、シドニーやケアンズが有名ですが、メルボルンは“世界一住みやすい街”に選ばれている街。街の中心部は中世ヨーロッパの雰囲気の色濃く漂わせ、聖パトリック大聖堂や世界文化遺産でもある王位展示館など素敵な建造物が中世と現在を混在させた美しい雰囲気を作り出します。また、ヨーロッパの影響からか街中の至る所にカフェがあり、美味しい珈琲も味わうことができました。今回は現地1泊という短い滞在で残念でしたが、全豪オープンテニスの会場や、「フリンダース・ストリート駅」など市内観光も満喫。現地では、保険会社様の手厚い「おもてなし」を受け、素敵な時間を過ごすことが出来ました。この場をお借りして改めて、多くのお客様・家族・関係先の皆様へ感謝の気持ちをお伝えさせていただきます。



社員旅行

メルボルンを1泊で帰国したのは理由がありまして…。兼ねてより計画をしていたお取引先様との合同社員旅行。メルボルンから帰国し、そのままスタッフとともにタイ「バンコク」へ。4月13～15日がタイにおける旧正月にあたり、世界最狂の水かけ祭り「ソンクラーン」が行われます。見ず知らずの相手と水を掛け合い、水を掛ける行為自体が「敬意を払う行為」とされている無礼講のお祭りとなります。水を掛けられても腹を立てず、水を掛け返すことでお互いに敬意を払うというお祭りです。無礼講は言葉や習慣ではなく法律で明確に保護されており、ソンクラーン期間中に水が原因による被害にあっても損害賠償請求の対象外となるそうです。このお祭りに弊社スタッフと共に参戦し、お互いに水を掛け合い、敬意を払い合いました。

翌日は、バンコクとパタヤの間にある「シラチャー・タイガーズ」へ。「タイガーズ」といってもトラばかりでなく、クロコダイルや象などもいて、赤ちゃんトラを抱っこしたり、クロコダイルの上に座ったり、象の鼻に巻かれて持ち上げられたりと大人から子供まで楽しめるイベントやショーが盛り沢山の動物園です。私たちが赤ちゃんトラにミルクをあげながら、一緒に写真撮影をしてもらいました。社員旅行を通じて日頃のスタッフやその家族の労を労うと同時に、私自身もリフレッシュさせていただくことができました。この場をお借りしてご報告申し上げます。今後もより一層皆様に有用な情報をお届けできるよう、私たち自身も心身ともに充実した気持ちで仕事に取り組んで参りたいと思います。



美味しく楽しく酵素生活

ファイナンシャルプランナー
佐藤 弘美



最近、酵素ジュースやスムージーが注目されていますね。健康志向の方も増え、取り入れていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。私たちの体内で働く体内酵素。大きく分けて二種類あるのはご存知ですか？それが「消化酵素」と「代謝酵素」。「消化酵素」とは、食べたものを消化しやすい形に分解する酵素です。ただ口から入れて噛んだだけでは大きすぎて栄養として吸収するには難しいそうです。そこで消化酵素が胃や腸の中に入ってきた食べ物を分解します。アミラーゼ、リパーゼ、プロテアーゼなどが代表的で、聞いたことがある方も多いかもしれません。アミラーゼは炭水化物を分解するのが得意で、リパーゼは脂肪、プロテアーゼはたんぱく質というように、それぞれ特徴があります。

そしてもう一つの「代謝酵素」。消化酵素によって分解吸収されたエネルギーを使うこと、つまり「代謝させる」役割となります。代謝酵素は身体の中の各器官にあり、呼吸・心拍数を整え、体温やホルモンの調節、免疫機能にも関わっています。代謝酵素が無いと摂取した栄養をエネルギーに変えることができないので、生命を維持することが難しくなります。

体内酵素は、今分かっているもので約5,000種類あり、それぞれに役割が決まっています。酵素不足になると食べ物の消化、吸収、代謝がうまくいかなくなり、身体に不調がでたり、疲れやすい、太りやすい体質になってしまうそうです。

酵素不足の原因はどんなことが考えられるのでしょうか？よく言われるのは、「果物や生野菜をあまり食べない」「こってりした肉料理が好き」「アルコールの摂取量やジャンクフードが多い」「空腹にならなくても時間になれ



ば食事を取る」、このような方たちは低酵素生活を送っている可能性が高いそうです。食べ物の消化にエネルギーを沢山使うと代謝にまわる酵素の量が少なくなります。「消化が悪い」というのは、消化に時間がかかり沢山の酵素を使ってしまうということなのです。食べ方をちょっと工夫するだけで、使う酵素の量を減らすことができます。一番消化時間が短い、つまり体内酵素を使う量が少なくて済むのが「果物」です。果物自体に消化酵素が沢山含まれているので、体内酵素を使わなくて済みます。次に野菜で1～3時間、炭水化物の消化には3時間以上、たんぱく質の消化には4時間以上かかります。たんぱく質と炭水化物を一緒に摂ると半日以上かかることもあるようです。これでは消化酵素が大量に使われてしまいますね。こうなると代謝酵素は活躍できず、結果的に代謝の悪い身体となり、太りやすく痩せにくい体質となります。また、「ストレスが多い生活」・「食品添加物や化学調味料」・「タバコ」・「40歳以上」このような要因も体内で酵素を作る働きを弱めます。

私は市販の酵素ジュースも飲みますが、無農薬の果物が手に入ったときには手作りもします。種も実も皮も丸ごと使い、果物の持っているエネルギーを全て摂取します。ですから無農薬にもこだわります。季節によって味も色々楽しめます。私が好きなのは、「梅」。その他にも、ゆず、桃、ブルーベリー、イチゴ、パイナップルなども美味しいですね。ちなみに、ジュースを絞った後の皮や種は、お肉を焼く時に使うとお肉の味がワンランクアップします。硬い皮などはネットに入れてお風呂に浮かべて香りや効能を楽しんだりするのもオススメです。「美味しく楽しく酵素生活」ちょっと気にしてみませんか？



知っておきたい男と女の思考の違い

ファイナンシャルプランナー
堤 太郎



最近、気になった本がありましたのでご紹介いたします。「なぜ夫は何もしないのか、なぜ妻は理由もなく怒るのか」(高草木陽光著 左右社)。私が結婚した時の「予習」と日頃のお客様へのアドバイスの活用の為に読んでみました。職業柄ご夫婦とのご相談が非常に多く、その際、男女間での視点や考え方に違いを感じます。日常様々な場面での考え方、感じ方の違いを“夫婦間(男女間)あるある”といった視点で解説されていて非常に面白かったです。いくつかご紹介すると

●買い物

夫は目的があるから買いに行く。妻は目的がなくても買いに行く。

●お金

夫は自由に使いたい。妻は計画的に使いたい。

●記念日

夫は結婚したら忘れる。妻は結婚したらこだわる。

「女性は買い物好き」と言われるのが少し分かったような気がします。お金に関しても弊社に相談に来られる最初のきっかけは奥様からというケースが殆どです。中にはご主人様が家計簿を付けているというご夫婦もおりましたが、お金のことは無頓着という男性が一般的には多い

思います。また、記念日に関しても、ライフプランを作成する際に“結婚記念日”をご質問すると、ご主人が年月日まで正確に答えられたケースはあまり無い様に思います(苦笑)。隣にいる奥様が即座に答えてくれるので気にもしていませんでしたが、これは私も含め世の男性陣は意識しなければいけませんね。こんな所にも夫婦関係を円滑にする秘訣が隠れているのかもしれない。簡単なご紹介でしたが実際は様々なケースで実体験を元にした詳しい解説と解決策が書かれています。男性は女性の気持ちを知るためにも、ぜひご一読してみてください。また、女性は「確かに!」と共感できる場面が多いのではないのでしょうか?



健康はお口の中の予防から♪

クラーク
宮本 結衣



6月4日は6(む)4(し)の語呂合わせで「虫歯予防の日」。4~10日の間を「歯の衛生週間」とし、歯や口の中の健康を見直す「口腔ケア」を推奨しています。

口腔ケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとっても大切。口の中の細菌は、抵抗力や体力が落ちている人にとって様々な病気(誤嚥性肺炎、心臓病、糖尿病、血管障害など)を引き起こすこと

もわかっているそうです。毎日の歯磨きをより効果的にするために、ブラシではなかなか磨けない部分を「糸状フロス」や「歯間ブラシ」を使うことで清掃度がぐんと上がるそうです!歯茎を傷つ

けないように隙間の汚れを落とし、うがいをして完璧です。汚れを落としたいからといって、ブラシに力をかけすぎるのは要注意。歯と歯茎の境目に歯ブラシの毛先をあて、パラパラと軽く動かすくらいがちょうど良い力加減だそうです。

日頃のセルフケアの徹底と、定期的に歯科の先生にチェックをしてもらうことで、病気の予防ができるなんてお口も体もハ(歯)ッピーですね♪この日を機会に、お口の中の健康を意識されてみてはいかがでしょうか。



もったいない!! 眠っている預金はありませんか?

ファイナンシャルプランナー
深川 恵理子



使っていない預金通帳が引出しに入っていないですか? もう何年も使われていない銀行口座を「休眠口座」と呼びます。推計では毎年なんと数百億円もの休眠口座が発生しているそうです。もったいないですね。使われていない銀行口座は、銀行は5年、信用金庫などの協同組合は10年で返してもらう権利が消滅し、休眠扱いになると法律で定められています。しかし、実際に休眠口座扱いにする期間は銀行により異なり、また、全国銀行協会では自主ルールとして、10年、20年経過した預金であっても払戻しに応じるとしているそうです。つまり、いったん休眠口座扱いになっても引き出すことができますから、きちんと解約して引き出したいですね。ただし、民営化前に預けた郵便貯金と、独自のルールを定めている銀行には例外もありますので、詳しくは各金融機関にお問い合わせ下さい。

●解約に必要なものは?

登録の印鑑、通帳、本人確認書類です。結婚で姓が変わられた方や引越で住所が変わられた方は、銀行によっては証明する公的な書類が必要な場合もあります。また、銀行印や通帳を失くしていても、口座番号や支店名などから調べてもらい、本人の預金であることが確認できれば、対応してもらえる銀行もあります。

●口座のある支店に行かなければなりませんか?

以前は口座の解約には、その口座のある支店に行く必要がありましたが、今ではどの支店でも対応してくれる銀行が増えましたので、口座のある銀行の最寄りの支店にいらして下さい。合併などで現在の銀行名がわからない場合は、全国銀行協会の相談窓口でも教えてもらえます。

●近くにその銀行がありませんが…

転勤や結婚などにより、解約したい銀行が近くにない場合は、現在、口座を持って利用している銀行から取り立ててもらうことができます。

●休眠口座の利息は?

休眠口座の扱いになっても、引き出しの際には、休眠口座にならなかったとして利子がつくケースがほとんどだそうです。



休眠口座の払出には、手間や時間がかかりますから、面倒に感じる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、自分名義の口座ですから、自分で責任を持ち、きちんと解約することが、お金といい関係を築くことにつながります。なにより、使っていない銀行口座を解約すると気持ちスッキリします。小さな達成感とちょっとしたお小遣いも手に入り、いいこと尽くめです。

毎日せっせと節約しても、うっかり休眠口座にしてしまい、お金を失くしたら、もったいないですね。金融機関からの連絡を受け取れるよう引越をしたら、必ず住所変更届を出して下さい。そのためには、取引のある**金融機関のリスト**を作っておくと漏れなく簡単にできます。また、**銀行口座は多くても1人2つか3つ**を目指し整理してみてください。お金の流れがスムーズになり、まちがいなく貯蓄も増えます。これは私の実体験です。



差出人・連絡先

アルシアコンサルティング株式会社

〒251-0023 神奈川県藤沢市鵜沼花沢町2-3 PHビル2階
TEL: 0466-54-8417 <http://www.arxia.jp/>

掲載内容等に関するお問い合わせは各担当営業まで。
禁無断転載 Copyright Two Way Communications Inc.