

昨年の東日本大震災から1年が過ぎました。依然残るがれきの山、そして3100名余の行方不明者への懸命の捜索活動が厳冬期も休まず続けられています。そして、後世への計り知れない禍根を残した福島原発事故や日本企業も大きな打撃を受けたタイの洪水。9月の台風禍と大災害が続いております。お正月に母校のテニス部OB会で、こんな災害が続かないようにとの願いを込め、自然の秩序と四季の巡りを司る平和の女神イレーネ(ギリシャ神話)をテーマにオリジナルTシャツを作りました。願いが届けばいいのですが。

6度目のさくら便りになります。日頃より、お引き立てをいただきまして誠にありがとうございます。昨年の秋からお客様アンケート結果によるお客様満足度が、東京海上日動の代理店の中で1位とあり、当の我々もびっくりしています。日々のお客様対応の中で、不十分な点もありご迷惑をおかけしていることも多いと思いますが、これを励みにして、さらにしっかりと業務品質の向上に取り組んでいきたいと思っております。

ウェザーマップ社による今年のさくら開花予想は、平年並みかやや遅いそうです。桜前線は、静岡・高知からスタートする可能性が高くなっています。神戸・大阪・京都の開花予想日は3月30日で、満開日は4月6日~7日頃だそうです。

【 清水寺 】

東山・音羽山の中腹に広がる13万平方メートルの境内に、国宝、重要文化財を含む15の伽藍が建ち並びます。その、ほとんどが江戸初期の再建であり、平成6年に世界文化遺産に登録されました。清水寺といえば、舞台。昔から思い切って決心することを「清水の舞台から飛んだつもりで…」といいますが、その語源となった場所です。最長12メートルの巨大な檜の柱を並べ、懸造りという手法で釘を一本も使わずに組み上げた木造建築です。この舞台からは、京都市内が一望でき、その眺めは京都随一の絶景と言われます。写真は、土産物屋が建ち並ぶ清水坂を上り、正面の仁王門を過ぎた右側の三重塔です。日本最大級の三重塔で約31メートルの高さがあります。三層ですが御重(ごじゅう)の塔と言われている。当山のご本尊観世音菩薩は、「観音さん」と呼ばれ、日本で最も馴染みのある仏様です。その観音様に出会うには、普段の生活の中でなるべく沢山の有難さ、感謝を見つけようと、五観(観とは心)をもって勤めることだそうです。



(文・写真 大塚)

自動車保険の保険料見直し

保険料見直しの背景

自動車保険では、運転される方のうち、一番若い方の年齢に応じて運転者の年齢条件を設定いただく「運転者の年齢条件特約」を設けておりますが、これまでは主に使用される方の年齢では、保険料を区別していませんでした。しかし、実際はグラフ①のとおり、記名被保険者の年齢によって事故の発生状況

は異なり、シニア層(60才以上の方)のご契約の損害率は非常に高い傾向にあります。

このため、シニア層を記名被保険者とする契約への支払保険金の一部を、59才以下の方を記名被保険者とする契約の保険料で負担する状況となっております。

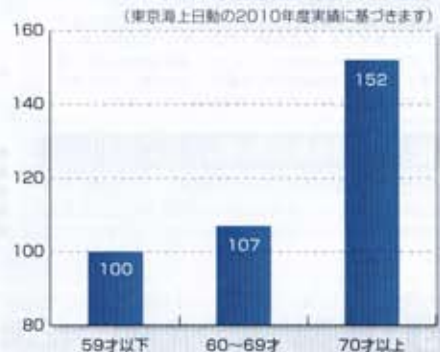
さらに、グラフ②のとおり、シニア層の運転者は年々増加しているため、こうした世代間の保険料負担の不公平性は傾向を強めていくことが予想されます。

記名被保険者年齢別保険料の導入

年齢別の事故発生状況とシニア層の運転者の増加を考慮し、世代間での公平な保険料負担を実現するため、記名被保険者の年齢によって保険料を区別する制度を導入します。なお、この制度は、損害保険料算出機構が算出する参考純率にも導入されているため、多くの保険会社での導入が見込まれています。

直近の保険金お支払状況を踏まえ、より実態に合うよう契約条件ごとの保険料水準を見直します。右記の契約条件等●については更新時の保険料がアップするケースが多くなります。これから満期を迎えるご契約者の皆様方には、保険料の見直しについてご理解を賜りますとともに、引き続き弊社の自動車保険をご愛顧頂けますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

【グラフ①】：記名被保険者の年齢層別の損害率^{※1}較差^{※2}



【グラフ②】：シニア層の運転免許証保有者割合の推移



※1 トータルプレミアム自動車保険の平均値です。
※2 記名被保険者が59才以下の個人事業主で年齢に準じて保険料を算出する方が59才以上の個人事業主で年齢に準じて保険料を算出する方と比べての差です。

- 記名被保険者の運転免許証の種類(色)がゴールド以外の契約
- 契約目的が業務使用区分の契約
- 車両保険の免責金額(自己負担額)が0万円[※]の契約
- 人身傷害の契約のお車お車中のみ補償特約をセットしない契約
- 契約のお車の用途が自家用軽四輪乗用車の契約

※ 金額は50万円または50万円未満です。

春うらら

獺祭

獺(かわうそ)に祭(まつり)と書いて『だっさい』と読めます。今まで聞いたこともなく、当然その意味も知らなかったのですが、お菓子を机の上に並べるといふ何気ない行為から、事務所で『獺祭』の話題があがりました。『獺祭』とは、獺が獲った魚を岸に並べてまるでお祭りでもするように見えるところから、詩や文をつくる時、たくさんの参考資料等、書物を広げ散らすことを意味します。晩唐の詩人・李商隠が、書籍を部屋中に広げて読んで詩文を書いたことが、獺が獲物を広げた様に似ていることから生まれた言葉だそうです。また、明治の俳人・正岡子規は、自らを獺祭書屋主人と称したそうです。翌日、朝礼で使用



する小冊子にもたまたまこの「獺祭」について取り上げられており、知ったばかりのこの言葉に興味津々で、私の頭は数日間、「獺祭」で持ち切りでした。少し調べてみると、どうやら「獺祭」という名のお酒もあるようなのです。私は日頃お酒を飲みませんが、山口県岩国市の地酒といます。岩国市ではなく下関市でしたが、大学4年間は山口県民だった私にとって「獺祭」はまたも興味を引くものでした。日本最高峰の精米歩合を誇る日本酒で、岩国から東京、ニューヨーク、フランスと進出していったこのお酒は、とても美味しく飲みやすく、老若男女問わず大人気だそうです。アニメ・エヴァンゲリオンにも出てきます。

(大塚 里詠)



炭酸水ブーム

いま女性の間で、炭酸水が大ブームだそうです。炭酸と言えば、「炭酸飲料」を思い浮かべ、骨を溶かす、虫歯になる等々のイメージで、今まで敬遠してきましたが、実は「炭酸水」にはいろんな効果があるようです。

- ①掃除…重曹とクエン酸水で炭酸水ができ、これが驚くほどの洗浄力。
- ②美容健康…炭酸水を飲むことで、胃が収縮し腸の動きが活発になり、お通じがよくなるそうです。お腹も膨れることから食欲を抑えダイエット効果！炭酸洗顔で美肌効果にも！
- ③入浴…普通のお湯に比べ老廃物を押し流そうとし、血行促進効果が大！汚れもよく落ちる！
- ④料理…根菜類は早くやわらかくなり、味も染み込みやすく、魚のヌメリ・臭みにもよい！炭酸は、飲むだけでなく様々な使い道があるようです。私も自宅近くの炭酸温泉は、お気に入り家族でよく出掛けています。ぬるめのお湯で20～30分長めに入るよう心掛け、炭酸効果を楽しみたいです。最近では、ウィスキーにレモンを入れ炭酸割の「ハイボール」も楽しみのひとつです。

(山口 真理子)



テニスに夢中

50歳半ばから始めたテニスが、10数年続いています。どうしても、テニスがしたくてテニスクラブを訪ねてみました。「この年から出来るでしょうか？」とお聞きしましたら、チーフが「大丈夫です。」と仰ってください、ちょうど私と同じような人がいて、2人でレッスンを始めることになりました。2人である程度打てるようになったので、初心者コースの仲間入りができ、レッスン後に誘ってくださる方があり、仲間たちとゲームを楽しむようになりました。初めはスコアの付け方もわからない状態でしたが、楽しくて止められなくなり今日に至っております。アウトドアが好きなので、雨の日はがっかりです。週2回真夏の暑さに耐えているので風邪はめったにひきません。厳寒の冬も頑張ります。仲間たちと楽しい時間を共有でき、思い切ってテニスを始めて本当に良かったと思っています。長い年月の間に、初めは力み過ぎ脚を肉離れしたことや、転んでしりもちをつき青あざを作ったことが何度もあり、コートボールで強く脚を打ち付け、病院に通ったこともありました。色々あった中で傷害保険が役に立ったこともありました。



今後何年できるかわかりませんが、良い仲間がいてこそできるテニス、お互いに労り合いながらテニスを楽しみ、楽しい語らいもあり感謝、感謝の日々です。“お日様に温められて、あなたの微笑みに助けられ感謝”

(是信 尚子)



お客様のお店紹介

世界文化遺産「国宝姫路城」の西、風情のある石畳、どこか懐かしい城下町ならではの街並みを残す男山の麓に「かわらギャラリー 瓦縁」があります。お店は純和風の建物、一歩中に入ると、鯉鈴や鬼瓦などいぶし銀の瓦の芸術に目を見張ります。瓦の良さを知り尽くした職人ならではの感性で、今のライフスタイルに合った装飾瓦の数々を展示販売しております。是非お気軽にお立ち寄りください。駐車場もあります。

姫路市山野井町121
TEL:079-292-4771



かわらギャラリー 瓦縁

我が家のトピックス(12年前半)

2012年、年が明け恒例の初詣に行き、今年も「家族の健康、商売繁盛」を願い、新たな気持ちでスタートを切った…が、矢先。洗車していたら塗装がめくれるというトラブルに始まり、次女が過度の運動により膝を痛め、2月に入ると長女(中2)が、テスト1週間前にもかかわらず、水疱瘡に感染。更には、この冬一番の寒い日に、自宅から「水道管が破裂した!!」との一報。慌てた妻は、取り敢えず叔父の所へ…。“困ったときの神頼み”ならぬ“叔父頼み”だ。叔父はとても器用な人物で、出来ない事はないくらい大抵の事はやってのける。とても頼もしい存在だ。その叔父に水道管を直してもらったのだが、これを機に他の箇所もチェックしてみることにした。

すると、給湯器や井戸周りの配管のパイプが見事に劣化し中の配管が剥き出しになっているではないか。

今回は、自分でやろうと材料を揃え、すべてのカバーを交換することにした。ところが、当日北風は強く寒い上に作業箇所も狭く、思っていた以上に細かい作業で捗らない。妻の手を借りることに…。二人で悪戦苦闘していると、そこへ次女がやって来て、「私も手伝う!」と言い出した。『余計に時間がかかるではないか』と内心思いつつ、取り敢えずやらせてみた。すると、私も妻も作業に疲れだしている中、娘だけが黙々と素晴らしい働きをしてしてくれているではないか(笑)

触発された私達は、もう一度やる気のエンジンをかけ直し作業を続け、ようやく完成したがもう夕方になっていた。当初は2時間もかければ済むと高をくくっていたが、倍以上の時間を要した。おかげで翌日から全身筋肉痛(汗)。昔はこんなことはなかったのだが…。業者に頼めば、短時間で修理をしてもらえるが、何事も、慣れないことをするほど難しい事はないのだと実感した。

今年も年明け早々トラブル続出!? 気を取り直し、後は運気が上昇するであろうと期待するも虚しく、長女に続き次女も水疱瘡に…。

しかし、流行しているのはインフルエンザ。小学校からの便りで、各学級のインフルエンザ欠席状況のお知らせがある。たくさんのインフルエンザによる欠席の中、(水疱瘡1名)と書いてある。そう、彼女ただ一人が水疱瘡で出席停止なのだ。私が原稿を書いている横で、痒さと戦っている。かわいそうだが、何だか少し笑えるではないか。それにしても今年のインフルエンザの流行は、ものすごい勢いだ。『さくら便り』が皆さんに届く頃、インフルエンザの流行も去り、少し暖かくなって桜の木も色をつける4月、年明けの数々のハプニングも忘れ、新たな気持ちでスタートを切れたらと思います。いや、絶対に良い年にしてみせます!!

(左:次女が地面を掘り作業を手伝ってくれた写真です。)



(上阪 博重)

中西秀一の有馬ます池探訪記

この時期になると、毎年さくら便りの釣り日記のことで頭が痛くなります。

釣りに行っても寒くて凍死状態…オマケに坊主…さくら便りの釣り日記は諦め、有馬温泉巡り日記でも書こうと思い、家族を連れて神戸市北区有馬町まで来ました。すると「有馬ます池→」の看板が目に入りました。「ます!!」家族は温泉に入る気満々でしたが、予定変更!しばらく車を走らせると、そこには、入園料金は大人150円 子供80円釣り料金は、1竿1,000円(3尾付き・料理込)



池をのぞくとマスがいっぱいいます。子供も少し興奮気味…。針に餌を付け池に投げ込むと、簡単に釣れました5分もしないうちに、娘3匹、息子4匹を釣りました。どのマスも20cm前後です。子供にとっては、引きを楽しむことが出来ました。そばにある食堂でマスを4尾焼いてもらい、3尾を唐揚げにしました。「美味しい!!」子供たちにとっては、いい経験ができました。

(中西 秀一)



下山の思想

日本の成長を登山にたとえ、下山することの大切さを説いたこの本は、発売早々売上ランキング1位になり話題となりました。私たちは、明治以来、近代化と高度成長を続けてきたが、今は、既に登山ではなく下山の時代に入っているようです。この下山のプロセスが最も大事な局面であると。目指すのは、山頂ではなくスタート地点である。安全に、そして優雅に、出発点に戻り、いつか再び次の山頂を目指す。そして、人の一生にも下山の時期が訪れるという。人生の下山は、回り道をしながら安全に優雅に生きていくことが大切とあります。下山に失敗すれば、登山は成功とは言えません。一步一步足を踏みしめ安全に下りていきつつ、自分の来し方、行く末を思うこともあるのではないかと。実りある下山の時代を、見事に終えてこそ、新しい登山へのチャレンジもあるのだと。五木寛之/幻冬舎

(大塚)

花粉症解消法

■■■ 症状が出る前に早めの対策を ■■■

花粉症に悩むほとんどの人は症状が出てから、「すぐ治してほしい」と言います。しかし、火事が大火事になってからでは手遅れになるように、花粉症もひどくなると治すのに苦労します。つまり、症状が本格的に出てくる前に対策をとることが大切です。花粉症とは、「花粉を免疫細胞が敵だと判断して、除去しようとする反応のこと」です。くしゃみ、鼻水、咳などの反応は、花粉を身体の外に追い出そうとすることによって起こっています。

●若い方が重い症状

あまり知られていないのですが、花粉症は、若いうちに発症しないようにした方がいいということです。若い頃は免疫細胞も元気で、免疫の反応も強く出るため花粉症も強く出てしまいます。元気な人の方が症状が強く出る傾向にあります。花粉に触れる機会を出来るだけ減らす努力が大切です。

●受診のタイミング

花粉症の症状を改善するには、医師の診断・治療を受けることが一番の近道です。花粉が飛散する2週間前くらいから治療を始めると良いそうです。そこで、便利なのが花粉カレンダー。年間を通じて何種類もの花粉が飛散しています。まずは、自分がどの花粉に反応して症状が出ているのかを、医療機関で血液検査を受けて把握しておくことが大切です。そして、該当する花粉の種類に合わせて早めの治療を始めましょう。

●医食同源で取り組む

花粉症対策は、医療機関のケアだけでなく食生活を改善することも大切です。花粉が飛び始める時期に備えて、普段の食事で体調を整えておくことも重要です。医食同源とは、日頃からバランスのとれた食事で病気を予防・治療しようとする考え方のことです。花粉症に有効とされている栄養素をご紹介します。

- ①DHA・EPA…魚の脂肪に含まれる成分、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし血液をサラサラに。これにより動脈硬化などの生活習慣病を予防。花粉症などのアレルギー症状の予防と改善に効果を発揮します。鮭や鯖などの青魚、うなぎなど。
- ②リノレン酸…体内でDHAやEPAに変換され、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やします。体内で合成できないので、食品から摂取不可欠の必須アミノ酸です。しそ、大豆油、なたね油、がんもどき、しじみなど
- ③ポリフェノール…強力な抗酸化作用で、アンチエイジングで有名な成分。抗アレルギーや脂肪燃焼効果、血液サラサラ効果など様々な健康効果があります。体内に蓄えることが出来ないため毎日摂取することが大切です。れんこん、赤ワイン、黒豆など。



花粉症対策をチェック

●**花粉に触れない** マスクや帽子、眼鏡などを着用しできるだけ花粉を遮断する。帰宅したら玄関で花粉を落とす。コートは部屋に入れない。帰宅後はすぐにシャワーを浴びる。花粉が付きにくい服を着ることも大切です。フリースは花粉が落ちにくいのでNG。

●**布団と洗濯物は室内干しにする** 自宅での花粉症対策の基本は、花粉を家の中に入れないこと。布団や洗濯物を外に干すのはもってのほかです。日当たりのよい窓際に干したり、乾燥機を使うなどして対応。室内に入った花粉は空気清浄器で対応する。

●**処方薬が市販薬より効く** 市販薬で症状が緩和されていると感じているのであれば、それで問題ありません。ただし、市販薬は万人向けに副作用をなるべく抑えるために処方薬より、含まれる成分が少ないことがあります。医師の診断によって、その人の適したものを処方してもらった方がより効果があります。

●**お酒もたばこも悪影響** 喫煙は鼻の粘膜を壊すとされ、花粉症もひどくなると考えられています。また、飲酒も鼻通りを悪くし、花粉症症状が出やすくなります。花粉症の時期は、ともに控えた方がいいようです。(健康サラダ冬号より)

死亡率下げる1日8千歩

厚生労働省が、発表した2013～22年度の第2次「健康日本21」計画。脳卒中や心臓病の死亡率を減らし、1日の歩数を8,000歩以上に増やす内容です。介護を必要とせず元気に過ごせる「健康寿命」を重視する考えも打ち出されました。WHO保険レポートでは、日本人の健康寿命は男性で72.3歳、女性で77.7歳。全体で75歳であり、世界第1位です。食事についても、食塩の1日摂取量は8グラム以下に。逆に野菜や果物は50グラム増やすとあります。健康で歩くためには、ビタミンDが欠かせません。ビタミンDをたくさん摂ることで、がんや感染症のリスクが下がるそうです。不足すると死亡率が高まるようです。体内のビタミンDの半分以上は、日光から作られていると言います。紫外線が気になる昨今ですが、ある程度は太陽に当たっておく必要がありそうです。さあ春です。外に出て歩いてみましょう。

私達は、お客様へ

長い安心・深い信頼・確かな未来を

お約束できる企業を目指します。

〒670-0955

姫路市安田4丁目113番地

大東ビル 2階

TEL : 079-225-2201

FAX : 079-225-2202

E-mail : axis21@king.odn.ne.jp

Axis 21

URL : <http://www.axis21-himeji.com/>

