

# 月刊といえない、こめんなさい White Field



ソニー生命保険株式会社

山形支社

ライフプランナー 白田 悠真

〒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 090-4049-2551  
yuuma\_shirata@sonylife.co.jp  
https://cs.sonylife.co.jp/L8SKT2

2019年5月号

SL19-4230-0040

|            |           |                     |            |            |            |              |           |            |                     |             |                     |          |             |            |                |          |               |                 |               |              |              |                     |                |                   |                 |                      |                  |                |                   |                 |                  |
|------------|-----------|---------------------|------------|------------|------------|--------------|-----------|------------|---------------------|-------------|---------------------|----------|-------------|------------|----------------|----------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------------|----------------|-------------------|-----------------|----------------------|------------------|----------------|-------------------|-----------------|------------------|
| 5<br>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<br>即位の日 | 木<br>国民の休日・<br>八十八夜 | 金<br>憲法記念日 | 土<br>みどりの日 | 日<br>こどもの日 | 月<br>振替休日・立夏 | 火<br>博士の日 | 水<br>ゴーヤの日 | 木<br>日<br>アイスクリームの日 | 金<br>コットンの日 | 土<br>日<br>長良川鶴飼開きの日 | 日<br>母の日 | 月<br>カクテルの日 | 火<br>温度計の日 | 水<br>ストックキングの日 | 木<br>旅の日 | 金<br>生命・きずなの日 | 土<br>日<br>ことばの日 | 日<br>ボクシング記念日 | 月<br>世界計量記念日 | 火<br>日<br>小満 | 水<br>日<br>ガールスカウトの日 | 木<br>日<br>恋文の日 | 金<br>日<br>ゴルフ場記念日 | 土<br>日<br>食堂車の日 | 日<br>記念日<br>東名高速道路全通 | 月<br>日<br>百人一首の日 | 火<br>日<br>花火の日 | 水<br>日<br>こんにゃくの日 | 木<br>日<br>ゴキウの日 | 金<br>日<br>世界禁煙デー |

## 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？  
新元号になり、気持ちも新たにしますね。

この春、ツバメを見かけた方はいらっしゃいますか？ツバメは古くから人のそばで営巣し愛されてきた鳥で、家に巣を作ると商売繁盛や、その家は栄える、縁起が良いといわれているそうです。一方、「ツバメが低く飛ぶと雨が降る」というのも有名ですね。もしツバメが玄関に巣を作ったら、じっくり観察してみてください。

新年度のあわただしさが過ぎたら、ライフプランの点検をしてみませんか。気になることがありましたら、いつでもご連絡ください。私なりにアドバイスができればと思います。

これからもみなさまにとって明るい未来になりますよう、一生懸命お手伝いをさせていただきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます！！



## 健康まめ知識

### サクランボ

これから旬を迎えるサクランボ。桜の木になる果実ですが、花見で有名なソメイヨシノやヒカンザクラなどとは異なるセイヨウミザクラ(西洋実桜)やスミミザクラ(酸実桜)などがその主な品種です。

サクランボの名は「桜の子」の意味の「さくらのぼう(坊)」が訛り「サクランボ」になったとされています。「桜桃」という呼び方を耳にされたことはありませんか。これは桜が付ける桃という意味で、サクランボのことです。なお、桜桃は桜の木を指している場合もあります。

サクランボは他の果実に比べ、エネルギーが少ないのですが、糖質、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カロテン、リン、カルシウム、鉄分など少しずつですがバランスよく含んでいるのが特徴です。なかでもカリウムは多く含まれており、高血圧の予防にと言われていています。

またサクランボにバランスよく含まれている鉄分やビタミンなどは疲労回復の助けにもなりますので、これからの季節、上手に食卓に取り入れて、来る夏に備えましょう。

## 季節の歳時

### 八十八夜



八十八夜は、立春から数えて八十八日目(5月初旬)。この頃から気候が安定し、古来、農作業開始の目安になっています。「夏も近づくと八十八夜～」ではじまる日本の唱歌「茶摘み」から、茶摘みを連想する方も少なくありません。5月は新茶の季節。新茶は縁起物とされ、飲むと無病息災で一年間を過ごせると言い伝えられています。

## ご当地ネタ

### 「龍泉洞」岩手県

日本三大鍾乳洞のひとつ龍泉洞は、今なお全貌が把握されていない鍾乳洞。総延長は4,088mとされていますが、5,000m以上とも推測されています。ドラゴンブルーと称される地底湖や、鍾乳洞とともに国の天然記念物に指定されているコウモリが有名です。この夏、幻想的な龍泉洞の光景を見に行ってみませんか。



龍泉洞・岩手県

## 豊かに生きるために

### 昔ながらの喫茶店

「降る雪や 明治は遠くなり」は昭和初期に詠まれた句ですが、いまやその昭和も遠くなりつつありますね。

近頃、今風のカフェが増える一方で、昭和を彷彿とさせる喫茶店が昭和世代はもちろん、若い世代にも人気ようです。理由のひとつはナポリタンなど懐かしい食事のメニューにあるのだとか。茹でたてでハリのあるスパゲッティとは違い、茹で置きなどにより芯の硬さが無いナポリタンが新鮮で美味しいと評判です。

もうひとつの人気メニューは、プリンに果物や生クリームをあしらったプリンアラモード。舟型の器に盛られた豪華な見た目は、子どもたちの憧れの的でした。蒸して焼く喫茶店のプリンには、家庭ではできない特別感、そしてお店ならではの味がありました。

昭和の時代に人々の胃袋を楽ませたかつての人気メニューが、現代の若者の舌も楽しませています。ちなみに、ナポリタンもプリンアラモードも日本生まれだそうです。たまには、昭和が息づく喫茶店で、そんなメニューを楽しんでみるのもいいかもしれませんね。

## TDLへの旅～白田悠真の楽しい気ままな旅行

皆様如何お過ごしでしょうか？  
インフルエンザも落ち着きつつありますが、まだまだ気は抜けません(；\_；)人が多いところに行く場合はマスクが手洗いをして予防していきましょうね♪  
先日、我が白田家では家族で東京ディズニーランドへ行って参りました！ちなみに節約旅行ですよ！  
「ディズニーランド行ってきた！」という「いいなあ行きたいなあ」という言葉が必ず返ってきます。  
行きたいなら行きましょう！子供達の笑顔が見れるなら親は頑張れるものです(〇)  
では今回の節約旅行の費用として掛かったのは10万円。大人2人、子供3人(小学生1人幼児2人)の5人です。  
予算はおそらくもっと安く抑えられたでしょう。全てを安くするとストレスも溜まりますので、自分の価値観で譲れないところはしっかりと抑えておきましょうね。  
ちなみに我が家はホテルだけはオフィシャルをとりました。欲を言えばセレブレーションホテル(ディズニーランドホテルやミラスタ)が良かったのですが如何せん高い・・・。  
交通手段は車。出発は21時。高速はできるだけ使わず下道で。到着は3時でした。ご飯は朝はコンビニ、昼はホテルに戻って軽食、夜はランドでディナーショー。ミッキー・ミニ・チップとデールとハイタッチ！！最高の時間でしたね♪  
お土産や子供達が欲しいものは最低限に抑え、帰りも下道で～。途中、草加市を通ったので「せんべい焼き体験」をして道の駅寄って皆でアイス食べて～ゆっくり帰ってきました。勿論できるだけ高速は使わずに(笑)  
高速を乗れば景色は対して変わり映えありませんが、下道だと知らない道があるので結構楽しいですよ♪楽な移動手段はありますが私は車の運転が好きなので、**当日の朝まで子供達には内緒**で行ったら当日朝の子供達のはしゃぐ姿は何にも代えがたい力になりますね(〇)  
今度は浅草にでも行こうかなあ・・・(\*・艸)行ったことないから・・・(\*▽\*)

