

# Select

保険と暮らしの情報誌

セレクト



7

SIC July/2004  
Vol.0023

山陽保険センター  
Sanyo Insurance Center Co.,Ltd.

## 暮らしの発見

### お中元の時期とマナー

もともとお中元とは、古代中国の三元という行事のひとつです。日本で中元だけが残ったのはお盆の行事と重なっているからのようです。また、商人の決算期と重なっていたことも定着した要因でしょう。

お中元を贈る時期は関東では7月の1日から15日までとされています。旧盆の風習のある東北と関西から西の地方では、年中行事を月遅れにするため、お中元を8月に贈る地方もあります。贈る相手のしきたりに従うことがポイントです。贈るタイミングを逃したときは、立秋（8月7日）までなら「暑中見舞」、立秋を過ぎたら「残暑御見舞」で贈ります。

お中元を贈る人の割合はお歳暮には及びませんが、ほとんどの人が1件3,000円～5,000円で、お歳暮より少し安くなっています。どんなものを贈ればいいのか悩むところですが、まず大切なのは、贈りたいという気持ちではないでしょうか？例えば、家族構成や家族の好きな食べ物はもちろん、お料理好きだとか、ダイエット中だとか。お付き合いの中にいろいろなヒントが隠れています。これらを考慮した上で、どんな商品

を贈りたいかを考えてみましょう。



### 自分のエネルギーを上手に使いましょ

体と心のエネルギーが切れかけた状態が「プチうつ」です。赤信号に早めに気づきましょう。本当は黄色信号くらいで気づくといいですね。何となく疲れを覚える、少し頭痛がする、風邪が治りにくい、ちょっと怒りっぽい、といった程度がそれでしょうか。自分なりの信号を覚えておきましょう。

エネルギー切れを感じたら、早めに補給しましょう。ゆっくりと休むだけでも、エネルギーはたまってきます。「休んでいい。今はそれが一番大切。」と自分に許可を与えて休みましょう。でないと、体を休ませても心が休みません。

普段から、自分のエネルギーの限界を心得ておくことが大切です。一日の疲れはその日の休息でとりましょう。ゆっくりと眠れていますか。その時間を確保していますか。工夫していますか。1週間の疲れもその週のうちにとることです。休日はゆっくり過ごしていますか。疲れはため過ぎなければ、回復する力を誰でも持っています。自分の回復力の範囲で活動しましょう。年齢でも変わります。

## 保険のいろいろ

### 海のレジャーで事故多発！！

海の事故で気をつけねばならないものに水難事故があります。とくに海のレジャーが多様化し、サーフィンやスキューバダイビング、ボートセール、ヨット、モーターボートなどを楽しむ人口がますます増えていきますので、それにともなった水の事故も増加傾向にあります。

深みにはまって溺れたり、足がつって泳げなくなったり、急激な水温の変化で心臓まひを起こし水死するといったケースばかりでなく、サーフボードで頭を打ったり、スキューバダイビングの装備の故障とか、ヨット・モーターボートの故障、転覆でなくなる人もいます。海のレジャーを楽しむ人は、あらかじめ保険に入っておくことをお勧めします。レジャー中に起こりうるケガや賠償責任はもちろんのこと、救援費用等に備えることができる保険など、ニーズに合わせた保険種類の内容を理解しておく必要があります。

なによりもレジャーを安全に楽しむためには、事前の用心と準備を怠らず、さらにルールとマナーを守ることが一番大切です。

