

## ご挨拶

9月に入ってもなお、夏の厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。暦の上では秋へと向かいますが、もうしばらくは残暑への備えが欠かせない毎日となりそうです。体調を崩されませんよう、どうぞご自愛ください。

さて、今月号も皆様の暮らしのヒントになるような情報や、将来に向けた備えについて考えていく内容をお届けします。



## 暮らしの快適術：夏の終わりの「体調管理」術

厳しい暑さによる疲れが溜まりやすい時期です。夏の終わりを健やかに乗り切るための、簡単な体調管理のヒントをご紹介します。

こまめな水分補給を忘れずに

日中の気温が高い日はもちろん、室内でも意識的な水分補給を続けましょう。一日の終わりに温かい飲み物で胃腸をいたわるのもおすすめです。

食事で夏の疲れをリセット

食欲がない時でも、香味野菜や酸味を上手に使って、口当たりの良い食事を心がけましょう。栄養バランスを整え、夏の間消費した体力を回復させることが大切です。

質の良い睡眠で体を休ませる

寝苦しい夜が続くかもしれませんが、寝室の環境を整え、リラックスできる時間を持つことが重要です。夏の疲れを翌日に持ち越さないよう、しっかりと体を休ませましょう。



## 体を動かしやすい季節に向けて。始める前の「ケガへの備え」

厳しい暑さが少し和らぐと、体を動かすのが気持ち良い季節がやってきます。ウォーキングやハイキング、お子様の運動会などを計画されているご家庭もあるかもしれませんが、しかし、久しぶりの運動で思わぬケガをしてしまうケースも少なくありません。

「少し足をひねっただけ」と思っている、通院が必要になったり、場合によっては入院や手術が必要になったりすることもあります。元気な時ほど、こうしたリスクは忘れがちですが、万が一のケガや病気で治療費がかさんだり、働けなくなったりすると、家計への影響は決して小さくありません。

体を動かす楽しみを満喫するためにも、まずは準備運動をしっかりと行うことが何よりも大切です。そして、もしもの時の経済的な負担を軽くするために、どのような公的保障や民間の備えがあるのか、基本的な情報を確認しておく、より一層安心してこれからの季節を楽しむのではないのでしょうか。



## ■ 「マイホームの夢」と、その先の安心を守るために

「いつかは自分の家を」という夢を叶える際、多くの方が考えるのが「頭金」です。従来は、頭金を多く入れることで借入額を減らし、毎月の返済負担を軽くするのが一般的でした。しかし近年、低金利が続く中で、新たな考え方も選択肢の一つとして生まれています。それは、あえて頭金を入れずに全額を住宅ローンで借り入れ、手元に残った資金を「投資」に回すという考え方です。これは、ローンの金利よりも高い利回りで資産運用ができれば、その運用益で将来の繰り上げ返済を目指せる、という発想に基づいています。もちろん、投資にはリスクが伴いますので、必ずしも計画通りに進むとは限りません。ご自身の家計の状況や、将来のお金に対する考え方と照らし合わせ、様々な選択肢の中からご家庭に合った計画を立てることが、夢のマイホームでの安心な暮らしに繋がっていきます。



### 担当者コラム 敬老の日をきっかけに。親子で話したい「お金と健康」のこと

敬老の日を前に、ご両親へのプレゼントを考えたり、久しぶりに食卓を囲んだりする方も多いことでしょう。そんな家族の温かい空気に包まれた和やかな時間だからこそ、少しでも親子で互いの将来について話してみる、またとない良い機会かもしれません。

とはいえ、お金や健康の話は、親子であっても非常にデリケートで、切り出しにくいものです。大切なのは、「年寄り扱いする」のではなく、「あなたのことを心配しているよ」という、思いやりの気持ちを素直に伝えることではないでしょうか。「最近、体調はどう？」「何か困っていることはない？」といった、さりげない一言が、対話を始める自然なきっかけになります。また、ご自身の話から始めるのも一つの方法です。

「実は最近、自分の将来のために少し情報収集を始めたんだ」と切り出せば、同じ目線で話しやすくなります。将来の介護や医療、お金の管理について、親子がお互いにどう考えているかを少しでも共有できていれば、いざという時の精神的な負担は大きく軽減されるはずです。すぐに結論を出す必要はありません。まずはお互いの考えを知っておくこと、それが家族を想う大切な一歩になります。

#### 編集後記

最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。厳しい残暑が続きますが、皆様の健やかな日々を心よりお祈り申し上げます。これからも、皆様の生活に寄り添い、日々のちょっとした疑問や関心事にお応えできるような情報発信を心がけてまいります。来月号もどうぞお楽しみに！

# 税理士法人 T E R A S

〒520-0043

滋賀県大津市中央三丁目4番28号

TEL.077-525-5008

