

※この文章の全部、または一部を了承なく複製、使用することを禁じます。

【記事サンプル】

(団地保険)

団地保険とは、別名マンション保険とも言います。マンションなどの集合賃貸・分譲住宅の居住者が建物や家財にかかる火災保険の一種です。一戸建て居住者が住宅総合保険に加入する場合は、持ち家と家財に対して火災保険や地震保険をかけます。それと同じく、集合住宅で加入するのが団地保険となります。集合住宅では、入居者の専有部分と共有部分があり、これらを個人や大家のどちらかががすべて修繕や改築の費用を負担するのは、一方に負担がかかりすぎてしまうため、保険加入によって両者に適切に費用を分配しているのです。集合住宅によっては団地保険の加入を義務づけているところもあります。団地保険の商品によっては、家財のみに保険をかけたり、家財と建物で別々に保険に加入することも可能です。団地保険では一般的に、損害保険、費用保険、賠償責任保険が保障されます。損害保険とは、事故などで何らかの被害を被った際、被害そのものに対して保険金が支払われます。損害保険に適用されるのは火災、落雷、ガス管や近隣工場などの爆発、風邪、雨、ひょう、雪、建物外部からの物体の落下、飛来、衝突、倒壊、水回りの水漏れや、他人の部屋からの水漏れ被害、室内家財の盗難、集団や労働争議による暴力行為、持ち出し家財の損害などです。費用保険は、災害によって緊急に衣服や寝具、住まいが必要となった時の費用や、災害の残存物の片付け費用、修繕費費用、失火見舞金、損害防止費用など、損害保険のように実際に損害があったわけではなくとも、特定のケースで発生した費用を保障するものです。賠償責任保険は、集合住宅居住者が誤って火災を起こし、大家に賠償金支払いの義務が生じた場合や、保険加入者やその家族が誤って他人に怪我を負わせたり、所有物を壊してしまった場合、偶然に発生した外部からの事故によって怪我を負った場合などを保障します。尚、通常の団地保険には地震や津波による保障は含まれていないので、マンションなどで地震保険を追加した方が良いでしょう。団地保険は商品によって保障範囲も様々ですので、団地保険に加入する際は詳細をよく確認するようにしましょう。

(子供保険)

子供保険とは、子供の養育費のために一定の金額を積み立てていく保険です。子供保険には保険会社や商品によってさまざまな名称がありますが、保険の機能と保障内容によって、主に3つに分類できます。一つは学費のための積み立てを行う学費保険、もう一つは子供の医療費や生活費、損害賠償を含めた子供保険（名前が同じなのでややこしいですね）、そして学費保険と子供保険の両方を兼ね備えた総合的な保険です。学費保険では、子供一人につき1000万円かかると言われる学費を、貯蓄ではなく保険によって積み立てていきます。満期時の受取保険料は保険料支払総額より大きくなりますし、入学などの節目の時期に祝い金が支給される商品もあります。更に、子供の成人前に事故や病気などで親が死亡した場合も、満期時までの学費が保障されます。これらは保険料と同額を貯蓄するだけではなかなか充当することは難しく、保険加入の大きなメリットと言えるでしょう。子供の生活費などを保障する子供保険は、子供の医療費や、いたずらによる損害賠償などを保障しています。加入していれば有事の際は安心ですが、保障内容や保険料の支払金額によっては、加入時と未加入時のどちらが効率がよいのかは、個人により判断が異なりますので、子供保険を検討する際は、保障内容と保険料の支払い額をよく検討するようにしましょう。可愛いお子さまの将来設計をするとき、こつこつ貯金をするだけでなく、保険による資金活用も視野に入れて考えてみてくださいね。

(顔やせ小顔エクササイズ)

1日1分で出来る、簡単な顔やせ小顔エクササイズをご紹介します。小顔になるだけでなく、体のゆがみや脳の刺激にもなるエクササイズです。毎日続けることで2週間程で引き締まった顔になっていきます。この顔やせ小顔エクササイズは舌を使うものになります。ではなぜ舌を使うのでしょうか。顔というのは脂肪がたまりやすく、余分な水分もたまりやすいのです。首のまわりの筋肉を鍛えることにより、新陳代謝がよくなったり、脂肪を燃焼する他、水分の流れをスムーズにする働きがあります。その首のまわりの筋肉を鍛える方法というのが、舌を動かすということなのです。舌にも骨があり、舌を動かすことによってこの舌骨が動き、舌骨は多くの筋肉とつながっている為、効果が

あるのです。では、早速その方法をご紹介します。まず、舌の先を前に伸ばします。自分で自分の舌が見えるぐらいまで出しましょう。そしてそのまま両肩を下に下げて、5秒間ほど止めます。舌でアゴをなめることを意識して、下に伸ばし、両肩を下げ、5秒間止めます。今度は舌で鼻をなめることを意識して、上に伸ばし、両肩を下げ、5秒間止めます。舌を右に伸ばし、左肩のみを下げ、5秒間止めます。同じように舌を左に伸ばし、右肩のみを下げ、5秒間止めます。両肩を下げたまま、舌をゆっくり一周させましょう。これを右回り、左回りを各1回ずつ行いましょう。顔を傾けたりしないように、注意しましょうね。簡単に出来ますので、是非試してみてください。

(ツボマッサージ)

顔のむくみやたるみを解消するツボマッサージをご紹介します。顔には、そこを刺激することで顔やせ・小顔になる為のツボが多々存在します。そんなツボをマッサージすることによっても小顔を作ることができます。ツボマッサージや指圧というと自分では出来ないというイメージをもたれるかもしれませんが、自分でも出来るのです。ポイントとしては、指の腹を使って、優しく、ゆっくり行うと言う事です。また、加圧した後は低圧、減圧と圧力を下げながら約5秒間、1箇所につき5～10回繰り返して下さい。リラックスしながら、指圧ですから、押すことが大切です。では、ツボの場所についてですが、まずは両耳から垂直に伸ばした、頭のとっぺんとぶつかる部分が百会というツボになります。ここを刺激すると頭全体の血流がよくなり、リラックスできます。その百会の前後左右の親指幅外側にある4箇所のツボは、四神聡と呼ばれます。ここを刺激することによって、頭全体が柔らかくなり、しわ、たるみの改善につながります。頭痛にも効果があるツボですよ。次に、眼球の下の親指1本分の場所にあるのが四白と呼ばれるツボになります。このツボはむくみや肌荒れ、疲れ目にも効果があるとされています。耳の付け根とエラの骨の真ん中に位置する頬車と呼ばれるツボは、顔の無駄な贅肉を取り除いてくれる効果があります。最後に、上廉泉と呼ばれるツボは、アゴの真下にあり、アゴと首の間ほどの所にある、少しくぼんだ部分になります。効果としては、首の贅肉をとって、二重アゴの解消などがあります。これはほんの一部ですが、このように顔やせに関係あるツボが多々あるのです。優しく指圧を行い、顔の悩みを

解消しましょう。