

# 福祉ひろば

【構成会員団体】連合大分／主要産別・単組／労働金庫／こくみん共済coop／総合生協／県生協連／勤労者医療生協  
労働福祉会館／やすらぎ霊園／大分県消費者問題ネットワーク／大分コープ商事／地区労福協／分退連

情報紙 第157号

一般社団法人  
**大分県労働者  
福祉協議会**

大分市中央町4-2-5  
ソレイユ6F

☎(097)533-1106  
発行人／佐藤 寛人

## 労働者福祉南部ブロック協議会（南部労福協）

### 2021年度定期総会を開催(書面決議)！！

スローガン ～連帯・協同で安心・共生の福祉社会をつくろう～

労働者福祉南部ブロック協議会（以下、「南部労福協」という）は、2021年2月22日（月）、宮崎市「宮崎観光ホテル」において2021年度定期総会を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、南部労福協幹事会は定期総会の集合開催は困難と判断し、2021年度定期総会は書面決議で行われました。賛成多数で全ての議案が原案どおり可決されました。今年役員改選期（任期2年）で、南部労福協新会長に下町和三 鹿児島県労福協理事長（連合鹿児島）、新事務局長に片野田尚剛 鹿児島県労福協専務理事（九州労働金庫鹿児島県本部）、会計監査に浅井直人 鹿児島県労福協（九州労働金庫鹿児島県本部）・港政彦 鹿児島県労福協（こくみん共済coop鹿児島県推進本部）が選出され承認されました。また、今総会以降、南部労福協幹事会（事務局）が宮崎中央会から鹿児島県労福協に引き継ぐことを確認しました。

#### 南部ブロック協議会 新役員体制

（敬称略）

| 役 職  | 氏 名   | 団体名                           |
|------|-------|-------------------------------|
| 会 長  | 下町 和三 | 鹿児島県労福協 理事長                   |
| 事務局長 | 片野田尚剛 | 鹿児島県労福協 専務理事                  |
| 幹 事  | 藤吉 眞二 | 福岡県労福協 専務理事                   |
| 幹 事  | 江頭 一哉 | 佐賀県労福協 専務理事                   |
| 幹 事  | 松村 章嗣 | 長崎県労福協 事務局長                   |
| 幹 事  | 浦本 公也 | 熊本県労福協 専務理事                   |
| 幹 事  | 滝口元二郎 | 大分県労福協 専務理事                   |
| 幹 事  | 竹野 広幸 | 宮崎中央会 専務理事                    |
| 幹 事  | 仲宗根 哲 | 沖縄県労福協 専務理事                   |
| 幹 事  | 矢田 信浩 | 連合九州ブロック連絡会 事務局長              |
| 幹 事  | 森田 孝徳 | 九州労働金庫 専務理事                   |
| 幹 事  | 成岡 義光 | 沖縄県労働金庫 専務理事                  |
| 幹 事  | 岩木 克明 | こくみん共済coop(全労済)九州統括本部専務執行役員   |
| 会計監査 | 浅井 直人 | 九州労働金庫鹿児島県本部 業務推進課長           |
| 会計監査 | 港 政彦  | こくみん共済coop(全労済)鹿児島県推進本部推進支援課長 |

## 地区労福協活動の推進

大分県労福協は、第9回定期総会決定(2017年5月開催)に基づき、地域に顔の見える幅広い活動を展開するため、2017年度から2020年度まで試行的に一般県民・市民を対象とした「福祉研修会」をこれまで7地区労福協(日田玖珠労福協、別速杵国東地区労福協、大分地区労福協、豊肥地区労福協、臼津地区労福協、中津地区労福協・宇佐高田地区労福協合同)で開催しました。2020年度佐伯地区労福協「福祉研修会」を1月30日（土）佐伯市大手町「さいき城山桜ホール・大ホール」において、会員団体、市民合わせて150名の方が参加する中で開催しました。講師に笠井信輔氏(フリーアナウンサー/元フジテレビアナウンサー)を招いて、「悪性リンパ腫(がん)ステージ4からの生還～医療・生き方・家族～」と題して講演をいただきました。講師の笠井さんは33年間務めたフジテレビを退社して独立しましたが、その直後にステージ4の悪性リンパ腫であることが発覚しました。講演では、生きる希望を求めて奮闘した闘病生活やその中で感じたことなどを語っていただきました。



講師 笠井信輔 氏

労働相談

生活相談

法律相談

福祉・医療相談

消費生活相談

一人て悩まない、あきらめない、まずは相談を！

大分県労福協ホームページ  
<http://oita.rofuku.net/>

大分地区ライフサポートセンター  
(大分・由布エリア)  
☎097-538-3155(平日9時～5時)

別速杵国東地区ライフサポートセンター  
(別府・杵築・国東・日出エリア)  
☎0977-26-3155(平日9時～5時)

県ライフサポートセンター  
(県北・県南・豊後・久大エリア)  
☎097-538-3211(平日9時～5時)

## 1.【管理受託事業】

貸会議室(ホール・会議室の利用促進)

少人数から最大285名まで収納可能な全14室、  
多彩なバリエーションを完備会社説明会・試験会場・面接会場・研修・セミナー・  
パーティー・披露宴・宴会・会食など、様々なニーズに  
ご利用いただけます。

## 2. 貸事務所・テナントの入居募集

&lt;募集区画&gt;

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
| ■107号室 | 4.68坪  | 店舗     |
| ■201号室 | 14.17坪 | 店舗・事務所 |
| ■202号室 | 16.14坪 | 店舗・事務所 |
| ■209号室 | 10.61坪 | 店舗     |

## ソレイユ 通信

## 新型コロナウイルス感染防止対策

ソレイユでは、新型コロナウイルス感染防止対策をおこなっております。

## ◎感染拡大防止対策

- ① 発熱のあるお客様の入室はご遠慮いただいております。
- ② 入退室の際にはマスクの着用をお願いしております。
- ③ ソレイユ内各所に消毒液を設置し、手洗い等をお願いしております。
- ④ 数層エレベーターに乗降の際は、トイレ・シャワールームの使用を中止。
- ⑤ 廊下(エントランス・地下)の換気
- ⑥ 室内清掃業者のマスク着用・清掃時のドア・ドアノブ等の消毒清掃
- ⑦ ソレイユ受付窓口での体温検出とビニールカーテン設置
- ⑧ ソレイユ職員(受付・接客係)マスク着用



## ◎会場設営について

- ① 学校形式・ロウ形式での利用の場合、各テーブル1名様の間隔を確保しております。
- ② 円卓(丸テーブル)をご利用の場合、各テーブル2名様の間隔を確保しております。  
(会場のレイアウトは変更させていただきますが、お客様の利用目的とご希望されるレイアウトの作成もございません。)
- ③ 各席会場内・椅子の消毒(利用前・利用後)を徹底しております。
- ④ お酒、グラス、シルバー等は利用前の消毒、利用後の消毒を徹底しております。
- ⑤ グラス等の事前セットにおいては、必ずビニール手袋を着用しております。
- ⑥ 設営スタッフはマスク着用での対応を徹底しております。
- ⑦ お料理は食料調理・お料理提供を徹底しております。
- ⑧ (お料理・お料理提供を必要とする場合は、お料理に利用目的の書をご用意しておりますのでご利用ください。)
- ⑨ (設営スタッフによる取り扱いをご希望される場合は、スタッフ全員に適切な消毒を行いますので、ご了承ください。)

## ◎宴会・懇親会中のお願い

- ① お酒・グラス・箸の取り扱いはご遠慮ください。
- ② お席の移動はなるべくお控えください。
- ③ 各席をアルコールやビニールシートでの保護は必要になっておりますので、ご出席者様同士の間隔を十分確保をお願いいたします。

〒870-0035 大分県大分市中央町4丁目2番5号

一般社団法人 大分県労働福祉協議会

TEL 097-533-1121 FAX 097-533-2130

URL http://www.soleil.jp



## 労福協クイズ

114

簡単な問題ですのでふるってご応募ください。

①佐伯地区労福協「福祉研修会」の講師で来県された  
笠井信輔氏は元〇〇テレビアナウンサーでした。

①フジテレビ ②日本テレビ ③TBSテレビ

②大分県生協連

県行政との懇談会は〇〇〇〇部でした。

応募  
方法

- ・ハガキに、①・②の答えを書き、住所、氏名、  
職場名を明記して下記までご応募ください。
- ・応募締切：2021年3月31日(日)(当日消印有効)
- ・正解者の中から抽選で10名の方にクオカード  
をお送りします。
- ・当選者発表は、5月1日発行158号紙面に。

あて  
先〒870-0035 大分市中央町4丁目2番5号  
ソレイユ6F  
一般社団法人 大分県労働者福祉協議会編集委員会

◎『福祉ひろば』へのご意見ご感想などお寄せ下さい。

## 読者からの声

毎月多くの読者の皆さんからご意見・ご感想をいただ  
いておりますのでご紹介いたします。今後も多くの読者の  
声をお聞かせ下さい。楽しみにお待ちしております。

編集部

●福祉ひろばは読みやすく毎回楽しみにしていま  
す。特に健康に関する情報は丁寧に読ませてもらっ  
ています。(佐伯市：女性)●「骨盤底筋について」の記事、時々腰痛に悩ま  
れるので興味深く読みました。次回の「骨盤底筋体  
操」を楽しみにしています。(杵築市：男性)●昨年は新型コロナウイルスの記事が多かったで  
す。今年はコロナが収束し明るいあいさつが聞ける  
といいなと思います。(宇佐市：男性)●先祖の墓の管理が年々厳しくなっていますが、や  
すらぎ霊園の記事で最後は大自然と一体となって土  
にかえるという考え方にとても惹かれました。

(別府市：男性)

●毎号楽しく読んでいます。近頃、腰痛が気になっ  
ていました。骨盤底筋がうまく使えなくなっている  
のかなと思いました。次回の骨盤底筋体操を楽しみ  
にしています。(佐伯市：女性)この他にもご意見ご感想をいただいておりますが、紙面の都合で  
割愛させていただきます

田那部 忍(大分市) 小島 典子(日田市)

小野 恵子(佐伯市) 鳴海 弥寿彦(佐伯市)

金当 直子(国東市) 河野 孝博(大分市)

松本 美幸子(佐伯市) 高村 智恵美(日田市)

早田 郁子(宇佐市) 工藤 慎一(杵築市)

〃敬称略〃

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい

た。また、貴重なご意見ご感想をい



車検・整備・修理・点検などは

## こくみん共済 coop 指定整備工場へ



当会の組合員には  
こんな特典!

- 1 車検整備費用の割引サービス
- 2 車検時にエンジンオイル交換無料  
※工賃を含む。
- 3 一般整備・板金・塗装10%割引

この看板が目印



こくみん共済 coop には、マイカー共済や自賠責共済の共済商品とともに、お車のトータルサービス・安心を提供する「こくみん共済 coop 指定整備工場」のネットワークがあります。

こくみん共済 coop の組合員の方が入庫された場合、「エンジンオイル交換無料\*」や「一般整備・板金・塗装の工賃10%割引」のほか、車検時には「3ヵ月前車検予約割引」「納車・引取割引」「代車不要割引」などのサービスが受けられます(\*エンジンオイルは指定オイルとなります)。

●サービス・特典は工場によって異なります。詳しくは各工場にご確認ください。

| 工場名        | 住所            | 電話           | 工場名           | 住所               | 電話           |
|------------|---------------|--------------|---------------|------------------|--------------|
| 協和自動車整備    | 大分市萩原2-4-9    | 097-556-5553 | Honda Cars 宇佐 | 宇佐市大字石田32        | 0978-32-1311 |
| 平山商会車検センター | 大分市大字下京方286-1 | 097-542-7766 | 小野屋車輛         | 由布市庄内町樫木1077-1   | 097-582-0071 |
| カーポートタナカ   | 大分市西新地2-6-28  | 097-551-7200 | 東和交通工業所       | 別府市石垣東3-7-4      | 0977-23-5341 |
| 永井車輛整備     | 大分市大字三佐650-2  | 097-521-2225 | 和田自動車整備工場     | 日田市南友田978-5      | 0973-23-4225 |
| 中小路自動車     | 大分市大字三佐1287-1 | 097-521-8181 | オートオアシス       | 玖珠郡玖珠町大字大隈981-11 | 0973-72-0356 |
| オノモーターズ    | 大分市向原沖1-2-24  | 097-552-1152 | 城東自動車佐伯       | 佐伯市大字鶴望228-1     | 0972-24-0260 |
| 鶴崎モーターサービス | 大分市北鶴崎2-5-19  | 097-521-2851 | 塩月自動車整備       | 佐伯市弥生大字井崎970-1   | 0972-46-0254 |
| ビットイン西     | 杵築市大字溝井290    | 0978-62-6367 | Honda Cars 佐伯 | 佐伯市西谷町5-22       | 0972-22-2110 |
| 吉田自動車工業    | 杵築市大字宮司197-1  | 0978-62-3759 | 新光            | 竹田市大字坪田原466-1    | 0974-63-0011 |
| カートピアキクチ   | 中津市大字一ツ松382-1 | 0979-22-2224 | 鳥越自動車         | 臼杵市大字江無田1418     | 0972-63-1361 |

●指定整備工場をご利用の際は、「こくみん共済 coop (全労済) の組合員です」とお伝えください。●電話番号をお確かめのうえ、おかけ間違いにご注意ください。  
●バイクの車検・整備は取り扱いのない場合があります。

(c4420005)



共済ショップでは、皆さまに安心してご来店いただけるよう新型コロナウイルスの感染拡大防止に取り組んでいます。



ポレに  
会いに来てね!

共済  
ショップで  
相談して  
みよう!

保証相談

キャンペーン  
実施中!

キャンペーン期間 ▶ 2021年3月1日(水)~31日(水)

電話で来店予約

今なら!  
電話予約による  
ご来店  
プレゼント!

アルコールジェル  
ウェットティッシュ  
セット

さらに!  
ご来店による  
新規ご加入で  
プレゼント!

ポケットサイズ  
ステンレスボトル

〈注意事項〉

- いずれのプレゼントも1世帯あたり1つとなります。
- また、数に限りがあるため、ご希望の商品をお渡しできない場合があります。
- 自賠責共済の加入は除きます。 ※写真はすべてイメージです。



## 1. 旅行センターの活動内容

総合生協は組合員の皆様のご予算、ご希望に合わせた各種プランをご提案致します。出張、会議、各種研修、職場旅行や家族旅行、ご宴会の手配など…ご予約、お問い合わせ、資料請求は係員までお気軽にどうぞ♪ ☎097-548-5515

① 旅行センターおすすめプラン  
【JTB レンタカー付パックプラン】

② 旅行センターおすすめプラン  
【ANA 東京ディズニーリゾートへの旅】

「旅行」、「住宅」、「駐車場」の  
情報を見やすく掲載してい  
ます。是非、ご覧ください。

ホームページアドレス  
<http://www.sogoseikyo.jp>

感染症対策をしっかり行い、安全・  
安心のご旅行をご案内いたします。  
ご褒美やプチ旅行に各地へ足を運  
んでみるのはいかがでしょうか？

生協法に基づき、非組合員様のご利  
用時には組合員出資金が必要とな  
ります。尚、組合脱退時に出資金は  
ご返却致します。

※パークチケットは  
別途ご購入ください。

## 2. 住宅事業部の活動内容

## ① 分譲部門

別府市「新別府」6区  
画、大分市「津守分譲地」  
2区画、大分市「荏限分譲  
地」1区画 分譲中です。  
詳細についてはお問い  
合わせください。

## ② リフォーム部門

水廻りやクロス貼替、屋根・外壁の  
外部塗装など様々なリフォームを扱  
っています。  
お客様の要望にあったリフォーム  
プランをご提案させていただきます  
で、お気軽にお問い合わせください。

## ③ 管理部門

【時間貸し】 8時から18時まで40分100円(日中最大800円)  
18時から8時まで60分100円(夜間最大500円)  
【プリペイドカード】  
割安なプリペイドカードもあります。  
10,000円券を7,400円、5,000円券を4,300円で好評販売中。



# 県生協連と県行政との懇談会



県生協連役員と県行政との懇談会が、2021年1月28日(木)大分市のアートホテル大分で開催されました。

当日は、新型コロナウイルス対策を十分行いながらの開催となり、消費生活・男女共同参画プラザの佐藤誠一郎所長、浜田洋一補佐、首藤英樹主幹の3名が出席し、今回は、県議会で県生協連会合の世話役である玉田輝義県議の出席をいただき、県生協連は青木博範会長理事をはじめ13名の理事・監事・職員が参加しました。

この懇談会は、県生協連が県へ予算要望書を提出し、県の回答書を受けた後、生協と行政との相互理解を深め、連携していくための意見交換の場として毎年開催されています。

## 【要望事項と回答の概要】

### 1. SDGsの取組と県民への周知

県が推進する「安心・活力・発展プラン2015」と軌を一であり、令和2年3月に見直し、整理した。県内各地で市町村や関係機関、民間団体等と連携して説明会やフォーラム等を開催しており、引き続きあらゆる機会をとらえ意識啓発・周知を図る。

### 2. 消費者行政の充実・強化

- ①第4次大分県消費者基本計画を3月に公表予定である。
- ②消費者行政予算の確保に向け努力していく。
- ③消費生活相談員の確保と資質の向上のため、養成講座や研修事業の実施、処遇改善に向けて会計年度任用職員制度の趣旨を踏まえ市町村へ働きかけていく。
- ④ライフステージに応じた消費者教育を推進しており、今後は学校教育においても充実・強化に取り組む。
- ⑤プラスチック使用量の削減、リサイクルの推進、不法投棄の防止に引き続き取り組む。
- ⑥大分県消費者問題ネットワークへは法令周知の普及・啓発、研修事業の委託を継続し連携して取り組む。

### 3. 食の安全・安心、食品ロス削減の推進

- ①第5次県食品安全行動計画に基づき推進する。
- ②全市業者がHACCPを導入できるよう支援する。
- ③第3期県食育推進計画に基づき取り組みを推進する。
- ④県の食品ロス削減推進計画を策定し取り組む。
- ⑤県内食料自給率向上に向け地産地消等に取り組む。
- ⑥種子法に代わる県の要綱等整備し体制を維持する。

### 4. 生活協同組合の育成・強化

消費者行政として生協を消費者団体の中核と位置付け、消費者教育推進、消費者被害防止の具体的取組を連携しており、今後も連携を深めていきたい。

### 5. 大規模災害等の被災者支援と復興・再生及び対策

県防災会議や災害対策ネットワーク会議等での取り組み、県民安全安心メールや防災アプリ等の活用を推進する。

### 6. 生活困窮者支援の強化

## 出席者

### 大分県生活環境部

(敬称略)

|     |        |                |
|-----|--------|----------------|
| 所 長 | 佐藤 誠一郎 | 消費生活・男女共同参画プラザ |
| 補 佐 | 浜田 洋一  | 〃              |
| 主 幹 | 首藤 英樹  | 〃 消費生活班        |

### 大分県議会議員

(敬称略)

|     |       |           |
|-----|-------|-----------|
| 県 議 | 玉田 博範 | 県生協連会合世話役 |
|-----|-------|-----------|

### 大分県生活協同組合連合会

(敬称略)

|       |       |                 |
|-------|-------|-----------------|
| 会長理事  | 青木 博範 | 生協コープおおいた理事長    |
| 専務理事  | 河原 伸明 | 員外              |
| 理 事   | 後藤 哲也 | 日田市民生協専務理事      |
|       | 日隈 健一 | グリーンコープおおいた専務理事 |
|       | 高瀬 宏一 | 大分県学校生協専務理事     |
|       | 政丸佐智夫 | 大分県職員消費生協専務理事   |
|       | 首藤 俊一 | 自治労大分信販生協専務理事   |
|       | 森 徳夫  | 大分県労働者総合生協常務理事  |
|       | 橋本 敏雄 | 大分県勤労者医療生協専務理事  |
| 監 事   | 田辺 修  | 大分県医療生協専務理事     |
|       | 江藤 隆康 | 生協コープおおいた専務理事   |
| 事 務 局 | 萩原 潤  | グリーンコープおおいた常務理事 |
|       | 関谷 綾女 | 大分県生活協同組合連合会職員  |

- ①昨年の大分県子ども生活実態調査結果の分析で様々な課題が浮き彫りとなり、詳細はホームページに掲載。
- ②おおいた子ども食堂ネットワーク連絡会を県内13ブロックで設置し、関係機関と連携を推進する。

### 7. 子育て支援、医療費助成制度の拡充

- ①子ども医療費助成は、県は所得制限なしで未就学児の入院・通院医療費を助成、上乗せで16市町村が中学生まで通院医療費を助成、うち3市が高校生まで助成、大分市・別府市は昨年10月から住民税非課税世帯対象に通院医療費助成を中学生まで拡大。
- ②子ども医療費助成は県も各自治体も実施しているが、全国一律の制度設計を国に対し要望を継続する。

### 8. 新型コロナウイルス感染症及び被害に対する支援

- ①全ての医療機関や福祉施設への財政支援等を行うよう政府に対して全国知事会を通じて提言している。
- ②感染防護服の提供や財政支援に努力していく。
- ③経済的な困窮者への減免制度等に努力していく。
- ④PCR検査機器の整備費用を県内14医療機関に助成、11/9現在1日845件まで拡充した。
- ⑤保健所の機能強化を実施中、引き続き努力していく。
- ⑥感染者・家族への差別対策や風評被害対策に取り組む。
- ⑦コロナ関連の消費者被害防止にむけ広報・啓発を実施。

## 漢方薬の豆知識

漢方薬は様々な「生薬（しょうやく）」という植物や動物、鉱物などから成る原料を組み合わせて処方される薬です。皆さんが一般的な病院やクリニックでよく処方される漢方薬は「エキス剤」といって生薬から有効成分を抽出して乾燥させたもので、いわばインスタントコーヒーのような物です。専門医や漢方専門薬局では生薬そのものを処方されて土瓶などで煎じた物を飲むことがあります。エキス剤はメーカーごとに決まった量の生薬が入っていますが、専門医は患者の状態に合わせてそれぞれの生薬の量や種類を増減させたりして処方することがあります。これが匙加減（さじかげん）の言葉の由来です。

漢方薬はずっと飲み続けないと効果が出ないと思われがちですが、中には即効性のある物もあります。例えば足がつった時などによく処方される「芍薬甘草湯（シャクヤクカンゾウトウ）」という漢方薬（薬局で市販されています）は、早ければ飲んで数分で効果がでます。芍薬甘草湯はその名の通り「芍薬」と「甘草」というたった2種類の生薬から成る方剤ですが、一般的に少ない種類の生薬から成る方剤は早めに効果が出て切れ味がよいです。ただし良く効くからといって飲みすぎると副作用も出やすくなるので自己判断で服用せず、医師、薬剤師に相談し用法容量は守って服用してください。三国志の時代に著されたとされる漢方の有名な古典に「傷寒論」というものがありますが、急性の感染症に使われる方剤がいくつも出ています。急性期にはすぐ効いてもらわないと困りますよね。

漢方薬は食前、食間で処方されることが多いですが、これは一般的に生薬が腸で分解、吸収されるため食物がない空腹時の方がよいと言われています。ただ、食後に飲んでも効かないわけではないので、飲み忘れてしまうようであれば食後に他の薬と一緒に飲んでもらっても構いません。

飲み方についてもう一つ。私自身も漢方の師匠に教わって試してみたところ劇的に効いたので驚いたのですが、誰もが一度は聞いたことがあるであろう「葛根湯」、これは必ず熱い湯で飲んでください。一口ずつゆっくりでよいので、出来れば火傷するくらい熱い湯に溶いて飲むと実に良く効きます。ぬるま湯や水だと効き目が落ちます。葛根湯は体を温めて汗を出して治す作用のある薬なので、熱湯で飲むのは理にかなっているのです。「葛根湯は、お湯も薬と思って飲みなさい」今でも大切にしている、私がまだ駆け出しだった頃の師匠の言葉です。

（大分協和病院 漢方薬・生薬認定薬剤師・中川）



## 腰痛予防のための「骨盤底筋体操」

骨盤底筋群は妊娠出産、加齢、肥満などが原因で機能低下を起こし、悪い姿勢や腰痛などの原因となります。今回は簡単にできる『骨盤底筋体操』をご紹介します。

- ① 足を肩幅に開いて四つ這いになります。

- 背中まっすぐ伸ばし、息をゆっくり吐きながらお尻を後ろに引いていきます。

（坐骨結節を開くイメージで）

- ゆっくり息を吸いながらお尻を戻していきます。

※3～5回繰り返します。



- ② 両膝の下にタオルなどを敷き、股関節を開いて両膝をついて両足の親指をくっつけます。

- 息を吐きながら、膝の位置よりも前に股関節を押し出します。

（腰が反らないように注意）

- 股関節を前に出したままゆっくり2回呼吸を行います。

※3～5回繰り返します。

※股関節が前に出にくいときはひざ下のタオルを厚くしてください。



- ③ つま先を外に向け、踵をつけて立ちます。

- 息を吐きながらゆっくりつま先立ちになり、なるべく真上に伸びあがります。

- 息を吸いながらゆっくり踵を下ろします。

※3～5回繰り返します。

※ふらつく場合は椅子などにつかましましょう



### ●ポイント

- 息を止めないこと
- 動きをしっかりと確認すること
- 力を入れすぎず心地よく行うこと

体操の基本は無理せずマイペースで行うことです。痛みがある時や体調がすぐれない時は中止して身体を休めましょう。

## 大分協和病院 リハビリテーション科

お問い合わせ先  
097-568-2354（9時～17時）

住所  
大分県大分市大字宮崎953-1

理学療法士より

ご質問やご不明な点がありましたらお気軽にご相談ください。  
担当：松本





# 九州ろうきんの社会貢献活動



地域に役立つ〈ろうきん〉をめざして、  
さまざまな支援活動に取り組んでいます。

福祉金融機関である九州ろうきんでは、働く仲間と連携し未来を担うこどもたちを応援するために社会貢献預金『こども未来応援定期』の取り組みを行っています。本商品は、お客様よりお預かりした定期預金の利息相当額とろうきんの拠出金を合わせ、九州7県県の「こどもたちを支援する団体」に寄付を行うこととしています。

2020年1月1日から12月末までの取り組みの結果、九州ろうきん全体での寄付額は2,115,579円となり、そのうち大分県では、301,617円を大分県児童養護施設協議会へ寄付することができました。あらためて、皆さまのご協力に感謝いたします。

九州ろうきんは今後も社会貢献活動を継続して参りますので、皆さまからの温かいご支援をよろしくお願いいたします。



九州労働金庫大分県本部 大分県児童養護施設協議会  
本部長 山本 新彦 松永 恵 会長

新年度に向けたキャンペーンを展開中!!

**特別金利**  
**カーライフローン**  
**キャンペーン**

キャンペーン期間 2021.1.4月~2021.4.30日

※本キャンペーンは、全世帯に限り期間限定で実施する場合がございます。

住宅ローン等の  
自動車ローン  
借換えOK

お使いの  
いろいろ

自動車購入費用・バイク購入費用・車検費用・運転免許取得費用  
自転車購入費用・他金融機関等からの借換え費用

| 変動金利型  | 固定金利型  |
|--|--|
| <p>ろうきんの金利は安心の保証料込み!</p> <p>最大<br/>引き下げ<br/>金利</p> <p>年 <b>1.8%</b><br/>~年2.5%</p> | <p>ろうきんの金利は安心の保証料込み!</p> <p>最大<br/>引き下げ<br/>金利</p> <p>年 <b>2.1%</b><br/>~年2.8%</p> |

ご融資金額 1,000万円以内(1万円以上、1万円単位) ご融資期間 10年以内

教育ローンキャンペーン

**特別金利**  
**教育ローン**  
**キャンペーン**

【キャンペーン期間】  
2020年10月1日(木)~2021年4月30日(金)

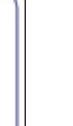
奨学金の  
借り換えも可能!

九州ろうきんの教育ローンは選べる2タイプ! さらに、ご融資金利は安心の保証料込み!

| 証書貸付型   | カード型   |
|---|--|
| <p>ろうきんの金利は安心の保証料込み!</p> <p>実効金利 年 <b>1.9%</b> ~年2.6%</p> <p>固定金利 年 <b>2.3%</b> ~年3.0%</p> <p>ご融資金額: 2,000円~100万円(1万円単位)<br/>ご融資期間: 最長10年(7年以内)<br/>ご返済開始: 借入後2ヶ月(1ヶ月以内)<br/>※ご返済開始は、ご返済開始日より1ヶ月以内にご返済開始ください。</p> | <p>ろうきんの金利は安心の保証料込み!</p> <p>実効金利 年 <b>1.9%</b> ~年2.6%</p> <p>ご融資金額: 2,000円~100万円(1万円単位)<br/>ご融資期間: 20年以内<br/>※ご返済開始は、借入後2ヶ月(1ヶ月以内)<br/>※ご返済開始は、借入後2ヶ月(1ヶ月以内)</p> |

ご相談は  
こちらから!

いつでもどこでも  
まずはお気軽にご相談を  
『かんたん相談フォーム』





春の訪れが思い出に彩りを添えます。

# 春のお彼岸フェア



2021年 3/19(金) ▶ 21(日)

## 展示墓の特価販売

各指定店力作の展示墓を特価で販売いたします。価格を抑えたい方、すぐ納骨したい方におすすめです。

## 芝生墓の特価販売

人気の芝生墓を4基限り、フェア特価でご提供いたします。

## お寺様による合同供養 3/21(日) 10:00~

樹木墓地、納骨堂、永代供養墓にて執り行います。

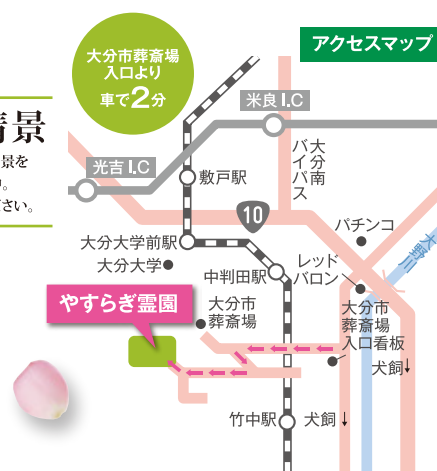


## やす君の情景

やすらぎ霊園の四季の情景を綴ったブログを展開中。  
ホームページからご覧ください。

## フェア期間中のお得な特典をお見逃しなく

プレゼント/アンケートにご記入いただいた方に粗品を進呈  
ご成約特典/選べる人気商品! カタログギフトをプレゼント



「やすらぎ霊園」は、働く仲間が創った総合生協グループの一員です

販売主



公益財団法人

**やすらぎ霊園**

TEL. 097-598-0100

FAX. 097-598-0101

大分市大字竹中宇上長谷613-1

〔大分市葬斎場入口より2分〕

詳しくは

**やすらぎ霊園**

検索