

# 福祉ひろば

情報紙 第115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/村田 正利

【構成会員団体】 連合大分/主要産別・単組/労働金庫/全労済/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/地区労福協/分退連

## 労働者福祉南部ブロック協議会

### 2014年度 通常総会開催される!!

九州8県（沖縄含む）の各県労福協、九州労働金庫・全労済西日本事業本部をはじめとした労働者福祉の各事業団体で構成する『労働者福祉南部ブロック協議会』の2014年度通常総会が長崎市・ワシントンホテルで開催されました。大分県労福協からは村田理事長・甲斐監事、坂本常務（大分コープ商事：福祉事業団体枠）3名が総会代議員として出席し討議に参加しました（諸富専務理事は執行部として出席）。南部ブロック協議会の2014年度の取り組みについては、①「勤労者の暮らしに関わるライフサポート事業」②「労働者福祉運動を担う人材育成・教育活動」③「多重債務、格差と貧困の是正」を目指す取り組み等を重点とする「活動方針」を審議し決定しました。



対策の二部構成で行いました。第1部の講師に新日鐵住金釜石労働組合 組合長の三浦一泰氏を招いて、「東日本大震災を経験して、今、伝えたいこと」と題して、震災直後の組合員や住民への非難対応や被災者の救援等について報告がなされました。引き続き、第2部の講師に危機管理アドバイザーの国崎信江氏を招いて、「東日本大震災から学ぶ防災対策」について講演をいただきました。



三浦一泰氏



国崎信江氏



## 県労福協第3回理事会開催

1月30日(木)に第3回理事会を全労済ソレイユで開催しました。

報告事項は、①諸会議開催状況②公益福祉事業関係③2014年度当初予算に関わる要請に対する回答の対応等について報告し承認をいただきました。協議事項は、①県労福協勤労者研修会への参加要請②第42回県労福協スポーツ大会の開催③公益福祉事業関係④南部労福協2014年度通常総会代議員の選出⑤臨時職員及び相談員の雇用契約の更新手続きの扱い⑥「ソレイユ活性化委員会」設置に伴う委員派遣要請⑦映画「ワーカーズ」上映の協力依頼⑧当面の日程等について審議し、決定をいただきました。

## 勤労者研修会の開催

県労福協は、勤労者・県民の福祉と生活の向上に役立つ研修会を県労福協と全労済大分県本部の共催で2月23日(日)13時30分 大分市中央町ソレイユにおいて、会員ならびに一般から160名が参加する中で行いました。開会に先立ち、主催者あいさつを村田理事長ならびに嶋崎本部長より行い、研修会に入りました。

今回の研修会は、東日本大震災の体験報告と今後の防災

## ライフサポートセンター

### ●第2回実務者・相談員研修会の開催

1月23日(木)に全労済ソレイユにおいて第2回ライフサポートセンター実務者・相談員研修会を相談業務に従事する役職員19名が参加する中で開催しました。

今回の研修会の講師に大分県消費者問題ネットワーク理事・消費生活相談員の村上美佳子氏を招いて、「最近の消費者問題の実態と対応策について」講演をいただきました。引き続き、県ライフサポートセンター専門相談員の安岡秀美氏より、中央労福協主催の相談員研修会と大分県における相談事例について報告を行いました。

### ●巡回相談会の開催

ライフサポートセンター巡回相談会を「労働・金融、生活保障、労災・医療・介護、旅行・住宅、法律、消費生活等」に関する専門相談員を配置して県内3会場で開催しました。相談日程は以下のとおりでした。

#### ●宇佐会場

(2月2日・日曜日・11時～17時・宇佐市隣保館)

#### ●豊後大野会場

(2月9日・日曜日・11時～17時・エイトピアおおの)

#### ●日田会場

(2月22日・土曜日・11時～17時・日田市中央公民館)

# きずな



昨年5月開催の県労福協の定期総会で「議案書には、東日本大震災を忘れない運動が大分県」とあるが、その具体的方針が見えない。明らかにすべきだ」との発言が代議員よりあった。執行部（理事会）にいた筆者は「貴重な有り難い意見であり、発言者の趣旨を受け止め、今後何かを検討したい」と答えた。▼県労福協は先月、2月23日、全労済大分県本部との共催で、二名の講師を招いて、震災関連の研修会を開いた。▼参加者は、熱く語る二人の話に聞きいった。▼また、復興・復旧の見通しがたらない被災地支援や避難者の悩み対策、この先想定される新たな震災発生時の心配事や不安等の話、其々に感じるものがあつたに違いない。▼今やること、できることの防災対策等、震災問題を考えるいい機会となったと思う。震災を忘れない！などのスローガンを掲げることがいいが、実際にその具体化を図るには苦難が付き纏う。▼震災といえはもう一つ、阪神・淡路大震災（1995年1月17日）である。しかし、死者6,434人というあの悲惨な実態を多くの国民は、忘れかけているように思える。要は、被災実態を風化させず、語り継いでいくことが肝要である。今回の研修会がそのヒントになればいい。

(M)

大分県商工労働部労政福祉課

# 労政福祉課だより

## 大分県労政・相談情報センターの労働相談のご案内

### ◎特別労働相談

- ◆ 弁護士、社会保険労務士などが相談をお受けします
- ◆ 当日来所できない方は電話相談もできます
- ◆ **3月19日(水) 大分会場**  
大分市ホルトホール大分408会議室
- ◆ **受付：当日13時15分～16時15分**  
(相談は16時45分まで)

### ◎労働なんでも相談

- ◆ 3月は「解雇・雇止め」集中相談会を2日間（**3月9日(日)～10日(月)**）開催します。
- ◆ **会場は県庁舎本館7F 労政福祉課**
- ◆ 県職員が直接相談をお受けします
- ◆ 当日来所できない方は電話相談もできます
- ◆ **相談時間：3月9日(日) 10時～17時**  
3月10日(月) 8時30分～17時15分

※労働相談のご相談・お問い合わせは

### ◎労働相談専用電話

フリーダイヤル0120-601-540  
携帯・公衆電話用097-532-3040

### ◎非正規雇用相談専用ホットライン

097-506-3351

## 出前講座を実施中

▼大分県労政福祉課では、使用者・労務担当者、労働組合・一般労働者の方を対象に、労政福祉課職員が受入先を訪問して、労働に関する諸問題や労働法令などに関する出前講座を実施しています。

(講座内容の事例)

# 労福協クイズ 72

簡単な問題ですのでふるってご応募ください。

- ①大分県総合生協住宅事業で販売中の「藤の香通り」から最寄りの駅の名前は？  
①滝尾駅 ②敷戸駅 ③大分大学前駅 ④中判田駅
- ②こくみん共済30周年記念コンサート「音楽の絵本」の演奏は「○△◇◎▽○▲◇□」という「よこはま動物園ズーラシア」のマスコットキャラクターです。

### 応募方法

- ・ハガキに、①、②それぞれの答えを書き、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：2014年3月31日(月)(当日消印有効)
- ・正解者の中から抽選で10名の方に図書カードをお送りします。
- ・当選者発表は、3月1日発行116号紙面にて。

### 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。

- 最近の労働関係法令の改正について
- ハラスメント予防対策について
- 労働相談の事例からみる職場の労働問題
- ▼ 出前講座を希望される方は大分県労政福祉課労働相談・啓発班までご連絡ください。  
電話：097-506-3354

## 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

- 久しぶりに労福協クイズに応募します。毎回思いますが、「福祉ひろば」はとても読みやすいです。  
(佐伯市 男性)
- 『リハビリ室からこんにちは！』を読むと「やってみようかな」という気分になります。  
(大分市 男性)
- いつも楽しく拝見しています。今年は年男！ウマく当選するといいなー！  
(日田市 男性)
- ロコトレは自宅でも職場でも気軽に出来そうなので、挑戦してみようと思います。  
(杵築市 男性)
- いつも楽しみにしています。『リハビリ室からこんにちは！』と『きずな』は毎回楽しく読ませて頂いております。役立つ情報が満載なので、活用していきたいと思います。  
(日田市 女性)
- 職場配布の「福祉ひろば」をいつも見えています。これからもいろいろな社会情勢や問題点をみんなの為に掲載してください。  
(中津市 男性)
- 「社会保障改革プログラム法」の医療分野で70～74歳の医療費負担が2割に引き上げられることや、介護保険の「要支援者」の保険適用から外されることに不安があり、仕方のない事ですが、元気なうちは良いが『ピン！ピン！コロリ！』と上手く事が進められないかと、長生きしたら悪いように思う今日この頃です。  
(大分市 女性)
- 「きずな」をいつも楽しみに読んでいます。  
(大分市 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

第71回(114号) 労福協クイズの答え

① 大分県勤労者医療生協 大分協和病院  
② 樹木墓地

114号第71回労福協クイズに多数の応募をいただきました。誠にありがとうございました。厳正な抽選の結果、次の10名の方が当選されました。また、貴重なご意見をいただきました。ありがとうございます。

敬称略

三村 正秋	大分市	江藤 直子	大分市
阿南 孝樹	豊後市	久野 静枝	国東町
井上 智子	別府市	黒木 香織	佐伯市
田口 直書	宇佐市	左藤 克樹	九重町
湯口 景石	中津市	高倉 舞白	田市

# こくみん共済発売30周年 事業統合10周年記念コンサート

## 音楽の絵本 応募状況のお知らせ

全労済の「こくみん共済」は1983年より取り扱いを開始し、2013年5月をもちまして30周年を迎え、全国で約652万件ものご加入をいただく共済となりました。

また、全労済大分県本部は大分県総合生協の共済事業を2003年6月に全労済へ事業統合して、10年を迎えました。

2013年度は、それぞれの節目の年であり、組合員皆様方に対する感謝の気持ちとして「ズーラシアンプラス」による記念コンサート『音楽の絵本』の開催を決定し、ご案内をしてみました。

多くの組合員の皆様から応募いただきましたことを厚く御礼申し上げ、応募状況について次のとおりお知らせいたします。

◎応募総数……5,484席 ◎当選席数……1,200席

抽選結果のお知らせにつきましては、それぞれの申し込みルートに応じて、次のように実施いたします。

- 【職場経由】……職場経由でお知らせします。
- 【往復ハガキ】……返信ハガキでお知らせします。
- 【Web申込】……ハガキでお知らせします。

※当選者へは『招待券』。

※抽選漏れの方へは、『抽選漏れのお知らせ文書』。

●「招待券」には、当選者の氏名と、お渡しする席数を記載しています。

●記念コンサート当日、会場入口で17時より招待券と引き換えに「座席券」をお渡します。

◎18時30分開場

◎19時00分開演

◎20時30分終演

## ぼうさいカフェのご案内

大ホール入口横で、15時30分より「ぼうさいカフェ」を実施しています。

大規模災害に備える、『防災グッズ』や『非常食』等を展示、試食もできますので、是非お立ち寄りください。

## 全労済のマイカー共済で見積してみませんか?

**見積キャンペーン実施中!**  
キャンペーン期間中、見積をされた方に漏れなく粗品進呈!! 2014年2月1日~4月30日まで

全労済の協力団体でセット共済の契約のある方は、「マイカー共済」を職域料率（約10%割引）で加入いただけます。この機会に是非お見積りをしてみてください。協力団体（労働組合）経由で申し出いただくか、下記に電話で申し込みください。

全労済大分県本部：中 部 支 所 ☎097-548-6031  
 北部支所中津店 ☎0979-24-6031  
 北部支所日田店 ☎0973-25-6031  
 南 部 支 所 ☎0972-23-6031

## 全労済のマイカー共済

カーライフを応援する、頼れる補償

自動車総合補償共済



あんしんをまとめたら、こんなプランになりました!

### おすすめ安心タイプ

基本補償	あなたをがっちり守る! <b>人身傷害補償</b> 補償額 最高5,000万円	安心が広がる	●休日・夜間を問わず、24時間365日事故受付・現場急行サービスも24時間365日
	対人賠償 補償額 無制限 対物賠償 補償額 無制限		●事故初期対応は土・日・祝日(9:00~21:00)もサポート ●19:00までにご連絡いただいた場合の対応スピードです。 ●示談交渉サービス付き(対人・対物賠償事故に限りです) ●マイカー共済事故相談ダイヤル
車両損害補償	愛車の損害も幅広くがっちりカバー! 一般補償 (盗チ〜スリノック) お車の事故により発生するさまざまな費用を補償 付随諸費用補償	特別割引	●マイカー共済ロードサービス 自主不能な場合のレッカーけん引 または積載車による運搬
	●24時間コールサービス (通年常時) ●車検・修理・点検は全国ネットの全労済指定整備工場で!!		

### あんしんの事故対応サービス

### あんしんのサポート体制

自賠責共済とあわせてのご加入をおすすめします。

●ここに記載されている内容は、共済商品の概要を説明したものです。

1. 住宅事業の活動計画

①分譲部門

住宅事業では、大分市寒田で敷戸駅から徒歩7分の立地にあります藤の香通りを販売しており、総販売34区画に対し21区画が成約済で、現在13区画を分譲中です。

また、京が丘団地にてモデルハウス2棟の販売を行っており、現在ご成約いただくと家具家電14点をプレゼントいたします。

なお、2014年3月8日(土)・9日(日)の2日間は京が丘団地、「藤の香通り」で現地販売会を開催いたします。ご来場をお待ちいたしております。

②リフォーム部門

戸建て住宅のリフォームにて外壁・屋根瓦・キッチン・介護リフォーム等を行っています。

その他、ご希望のリフォームがありましたら、お問合せ・ご相談お待ちしております。

③管理部門

総合生協の中央パーキングでは、プリペードカード(10,000円券を7,000円、5,000円券を4,000)も販売しており、割安なため大変好評です。消費税増税

前のご購入がお得です。

2. 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

「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。

アドレス <http://www.sogoseikyo.jp>

- ①総合生協 宿泊プラン「レゾネイトクラブくじゅう」
- ②JALで行く フリープラン東京 改訂版

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。

総合生協組合員様特別限定企画 **総合生協 1,000円 旅行券付き**

# JALで行く! 大分発着1・2泊 フリープラン東京

■旅行代金(お一人様) [Aグループホテルご利用3名1室2日間1泊1朝食付の場合]  
**38,800円~49,000円**

■出発日 **2014年2月24日(月)~4月24日(木)の毎日出発**  
出発日の10日前まで受付OK! 出発日より最長14日間まで復路便の延長が可能です。  
(ただし、3月23日にかかる復路便の延長はできません。また、発券後の変更もできません。)

2日間	3日間	スケジュール	食事
1	1	大分空港-(JAL便)-羽田空港…(各自)…(フリー)各地(泊)	—
—	2	(フリー)……………各地(泊)	朝
2	3	(フリー)…(各自)…羽田空港-(JAL便)-大分空港	朝

- 最少催行人員:1名 ■食事:1泊につき1朝食付き
- 旅行代金のお支払い/旅行代金は、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって14日目に当たる日より前にお支払いいただけます。
- 旅行契約の解除/旅行契約成立後、お客様の都合で旅行を解除される場合には、旅行代金に対しておとりさまに引き続き定める取消料を申し受けます。また複数人のご参加で、一部のお客様が取消の場合は、ご参加のお客様から運送・宿泊機関などのご利用人数の変更に対する差額代金をいただきます。旅行開始日前日より20~8日前20%/7~2日前30%/前日40%/当日50%/無連絡不参加100%

大分県総合生協 宿泊プラン

## レゾネイトクラブくじゅう

■設定期間 **11月1日(金)~2014年9月30日(火)**  
※2014年5月3日~5月5日/2014年8月13日~8月16日はお一人様3,000円追加

■平日ご宿泊お一人様料金/1泊2食付(税込、サービス料込)(1部屋2名以上より)※休前日はお一人様1,000円追加

[通常] 平日1泊 **A 15,500円 B 17,500円 C 20,000円**が下記の組合員価格にてご宿泊できます!!

(大人) **A 9,800円** (朝食・福袋コース/和食・お土産) **B 12,800円** (朝食・福袋コース/和食・お土産)

**C 14,800円** (朝食・2食付コース/和食・お土産) **(お子様) 6,000円** (朝食・お土産)

特典 **60分貸切湯サービス** (内湯・露天付) **通常料金1,000円**

飛騨 乗換 乗換 **レゾネイト乗換牧場** コレバウエスタライディングパーク  
ハーレーライドを20分間体験しませんか?!

一人乗り 通常30分 5,000円 ▶ **ご利用価格 3,000円**

■ご宿泊の2ヶ月前から受付付きます。お電話、またはFAX、メールでお申し込み下さい。 ■原簿定員は2~4名です。 ■お子様料金適用年齢は3歳から12歳までです。(2歳以下無料) ■宿泊日によっては満室の場合もございます。先着順となりますのでお早めにお申し込みください。 ■取消料のご案内/5日前まで:無料/4~2日前:宿泊代金の20%/前日:宿泊代金の40%/当日:宿泊代金の100%

大分県総合生協 旅行センター TEL.097-548-5515 FAX.548-5551 (ホームページアドレス) <http://travel.sogoseikyo.jp/>

ISOGOSEIKYO NEWS

## 京が丘 モデルハウスご契約特典

京が丘モデルハウスにてご契約された方に  
**家具・家電 14点 プレゼント!**

◆◆◆ 2棟共通仕様 ◆◆◆

- \* 電気自動車充電システム装備 (EV/PHEV充電用専用コンセント 200V)
- \* 樹脂サッシ採用 (YKKAP APW)
- \* 書斎コーナー
- \* 駐車場3台分
- \* ウッドデッキ

京が丘南2丁目31-6



●土地面積 216.26㎡ (約65.42坪)  
●1階面積 61.91㎡ (約18.72坪)  
●2階面積 50.73㎡ (約15.34坪)  
●総床面積 112.64㎡ (約34.07坪)

販売価格 **25,972,000円**  
土地・建物・外構・消費税込

京が丘南2丁目31-7



●土地面積 216.21㎡ (約65.40坪)  
●1階面積 64.50㎡ (約19.53坪)  
●2階面積 52.99㎡ (約16.03坪)  
●総床面積 117.58㎡ (約35.56坪)

販売価格 **28,817,500円**  
土地・建物・外構・太陽光発電・消費税込

※販売価格の内訳については、3/31日までの申し込みの条件となります。 ※新築住宅のため、販売開始の都合により7ヶ月程度お休みをさせていただきます。

藤の香通り 好評分譲中! 残り 138邸 土地価格 905.1万円~ (51.72坪)

大分県総合生協 0120-557-887

〒870-0949 大分市かたしま2-3-8 TEL.097-567-2300 FAX.097-567-1619 HP: <http://housing.sogoseikyo.jp>

大分県生協連で、昨年度に引続き、

# 県行政との懇談会

が開催されました。

1月30日(木) 大分アリストンホテルで、懇親会も含め開催されました。

平成25年9月25日付けで大分県生協連から提出されていた「平成26年度大分県予算編成ならびに行政執行に関する要望書」についての県行政からの回答・説明会という形で、県生協連と県行政との懇談会が、昨年度に引続き今年度も、1月30日(木)に開催されました。県生協連からは、県議2名、県連理事・監事など合計17名が参加しました。懇談会は、県連の太田専務の司会で進められ、青木県連会長理事の挨拶の後早速、県生活環境部県民生活課の山戸(やまと)課長から報告が行われました。尚、県行政からは、他に消費生活班の久々宮(くぐみや)参事(統括)と足立主幹が参加されました。又、小野・酒井両県議も懇談会から参加されました。



山戸課長から、要望書に対する回答が分野別・項目別に、資料に基づき丁寧・詳細に行われました。「県政への要望」は①消費者行政の充実・強化について(5項目) ②食の安全・安心推進について(4項目) ③環境対策について(4項目) ④生活協同組合への支援を引き続き強められること ⑤安心できる生活環境の実現について ⑥医療・介護・福祉について(4項

目)と多岐に渡っており、直接山戸課長の管轄でない要望内容に付いても、医療分野をのぞいて、該当部署で作成された回答内容を一定報告していただきました。

設定された時間が押し迫る中、僅かながら意見交換の時間も設定され、この度法案化された「集団的消費者被害回復に関わる訴訟制度」に関して、適格消費者団体への財政的な支援拡大での連携問題及び相談員の養成・若手育成、高齢化問題対策や県の審議会開催の回数増加に関する質問や意見が出されました。

予定通り懇談会は終了し、その後大分県生活環境部の富高部長も参加され懇親会が開催され、更なる交流の場が持たれました。富高部長からは、「県生協連からの要望項目を減らそうかとの意見もあるが、要望される事により県としても、もっと力を入れないといけない分野などの見直しの機会にもなるので、是非来年度も沢山の要望をだして欲しい」等の挨拶がありました。



# 過敏性腸症候群

## たかが腹痛、されど腹痛

私の高校時代、なぜか試験を受けるたびにトイレに駆け込む友人がいました。「緊張すると必ずお腹がぐるぐると鳴り出して痛くなり、トイレに行くと楽になるんだ」と私に話してくれたことをハッキリ覚えています。高校生だった私は彼を「変わった奴だな」くらいにしかなかったのですが、今思えば、この状態がまさしく「過敏性腸症候群」と呼ばれるものなのです。

検査をしても明らかな原因が見つからないのに、排便によって軽くなるお腹の不快感や腹痛が反復する状態を「過敏性腸症候群」と呼びます。この二十年ほどで研究がずいぶんと進んでいますが、最近では明確な診断基準がありまして、過去三ヶ月間、月三日以上にわたってお腹の不快感や腹痛がくり返して起こり、次の項目の二つ以上があるものをいいます。

- ①排便によって症状が軽くなる。
- ②いったん症状が起こると、排便の回数がひんぱんになる。
- ③いったん症状が起こると、便の形に変化が起こる。いつもと違って硬い便であったり、下痢であったり。

過敏性腸症候群は比較的若い方に多いとされますが、まれならず高齢者にもみられます。また、男性は下痢のパターン、女性は便秘のパターンが多いようです。この過敏性腸症候群ですが、大腸が刺激に対して敏感になっていることが原因となります。つまり、通常では何とも感じられない程度の便のかたまりであっても、過敏性腸症候群の患者さんにとっては強い刺激として感じられ、お腹の不快感や痛みとなるようなのです。この病気はストレスに弱い、神経質な方によく見られることも知られており、体内のホルモンに対する過剰反応も要因の一つに考えられています。

特に問題なのは、緊張や不安によりお腹の症状が出現しますので、日常生活のあらゆる場面で支障を来します。すなわち、外出するのがこわい、バスや電車などの公共交通機関に乗ることができない、トイレのない空間にいるのがつらい、などです。患者さんはとも苦しまれるわけです。

治療についてですが、下痢に対しては乳酸菌製剤、便秘に対しては下剤、お腹の痛みに対しては腸の動きを抑えるお薬を処方します。時には精神安定剤やうつに効果のある薬を選択しなければいけないような方もいらっしゃるかもしれません。場合によっては、食事指導や生活習慣改善の指導も行います。たかが腹痛、されど腹痛です。最近では新薬の開発もあり、一時期よりもずいぶん治療をしやすくなりました。

(大分協和病院副院長 則行英樹)



# リハビリ室からこんにちは!

## 職場の健康シリーズ⑭

大分協和病院の理学療法士が職場の健康についてお伝えするコーナー。今回は、ウォーキングの効果をもよほすための「3つのポイント」についてです。

### ●ポイント1 運動強度は“ややきつい”

体にどの程度の負荷を加えるかを『運動強度』と呼びますが、少し息が上がる『ややきつい』と感じる程度が良いと言われています。また、運動中の心拍数が目標心拍数の範囲内に納まるよう歩く速さを調整することで最適な運動強度で行うことができます。

$$(220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.75 = \text{目標心拍数}$$

例) 50歳の方の目標心拍数

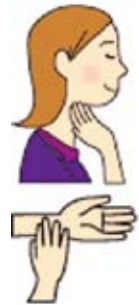
$$(220 - 50) \times 0.6 = 102$$

$$(220 - 50) \times 0.75 = 127.5$$

よって目標心拍数は102～128の間。

### 心拍数のはかり方

指を手首の内側、あるいは首の動脈に添え、10秒間脈拍を数え、その数を6倍します。1分間続けて脈拍をはかると、その間は運動を休止しているため、心拍数が低くなり、正しい数値を得られなくなります。



### ●ポイント2 1日合計30分以上を運動の目安に。

できれば30分以上続けて行いたいものですが、10分ずつ3回行っても効果があると言われています。連続で10分程度が有酸素運動の効果をえられる最低ラインといわれています。1日に合計30分以上を目指して行いましょう。

### ●ポイント3 週3回くらいから始めましょう。

ウォーキングによる効果は毎日行った場合と1日おきに行った場合の差がほとんどないとの報告があります。週3回くらいから開始し、無理に毎日行うのではなく、自分にあったペースで継続しましょう。

今回は、「正しい歩き方」と「ウォーキングアップ」についてです。お楽しみに!



# 「九州ろうきん」からお知らせ!!

# 「日本一のおんせん県おおいた」の ネーミング使用許可獲ったぞー!!

去る、1月22日(水)に大分県観光振興課から朗報が届きました。それは、昨年10月に大分県が紆余曲折の末獲得した、登録商標【日本一のおんせん県おおいた】の使用許可です。使用期間は2014年2月1日～2015年3月31日までの1年2ヶ月となっています。

ちなみに、プロバスケットボールチーム：大分ヒートデビルズ (bjリーグ) のユニホームの胸には、「大分県→別府市→温泉→ヒート(♨)デビルズ」という深〜いつなかりから、【日本一のおんせん県おおいた】のロゴが入っています。



**日本一のおんせん県おおいた** みりよく **味力も満載**

## カーローン・教育ローン キャンペーン 2014

2014年  
1月6日  
▼  
3月31日

変動  
金利型

年 1.50%

固定  
金利型

年 2.10%

別途保証料(年0.7%・年1.0%・年1.2%のいずれか)が必要となります。

---

### カーローン

お車の購入や免許取得、自動車ローンの借換えなど、お車に関する費用ならおまかせ!



新車・中古車の  
購入



カーナビ・コンボなど  
カー用品購入



修理・車検



運転免許証の  
取得



他金融機関からの  
借換え

**ご融資金額** 最高 1,000万円  
(1万円以上、1万円単位)  
※(株)セディナ保証は最高500万円

**ご返済期間** 10年以内



もっと楽しく、  
快適なカーライフを!

### 教育ローン

入学金はもちろん、受験関係費用やアパート代、仕送りなどの生活費まで幅広くサポート!

**ご融資金額** 最高 1,000万円  
(1万円以上、1万円単位)  
※(株)セディナ保証は最高500万円

**ご返済期間** 固定金利型 10年以内 | 変動金利型 15年以内  
※元金割増返済をご利用の場合、返済期間を含みます。



受験費用

併せて奨学金、  
(ろうきん)は  
活用する人も増えます。

合格





入学・修学  
費用



生活費



他金融機関からの  
借換え

**もれなくプレゼント!**

期間中にカーローンまたは教育ローンをご契約いただいた方全員に、「ツカエルさんエアフレッシュナー2個セット」をプレゼント。



公益財団法人 **やすらぎ霊園**

1月22日(水)に2013年度第4回理事会、1月31日(金)に2013年度第2回評議員会を全労済ソレイユで開催し、2013年度上期の事業報告ならびに決算報告を提案し審議いただきました。

**上期事業報告**

- ① 機関会議として、第1回理事会を7月17日に、第1回評議員会を7月29日に、第2回理事会を7月30日に、第3回理事会を10月23日にそれぞれ全労済ソレイユで開催しました。
- ② 墓地墓石販売実績は、67基の目標に対して、規格墓9基・自由墓3基・芝生墓0基・樹木墓15基・納骨壇1壇・永代供養墓7骨の計35基(52.2%)でした。  
また、この間の来園者アンケート記入者は、70名でした。
- ③ 労組・生協での宣伝は、機関紙等掲載6団体・パンフ・チラシ配布5団体810部でした。
- ④ 営業は、おくやみ欄登載家庭への訪問を中心に行い、稼働日数73日・訪問家庭448軒・面談者403名・ポスティング1,517軒で、成約は6件でした。
- ⑤ 2013年秋のお彼岸フェア開催報告について

①期間

2013年8月21日(水)～8月25日(日) 5日間

②企画内容

- ア、樹木墓地・芝生墓地の展示販売
- イ、洋型・和型規格墓の特価展示販売
- ウ、自由墓石の特価展示販売

③来場者・申込者

来場者は8組18名で、うち申込 3基、仮予約 2基でした。

**上期決算報告**

- ① 経常収益は、墓地永代収入が539万円・納骨堂収入が59万円・墓地管理収入が35万円・墓石販売収入が656万円・永代供養墓収入が74万円・受取手数料65万円・受取配当金等の雑収入が5万円・計1,433万円になりました。
- ② 経常費用は、公益目的事業・収益事業会計の墓地管理費・墓石仕入・人件費・法定福利費・教育宣伝費等々の事業費が1,812万円、法人会計の管理費が159万円で経常費用計は1,971万円でした。
- ③ よって当期の経常増減額は△539万円で、正味財産の上期末残高は7億1,039万円となりました。
- ④ 貸借対照表の資産は、現金及び預金・棚卸資産等流動資産が3,719万円、土地・建物・隣接地取得資金等固定資産が7億1,067万円で、資産合計は7億4,786万円となりました。
- ⑤ 負債は、前受金・預り金等で3,746万円、正味財産は、指定正味財産1億2,000万円・一般正味財産5億9,039万円となりました。

やすらぎ霊園の **樹木墓地** をご存知ですか？

やすらぎ霊園の樹木墓地は山桜に囲まれた高台にあり、椿・紅葉・豊後梅・百日紅・花木水、5つの墓苑に分れています。

お骨は地下に納めるので、好きな木々の下に眠り、やがて花となってみんなを楽しませることが出来ます。

33年契約で管理費は前納制のため購入後の負担はほとんどありません。期間満了後は霊園内の永代供養墓に合祀いたします。

**没後は自然に還りたい**

**お墓の継承者がいない**

**子・孫に迷惑をかけたくない**

そんな方々に最適のお墓です。



樹木墓地・豊後梅苑