

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／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／大分コープ商事／地区労福協／分退連

情報紙 第121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

労働者福祉
南部ブロック協議会

2015年度通常総会を開催!!

～連帯・協同で安心・共生の福祉社会をつくろう～



九州8県（沖縄県含む）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福祉各事業団体で構成する『労働者福祉南部ブロック協議会』の通常総会が、2月12日（木）長崎市・長崎ワシントンホテルで34名が出席して開催されました。

大分県労福協からは、村田理事長・藤塚常務理事・篤海理事の3名が代議員として討議に参加しました。（吐合専務理事は執行部として出席）。南部ブロック協議会の2015年度の取り組みについては、①南部労福協の機能強化と組織運営、活動の強化と充実に向けた取り組み②福祉事業団体の利用促進・支援の取り組み③生活応援運動の取り組み（勤労者の暮らしサポート事業の取り組み、多重債務・格差・貧困の是正を目指す取り組み等）④教育研修の取り組み（労働運動・労働者福祉運動の理念・歴史・リーダー養成講座、役員視察研修会等）⑤中央労福協との連携強化と社会的課題への取り組みを重点とする「活動方針」を審議し、決定しました。

さらに役員改選では、南部ブロック協議会の会長に佐賀県労福協の相川司氏（情報労連）、事務局長に吉浦明氏（自治労）を選出、事務局を佐賀県労福協におくことを確認しました。

総会終了後、「誰も自殺に追い込まれることのない社会へ」と題し、NPO法人ライフリンク代表・清水康之氏を講師に招き、記念講演が行われました。

南部ブロック協議会 新役員体制

(敬称略)

役職名	氏名	選出団体
会長	相川 司	佐賀県労福協
事務局長	吉浦 明	佐賀県労福協
幹事	深町 裕二	福岡県労福協
	榎田 憲二	長崎県労福協
	末長 孝	熊本県労福協
	吐合 史郎	大分県労福協
	金丸 隆徳	宮崎県中央会
	下町 和三	鹿児島県労福協
	島袋 鉄夫	沖縄県労福協
	西村 芳樹	連合九州ブロック連絡会
	宗安 勝敏	九州労働金庫
	成岡 義光	沖縄県労働金庫
会計監査	土屋 莊一	全労済西日本事業本部
	岩田 和己	自治労佐賀県本部
	山田 正彦	九州労金佐賀県本部

歴代理事長（会長）及び常勤役員と語る会を開催

歴代の理事長（会長）及び常勤役員と語る会を2月25日（水）16時から全労済ソレイユにおいて、新谷高巳氏・藤元宏紀氏・嶋崎龍生氏（以上、歴代会長ならびに理事長）、福田正直氏・斎藤忠夫氏（以上、歴代事務局長）、村田正利理事長、吐合史郎専務理事・藤塚隆弘常務理事（現 常勤役員）が出席する中で開催しました。

大分県労福協は1960年2月に結成され今年で55年が経過しましたが、これまでの労福協運動に加え、法人格を取得したことにより更なる勤労・県民の福祉と生活向上に向けた運動が求められることから歴代の役員（理事長・常勤役員）に労福協運動の歴史の上に立つてのアドバイスや今後の諸活動に対する協力・支援をいただきました。



文化教室（懐かしのシネマ上映会）を開催

県労福協は2月28日（土）13時から全労済ソレイユにおいて、2014年度文化教室『懐かしのシネマ上映会』を開催しました。今回は、三船敏郎主演の『羅生門』、ピエトロ・ジェルミ主演の『鉄道員』の2本を上映しました。休日にもかかわらず県労福協会員団体ならびに一般の方を合わせ約80名の方にご来場いただきました。

2015年度も引き続き『懐かしのシネマ上映会』の開催を計画しておりますので、機会があれば是非ともご参加ください。

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
☎097-538-3155（平日9時～5時）

別速村国東地区ライフサポートセンター
☎0977-26-3155（平日9時～5時）

県ライフサポートセンター
☎097-538-3211（平日9時～5時）

大分県商工労働部労政福祉課

労政福祉課だより

労政・相談情報センターの労働相談のご案内

◎巡回特別労働相談

- ◆毎月1回、県内を巡回しながら開催
- ◆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24日(火) 大分会場
ホルトホール大分 4階408会議室
- ◆受付時間：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

- ◆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。
- ◆3月は「解雇・雇止め・退職勧奨・内定取消」集中労働相談会を3日間(3月7日(土)～3月9日(月))開催します。
- ◆会場：県庁舎本館7階 労政福祉課
- ◆相談時間：3月7日(土)10時～19時
3月8日(日)10時～19時
3月9日(月)8時30分～19時

※労働問題のご相談・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無料で実施しています。

労福協クイズ

78

簡単な問題ですのでふるってご応募ください。

- ①2014年度文化教室(懐かしのシネマ上映会)は「羅生門」と「〇〇〇」の2本を上映しました。
- ②値上げや税率の引き上げなど、消費者にとって好ましくない事態の発生を理由に、その事態になる直前に商品やサービスへの需要が増加する現象を何というでしょうか。

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：2015年3月31日(火)(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、5月1日発行122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。

(講座内容の事例)

- 最近の労働関係法令の改正について
- 職場の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：097-506-3353

- 詳細は労政福祉課ホームページ(おおいたの労働)をご覧ください。

おおいたの労働

検索

アドレス <http://www.pref.oita.jp/site/oitarodo/>

労働条件を確かめてみませんか？

- ◆厚生労働省は、賃金や労働時間といった労働条件に関する情報発信を行う総合情報サイト「確かめよう 労働条件」を開設しました。労働者と事業主に向けて次のような悩みに対するQ&Aを掲載していますので、ご利用ください。
- ・年休を取りたいと言ったら、そんなものはないと断られた。
- ・社長から突然解雇を告げられた。
- ・毎晩のように残業しているけれど、残業代が少ない。

アドレス <http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>

確かめよう 労働条件

検索



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

- マスクの使い方の記事がとても参考になりました。つけ方、外し方、捨て方まで！きちんと正しく使用したいと思います。(大分市・女性)
- クイズの答えを探す為、再度読み返すので、内容が良くわかります。(国東市・男性)
- 正しいマスクの使い方、外し方、捨て方にも、注意が必要なことを初めて知りました。これから気を付けたいと思います。(日出町・男性)
- 恥ずかしながら、腹囲は立派に成長しつつあります。健康アイテムや情報はたくさん、巷にあふれていますが、私はそれよりヤル気の出る方法を教えてほしいです！三日坊主です。。。 (豊後大野市・女性)
- いつも楽しく読ませてもらっています。定期的に腹囲をはかり、メタボチェックしたいと思います。(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

第77回(120号) 労福協クイズの答え

②①
60②辛口

120号第77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す。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・ご感想をいただきましたありがとうございます。

敬称略

清家 福代 佐伯市 河野 洋子 佐伯市
藤波 留美 日田市 太田 鈴子 豊後大野市
板井 ミチ子 豊後大野市 川野 英二 大分市
園田 弘美 大分市 菊池 悦子 豊後大野市
帆足 忠義 大分市 本多美由紀 杵築市

住まいる共済新登場

火災共済・自然災害共済が2015年2月1日より新しく生まれ変わり、「住まいる共済」となりました。

また、火災共済は2014年12月に事業開始して以降60年という節目を迎え、全国で約460万件の契約を有するまでになりました。

火災共済事業開始60周年を迎えるに際しての感謝の思いと60年間の活動成果を結晶させ、新たに「住まいる共済」として火災共済制度の改定を実施しました。

「住まいる共済」を通じて、組合員の皆様の「暮らしの安心」に貢献させていただくとともに、「みんなで助け合い、豊かで安心できる社会づくり」という理念を実践し続けていきます。

住まいる共済(新)火災共済・(新)自然災害共済のご案内

【主な改定の概要】

【火災共済】

- ※建物構造区分を変更しました
- ※掛金を改定しました。
- ※保障に関する特約を新設しました。
- ※加入基準を改定しました。…等

【自然災害共済】

- ※建物構造区分を変更しました。
- ※総支払限度額を引き上げました。
- ※掛金を改定しました。

※地震保障に大規模半壊を新設しました。

*ここでは、主な改定の概要をご紹介します。
詳しくはリーフレットを参照いただくか担当者もしくは支所へお問い合わせください。

「セット共済」で火災共済・自然災害共済にご契約の方は、2015年6月以降に迎える更新から、「住まいる共済」へ変更となります。

更新手続き前に、「構造区分確認」の書類書類を団体を通じて配布・回収させていただきます。

(団体によっては、更新と同時になる場合もあります。)

詳しくは担当者もしくは支所へお問い合わせください。

マイカー共済見積キャンペーン 車検入庫キャンペーン実施中

全労済大分県本部では、2015年2月～4月までの3ヶ月間、2つのキャンペーンを実施しています。

マイカー共済については、協力団体を通じて契約いただく場合は、職域料率の適用となりますので、是非見積りをしていただき、補償内容や掛金を比較していただくことをお勧めします。

また、車検についても2016年1月車検まで予約できますので、2015年4月までに申し込みいただければ、キャンペーンの適用となります。

詳しくは全労済大分県本部ホームページ、または担当者・支所・共済ショップへお問い合わせください。

手頃な掛金で、火災、地震、風水害、雪害など幅広くカバー



全労済の 住まいる共済

(新)火災共済・(新)自然災害共済

風水害等給付金付火災共済・自然災害共済・個人賠償責任共済



NEW 掛金がお手頃な
「マンション専用プラン」を新設しました！



NEW 地震保障をさらに充実。
大規模半壊時の保障を手厚くしました！
※新自然災害共済における損害認定区分



NEW プラス 3つの特約を新設。さらに
幅広い安心をご提供します！
・個人賠償責任共済・類焼損害保障特約・盗難保障特約

非営利だから、できる保障がある。

全労済

全国労働者共済生活協同組合連合会

全労済は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしをめざしています。出資金をお支払いいただいて各都道府県生協の組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。

詳しくは全労済のホームページへ。[全労済] 検索



お気軽にお問い合わせください。受付時間：9時～17時(土・日・祝除く)
0120-714-315

【ご注意】おかけ間違いのないよう、電話番号をもう一度確かめください。

■全労済大分県本部
〒870-0035
大分市中央町4-2-5 全労済ソレイユ内
中部支所 / 南部支所 / 北部支所中津 / 北部支所日田

保障のことなら
全労済
全国労働者共済生活協同組合連合会
全労済大分県本部
(大分県労働者共済生活協同組合)

全労済は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしをめざしています。出資金をお支払いいただいて組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。

1. 住宅事業の活動内容

①分譲部門

現在、分譲地として販売中の「藤の香通り」は残り2区画、グリーンウッドかたしま台は1区画となりました。両団地とも教育施設が徒歩圏内にあり、大分市中心部までのアクセスも「藤の香通り」は電車で10分、グリーンウッドかたしま台は車で12分とスムーズです。住環境の整った住宅地ですので、住宅建築をご検討の方は一度現地見学はいかがでしょう。

②リフォーム部門

キッチン・浴槽の水廻りや外壁・屋根の外部塗装など様々なリフォームを扱っております。現在は、ウォシュレット付ローシルエットデザイントイレのリ

フォームキャンペーンも行っております。お客様のご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ので、お気軽にお問い合わせください。

③管理部門

総合生協中央パーキングは、おさるのマーク「大分市中心市街地共通駐車券」の加盟駐車場です。時間貸しは8時から18時まで45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）です。大分市中心部商店街でのお買い物の際はぜひご利用ください。

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、ご希望に合わせて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総合生協宿泊プラン「霧島ロイヤルホテル」

②JALで行く！アクセス東京

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、組合脱退時に払出金はご返却致します。

総合生協組合員様特別限定企画

JALで行く！アクセス東京

組合員特典
総合生協旅行券3,000円付

2日間・3日間

■旅行代金（お一人様）[Aグループホテルご利用3名2日間1泊1朝食付の場合]

39,800円～84,000円

■出発日 2014年10月30日～2015年4月30日

出発日の7日前まで受付OK!

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…(各自負担)…ホテル	—
—	2	終日フリー	朝
2	3	ホテル…(各自負担)…羽田空港→(JAL便)→大分空港	朝

■最少催行人数：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日前に当たる日より前にお支払いいただきます。 ■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は、旅行代金に対しておとりきりにつきに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料の場合は、ご参加のお客様から返還/宿泊機関などの利用人数の減額に対する差額代金をいただきます。旅行開始日より20～80日前20%/7～20日前30%/前日40%/当日50%/無連絡不参加100%

営業時間/平日(月～金) 9:00～17:15 FAX.548-5551 (ホームページアドレス) http://travel.sogoseikyo.jp/

霧島ロイヤルホテル SOGOSEIKYO NEWS

大分県総合生協組合員様限定 宿泊プラン

霧島ロイヤルホテルは、おかげさまで2015年3月、創業30周年を迎えます。

選べて嬉しいバイキングが食べ放題
6,980円～
(1泊2食朝食付き
11:00～17:00 17:00～21:00 21:00～24:00)

料 金 表	4名様(1室)	5名様(1室)	6名様(1室)
平日・休日	6,980円	7,480円	7,980円
休前日	7,980円	8,480円	8,980円

※1名1室の場合、お一人様2,500円増しとなります
小学生のお子様は5,980円(朝食は300円増し)
幼児(3歳以下)のお子様は2,500円(朝食は300円増し)
※上記料金に大人の方お一人様1,500円で朝食付(1泊2食・朝食付)をつづければOKです。

全席個室に備え付けられたお風呂が、お風呂の清潔さを保つために、お風呂の清掃員が毎日お風呂の清掃を行っています。お風呂の清掃員が毎日お風呂の清掃を行っています。お風呂の清掃員が毎日お風呂の清掃を行っています。

【ご利用期間】平成27年2月1日～平成27年3月31日

霧島ロイヤルホテル SOGOSEIKYO NEWS

大分県総合生協旅行センター

〒899-4301 大分県大分市大分駅前2丁目3番5号
4F 大分県総合生協旅行センター
TEL:097-548-5515 FAX:097-548-5551

大分県総合生協 旅行センター

TEL.097-548-5515 FAX.548-5551

分譲所在地: 大分市寒田

数戸単位で徒歩7分・大分駅まで車で10分！
通勤・通学にスムーズなアクセスが魅力の分譲地！

藤の香通り

建築条件付宅地 2区画販売中！

土地価格
990.3万円～
(53.53坪)

No.27 面積:203.03㎡(61.41坪)
No.33 面積:176.98㎡(53.53坪)

※分譲地内の中、販売済の区画はご了承ください。

大分県総合生協

〒870-0035 大分市中央4丁目1番32号
TEL:097-574-5518 FAX:097-574-5711

大分県総合生協 住宅部

分譲所在地: 大分市かたしま台

小・中学校が徒歩圏内！大分市中心部まで車で約12分の立地！

グリーンウッドかたしま台

建築条件付宅地1区画販売中！

2丁目3番8号 面積:217.11㎡(65.67坪)
2丁目3番12号 **ご成約済み**

※分譲地内の中、販売済の区画はご了承ください。

安心 納得の リフォーム

水廻り・外壁塗装塗り替え・オール電化・増改築…
お客様の要望に合ったリフォームプランを
ご提案させていただきます。お見積りは無料です！

**お気軽に
お問合せ
ください**

【フリーダイヤル】大分県総合生協 住宅部
0120-557-887

※本会が主催する「大分県総合生協」は、大分県内各地に支部があり、各支部が地域の皆様からのご要望に応じて、様々なサービスを提供しています。本会が主催する「大分県総合生協」は、大分県内各地に支部があり、各支部が地域の皆様からのご要望に応じて、様々なサービスを提供しています。

生協連と県行政との懇談会



生協連合会役員と県行政との懇談会が、2015年1月21日(水)大分市のアリストンホテルの会議室で行われました。

当日は、県より県生活環境部消費生活男女共同参画プラザ所長兼県民生活・男女共同参画課長塩田申子氏・消費生活男女共同参画プラザ参事久々宮明美氏、主幹木本有希子氏、副主幹足立晃一氏の4名、県連は青木博範会長理事をはじめ9名の理事及び監事が参加しました。

今回の懇談会は、毎年開催されているもので、生協と行政との相互理解を深めるものとして意見交換の場として、最初に青木博範会長理事が「県生活環境部のみなさんには日頃よりお世話になっていることに感謝申し上げます。今回も消費者行政、地域の福祉、食の安全・安心、高齢者支援や子育て支援、医療や介護の多岐にわたる要望書を出させていただきましたが、丁寧なる回答書をいただきましたが、本日はこの回答書に添って説明をいただき、生協県連との連携をさらに深めていただきたいと思います。

また、本日は小野県議にもご出席いただきましたので、生協の活動と行政の活動とのパイプ役として活躍いただいております。ご意見等を聞かせただけだと思います。よろしくお願いします。」とあいさつがあり、県より塩田課長から、消費者行政や県政全般にわたりご協力に対し感謝する。さらに、県内の消費者運動の中核として多面的な活動を進めている生協に対して感謝します。昨年9月にさまざまな問題に対して要望をいただき、関係部署にまとめてもらい、一括して要望した事項について丁寧・詳細に行われました。その後、所属部署以外の要望については回答できないこともあります。できるだけ意見をいただければ回答して行くことで意見交換となりました。

出席者からは、数値目標と進捗状況の表から消費者被害について行政としては組織との連携は深まっているが個人、個々を対象にした周知度であったり浸透は



どうか、消費者被害にあっている人たちはこうした組織に属している人が多いのか、その組織に入っていない一人ぼっちの人が多いのか教えてほしい。組織の人も横の繋がりはないので考えるべきである。消費者被害にあっているひとは地域でも孤立した人が多いのでその対策が必要である。パブリックコメントの件数はどれだけあるのか、高齢者の被害でのヘルパーの活用、特定適格消費者団体について第三次消費者計画に入れるべきである等の意見や質問があり、予定時間をオーバーして懇談会は終了した。引き続き意見交換会としての懇親の場が持たれ、大分県生活環境部長富高松雄氏と審議官の山戸康弘氏や酒井喜親大分県議会議員も合流して、相互交流の意見交換が行われ懇親を深めることができました。

出席者

大分県生活環境部

(敬称略)

生活環境部 部長	富高 松雄
生活環境部 理事兼審議監	山戸 康弘
県民生活・男女共同参画課 課長	塩田 申子
県民生活班 参事	久々宮明美
県民生活班 主幹	木本有希子
県民生活班 副主幹	足立 晃一

大分県生活協同組合連合会

(敬称略)

会長理事	青木 博範	コープおおいた理事長
専務理事	太田 耕作	員外
理事	後藤 哲也	日田市民生協専務理事
	那賀 久資	大分県職員生協専務理事
	河津 暁爾	大分県勤労者医療生協専務理事
	中野 敦	大分県総合生協専務理事
	河原 伸明	自治労信販生協専務理事
	田辺 修	大分県医療生協専務理事
監事	江藤 隆康	コープおおいた専務理事
顧問	小野 弘利	大分県議会議員

ゼンソク死を 防ぎましょう!

アジアの歌姫として、かわいらしく誰にも好かれたテレサ・テンさんが20年前に亡くなったのは、ゼンソク（気管支喘息）発作によるものでした。あれだけのスターでも急死してしまうほど、ゼンソクはこわい病気なのです。

33年前に大分に来て以来、私の患者さんで、ゼンソク発作で死亡された方は2名おり、また、病院の入口で窒息されたものの、一命をとりとめた方もおられます。すなわち、きちんと治療しないと命にかかわる病気なのです。現在、1年間に約2,000名がゼンソクで死亡しています。特に70歳以上では70歳以下の100倍もの人が亡くなっています。近年、ステロイド吸入薬というすぐれた予防薬が使われていますが、それでもなおこの状況なのです。

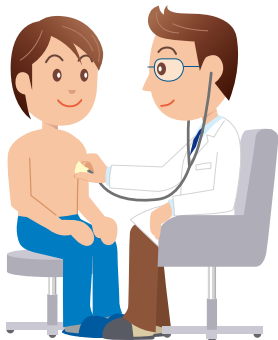
ゼンソクは季節の変わり目の温湿度変化、カゼなどの感染、アレルゲン（ほこり、花粉、ソバなどの原因食品）を吸入したり食べたり、それらが誘因となって呼吸困難発作を繰り返す病気です。当然発作の予防が大切であり、吸入ステロイドや抗アレルギー剤を使用して、予防がずい分楽になりました。吸入ステロイドは、少なくとも1日に1～2回きちんと吸入することが重要で、この方法によりこの20年間、当院では、ゼンソク死は経験しなくなりました。

また、家の中や布団のほこりを減らすこと、インフルエンザやカゼの予防、原因食品をさけること、大気汚染を改善すること、禁煙、体力をつけることなどが予防法として有効です。

「〇〇という健康食品でゼンソクが治ります。」というたぐいの俗説や宣伝は、すべてインチキだと考えてください。適切な治療も必要であり、気管支拡張剤の吸入、内服、抗アレルギー剤の内服を続け、発作が重い場合は早急に点滴や入院治療を受けてください。とにかく軽いうちにきちんと治療して重症化を防ぐことが治療の基本です。

以上、いろいろこわいお話をしましたが、実際はそんなに恐れる必要はありません。当院は「呼吸器科」をうたっていますので、多数のゼンソク患者さんが通院されています。皆さん、きちんと治療し、発作を防止することによって、普通に仕事、生活が続けられています。

（大分協和病院名誉院長 柳楽 翼）



リハビリ室からこんにちは!

職場の健康シリーズ20

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「メタボ対策①」をお送り致します。

「メタボ対策①」～食事について

メタボを予防または改善していくには生活習慣の見直しが重要です。まず、今回は“食事”について。

以下のポイントがありますが、まずはよく噛み、腹八分目で、バランスの良い食事を心がける事から始めてみましょう。

● 血圧が高めなら

- ・食塩量を減らしましょう。
- ・カリウムを多く含む野菜、果物、豆類を摂って塩分の排出を促しましょう。



● 血糖値が高めなら

- ・野菜をたっぷり食べましょう。
- ・不規則な食事を避け、ゆっくり食べましょう。
- ・全体のカロリーを控えめにしましょう。
- ・甘いもの、脂っぽいものを食べすぎないようにしましょう。
- ・調味料は適量で、薄味を心がけましょう。

● 中性脂肪値が高めなら

- ・肉より魚、大豆製品を多く食べましょう。
- ・コレステロールが多い食品を控えめにしましょう。
- ・食物繊維や、ビタミン、ポリフェノールを多く含む野菜や果物を摂りましょう。
- ・食べ過ぎ飲み過ぎに注意しましょう（中性脂肪は肝臓でも合成されており、炭水化物やお酒の過剰摂取でも増加します。）

● コレステロール値が高めなら

- ・コレステロールを上げやすい、または多い食品を控えめにし、下げやすい食品を摂りましょう。
- 上げやすい食品：脂身の多い肉、チョコレート、卵黄、即席麺、スナック菓子、バター等の乳脂肪分
- 多い食品：マヨネーズ、卵（全卵）、魚卵、皮なしの鶏肉、レバー、いか、たこ、エビ
- 下げやすい食品：大豆製品、植物油、野菜、果物、海藻類、青背の魚



次回は、「メタボ対策②」をお送り致します。お楽しみに！

リアル・オリエンテーリング

去る、2015年2月12日(木)に、児童養護施設を卒業する子どもたちを対象に、リアル・オリエンテーリングを実施しました。リアル・オリエンテーリング(幸さん命名)とは、18歳になり高校を卒業する子どもたちが、社会人となって現実の大人社会をリアルに経験することのできる1日がかりの体験シミュレーションです。

その体験の一場面である金融部門を九州ろうきんは担当し、預金の入金、出金、振込みについて実施しました。

子どもたちを3～4名のチームに分け、各チームが大分支店で会わないように時間帯をバラバラに設定しました。さながら、「はじめてのおつかい」の様な感じでしょうか。まず、金融機関(九州ろうきん大分支店)を地図で探し訪ねることから始めました。子どもたちにとってはすべての事が初めての経験であり、見ている私たち(ろうきん職員)もドキドキですが、引率の先生方は、ハラハラ・ドキドキがMAXに達していたのではないのでしょうか。子どもたちは大人の思いをよそに、緊張の中にも楽しくチャレンジしている姿が見られました。

今回の取り組みは九州ろうきん大分県本部のみですが、これからも多くの子どもたちが社会へ飛び立つ際、少しでも応援できるよう九州ろうきん全体に広げて行きたいと思います。

また、2月22日(日)には「お金の話」と題して、子どもたちへインターネット・携帯電話などのゲーム(課金)についての知識や悪徳商法についてなど九州ろうきんの職員が寸劇を交え、社会人としてのお金に対する心構えを伝授しました。



リアル・オリエンテーリングの様子(2015年2月12日)



金融学校の様子(2015年2月22日)

知らないとソンをする?!
街のATMの利用手数料が
無料になる、
ろうきんカード。



いろんなところで、
つかえるカード!

ろうきんの
キャッシュカードは
お出かけ先の
ATMでつかえる!

ろうきん、
セブン銀行、
イオン銀行のATMなら
利用手数料
無料!

※別段手数料は対象外です。

他金融機関や
コンビニのATMでは
利用手数料を
キャッシュバック!

※別段手数料は対象外です。

ろうきん

0円

ろうきんは、
セブン銀行と
イオン銀行の
ATM利用手数料が

※セブン銀行での19:00～7:00の
お引出しは108円(税込)の
時間外手数料がかかります。



いいことね!

使えるATMはこんなにも

銀行・信金・信組

※全国のMICS加盟の金融機関

ゆうちょ銀行

セブン銀行

(主な設置先: セブンイレブン・イトーヨーカドーなど)

イオン銀行

(主な設置先: イオン・マックス/リュ・ミニストップなど)

たとえばこんなコンビニでも

LAWSON

FamilyMart 7-Eleven Daily Seicomart



※一部設置していない店舗や営業時間などにより、ご利用いただけない場合があります。
ATMの設置場所および利用時間等につきましては、各銀行および運営会社のホームページをご覧ください。

詳しくは店頭へお問い合わせください。ホームページでもろうきんの情報がご覧いただけます。



九州ろうきん

<http://kyusyu.rokin.or.jp/>

九州ろうきん

検索

公益
財団
法人

やすらぎ霊園

1月16日(金)に2014年度第2回理事会、1月30日(金)に2014年度第2回評議員会を全労済ソレイユで開催し、2014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

- 2013年度は、2～3月の消費税増税前の駆け込み需要もあり、墓地・墓石の販売数はほぼ目標を達成出来ましたし、決算でも10年ぶりに黒字計上出来ました。
しかし、2014年度上期は、「駆け込み需要」のあおりで厳しいスタートとなりました。
- 機関会議として、2013年度第6回理事会を7月16日に、2014年度第1回評議員会を7月31日に、2014年度第1回理事会を10月22日にそれぞれ全労済ソレイユで開催しました。
- 墓地墓石販売実績は、65基の目標に対して、規格墓4基・自由墓5基・芝生墓6基・樹木墓10基・納骨壇0壇・永代供養墓3基の計28基(43.1%)で、前年同期比7基減でした。
また、この間の来園者アンケート記入者も65名で、前年同期比5名減となりました。
- 労組・生協での宣伝は、機関紙等掲載7団体・パンフ・チラシ配布3団体410部でした。
- 営業は、おくやみ欄登載家庭への訪問を中心に、稼働日数66日・訪問家庭341軒・面談者310名・ポスティング5,008軒で、成約は11でした。

- 2014年秋のお彼岸フェア開催報告について
①期間
2014年8月23日(土)～8月31日(日) 9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9組で、申込3基でした。

上期決算報告

- 経常収益は、墓地永代収入が697万円・納骨堂収入が61万円・墓地管理収入が46万円・墓石販売収入が712万円・永代供養墓収入が30万円・受取手数料34万円・受取配当金等の雑収入が4万円・計1,585万円になりました。
- 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1,797万円、法人会計の管理費が167万円で経常費用計は1,964万円でした。
- よって当期の経常増減額は△378万円で、前年同期比160万円の増となりました。これは自由墓地が多く売れたのと宣伝費の節減が要因と思われます。
- 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5,283万円、土地・建物・隣接地取得資金等固定資産が7億691万円で、資産合計は7億5,975万円となりました。
- 負債は、前受金・預り金等で4,107万円、正味財産は、指定正味財産1億2,000万円・一般正味財産5億9,867万円となりました。



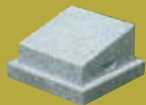
お墓にも個性があります。

●こんな方におすすめ 「自分らしいお墓を建立したい」「木々や草花に囲まれた墓地で眠りたい」



樹木墓地

“自然にかえりたい”という自然回帰の願いに応えた新しい埋葬のスタイルです。5種の樹木をシンボルツリーとする墓苑に墓碑が並びます。



墓碑(大)+墓地+管理費

657,600円(税込)

墓碑(小)+墓地+管理費

575,200円(税込)

墓碑♣タイプ:40cm×40cm 墓碑⓪タイプ:30cm×30cm ♣⓪ともに33年間の管理費が含まれています。



芝生墓地

美しい緑が広がる芝生の上にお墓が並びます。土台部分を取り除き、墓石を直に芝生へ置くことで大地・自然と一体になった墓地です。

規格墓

青御影



自由墓

桜御影



墓石+墓地

662,000円(税込)～

自由墓のデザイン・ご予算などは指定墓石店にご相談ください。

墓所サイズ:80cm×80cm
※年間管理費10,800円(税込)が別途必要となります。