

# 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147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

## 大分県労福協 第11回定期総会を開催

メイン  
スローガン

～連帯・協同で安心・共生の福祉社会をつくろう！～

### 新専務理事に滝口元二郎氏（情報労連）を選任

一般社団法人大分県労働者福祉協議会は5月29日（水）、大分市中央町ソレイユ7F「カトレア」において第11回定期総会を開催。総会には理事・監事、代議員あわせて58名（委任状6名含む）が出席。野畑由紀夫理事（電機連合）の司会者あいさつの後、開会あいさつを山本新彦副理事長（九州労働金庫大分県本部）が行い、議長団にUAゼンセン・稲福史代議員、電機連合・亀井弘行代議員の2名を選出しました。

総会成立宣言の後、主催者を代表して佐藤寛人理事長があいさつ、引き続いて来賓の大分県商工観光労働部理事（兼）審議監の工藤典幸氏よりあいさつを受け、議案審議に入りました。



佐藤理事長



滝口 新専務理事

2018年度の活動報告ならびに決算・監査報告の後、2019年度の活動方針（案）ならびに予算（案）を審議、決定しました。

また、2014年度に採択した労福協「2020年中期ビジョン」の最終年度の取り組みにあたり、2019年度の活動方針で7つの柱①組織の充実・強化と地区労福協の活性化②社会的連帯と労福協運動③暮らしの総合支援（ライフサポート）④公益福祉事業の具体的展開⑤協同事業・労働者運動の基盤強化⑥会議・研修・広報・スポーツ活動⑦大分県労福協結成60周年記念事業を中心に活動の強化にあたり、協同組合の利用促進、協同組合と労働組合の連携による共助拡大、生活就労支援、奨学金問題などを重点課題に掲げ取り組むことを全体で確認しました。第5号議案・役員の補充選任で、佐藤寛人理事長より第7回理事会の報告がなされ、理事3名（小池竜司理事・自動車総連、岡部勝也理事・日教組、岩井清一理事・九州労働金庫大分県本部）が定期総会で承認されました。また、本総会で新専務理事に就任した滝口元二郎氏（情報労連）、新理事の岡部勝也氏（日教組）、岩井清一氏（九州労働金庫大分県本部）からひと言ずつあいさつがありました。総会の最後には、メインスローガン「連帯・協同で安心・共生の福祉社会をつくろう！」と5本のサブスローガンが採択され、嶋崎龍生副理事長（やすらぎ霊園）の閉会あいさつで終了しました。

### 大分県労働者福祉協議会 2019年度役員一覧

（敬称略）

役職名	氏 名	選出団体	所属団体
理 事 長	佐藤 寛人	連合大分	連 合 大 分
副理事長 （6名）	佐藤 義朗	連合大分	自 治 労
	松尾 竜二	〃	基 幹 労 連
	荒川 總	〃	U A ゼ ン セ ン
	山本 新彦	福祉事業団体	九州労働金庫大分県本部
	村田 正利	〃	こくみん共済coop大分推進本部
	嶋崎 龍生	〃	（公財）やすらぎ霊園
専務理事	滝口元二郎	労福協	大 分 県 労 福 協
常務理事	藤塚 隆弘	〃	大 分 県 労 福 協
常勤理事	吐合 史郎	〃	大 分 県 労 福 協
理 事 （15名）	石本 健二	連合大分	連 合 大 分
	小池 竜司	〃	自 動 車 総 連
	岡部 勝也	〃	日 教 組
	野畑由紀夫	〃	電 機 連 合
	志賀 慎二	〃	J P 労 組
	矢野 正一	〃	電 力 総 連
	佐藤 睦夫	〃	化 学 総 連
	大塚 毅	〃	運 輸 労 連
	宮本 勝明	〃	私 鉄 総 連
	麻生 雅晴	福祉事業団体	九州労働金庫大分県本部
	岩井 清一	〃	九州労働金庫大分県本部
	篠田 浩	〃	こくみん共済coop大分推進本部
	林 健太郎	〃	こくみん共済coop大分推進本部
	太田 耕作	〃	大 分 県 生 協 連 合 会
	橋本 敏雄	〃	大分県勤労者医療生協
監 事 （3名）	川崎 淳史	連合大分	J R 連 合
	笠木 誠	福祉事業団体	九州労働金庫大分県本部
	下村 勝治	〃	こくみん共済coop大分推進本部

労働相談 生活相談 法律相談 福祉・医療相談 消費生活相談 一人で悩まない、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）

**ソレイユ**

事務所を移転したい。  
ベンチャー企業を始めたい。  
IT企業を立ち上げたい。

コンサルタント会社を創業したい。  
飲食店を開きたい。  
フラワーショップを始めたい。

**新規の開業なら**

大分市の中心部だから、ビジネスチャンスは無限大

**テナント募集中**

期 間	1期	2期	3期	4期
募集番号	100号室	201号室	202号室	210号室
募集面積	47.00坪	54.17坪	16.14坪	45.80坪
契約状況	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●

〒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

☎097-533-1121

2019年6月より「全労済ソレイユ」から「ソレイユ」に建物名称が変更になりました。

### 貸会議室について

2019年6月より全会議室にてインターネット接続が可能になりました。

(LAN ケーブルまたはアクセスポイントをご持参ください)

### 貸事務所・テナント入居募集について

<募集区画>

- 106号室 47.00坪 店舗・事務所
- 201号室 14.17坪 店舗・事務所
- 202号室 16.14坪 店舗・事務所

(一社)大分県労働福祉会館第8回社員総会の開催

★日時 2019年7月30日(火) 16:00～

★場所 全労済ソレイユ「カトレア」

(一社)大分県労働福祉会館

<http://www.soleil.jp>

## 労福協クイズ

104

簡単な問題ですのでふるってご応募ください。

①ソレイユはフランス語の意味ではなんというでしょう? 1月 2太陽 3星

②健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を「●●●●」という。

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：2019年7月31日(水)(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、9月1日発行148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。

## 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

●生活不活発病、初めて知りました。事務職なので、日中ほとんど動かない事もあります。気をつけようと思いました。(大分市：女性)

●「福祉ひろば」は諸活動、行事、情報が丁寧に記載されていて、楽しく見せてもらっています。

(大分市：男性)

●悪徳業者等のニュースがなくなる今日、生協のリフォーム部門等をもっとアピールする紙面特集を…。

(別府市：男性)

●花粉症についての記事とても参考になりました。花粉症になった後、しばらく鼻炎や後鼻漏で気分が悪いのですが、治す良い方法があれば、教えてもらいたいです。

(宇佐市：男性)

●出前講座良いですね！市でも健康や介護など、幅広い分野で県とともに出前講座をしています。身近なところで聞けるのがgood！

(国東市：女性)

●令和元年6月から全労済が「こくみん共済C o o p」に変わるのでね！

(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

長峰 智子(豊後市) 山田千亜希(大分市)  
吉村 智津(大分市) 幸野 文子(大分市)  
足立 香織(国東市) 三重野健太郎(大分市)  
土谷 幸二(豊後市) 近澤 健太(佐伯市)  
田口 直喜(宇佐市) 庭瀬紘太郎(佐伯市)

①「ここに泉あり」  
②12生協  
146号第103回労福協クイズに多数の応募をいただきまして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した。

第103回(146号)  
労福協クイズの答え

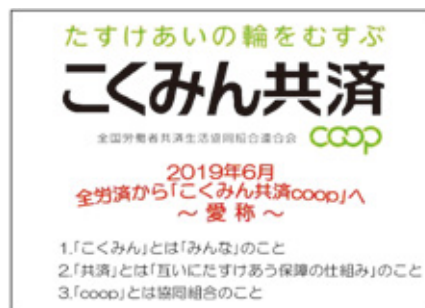
第103回(146号)  
労福協クイズの答え



## 地区代表者会議 開催報告

こくみん共済 coop大分推進本部と地区推進委員会の2019年度の推進活動計画・事業目標の設定に向けて、地区代表者会議を以下の日程で開催しました。

- 臼津地区代表者会議  
日時・場所：6月5日(水) 18時30分～・中央公民館
- 佐伯地区代表者会議  
日時・場所：6月11日(火) 18時～・三余館
- 別速杵国東地区代表者会議  
日時・場所：6月14日(金) 18時～・亀の井ホテル
- 久大地区代表者会議  
日時・場所：6月17日(月) 18時～・咸宜公民館
- 西大分地区代表者会議  
日時・場所：6月17日(月) 18時30分～・ソレイユ7階
- 東大分地区代表者会議  
日時・場所：6月18日(火) 18時30分～・鶴崎ホテル
- 県北地区代表者会議  
日時・場所：6月19日(水) 18時～・中津市教育福祉センター
- 豊肥地区代表者会議  
日時・場所：6月19日(水) 18時30分～・緒方公民館



## こくみん共済 coop<全労済>大分推進本部 第2回組合員代表者会議の開催

こくみん共済 coop大分推進本部第2回組合員代表者会議ならびに大分県総合生協第37回総代会は以下の日時に開催を予定します。

**日時・場所：7月30日(火) 13時30分～・ソレイユ7階「カトレアの間」**

※当日は大分県総合生協第37回総代会から開催します

2019年1月改定

カーライフを応援する、頼れる補償

# マイカー共済

自動車総合補償共済

どんな補償が必要なのかしら？

事故にあった！どうしよう！

車のトラブルメンテナンスは？

ご相談ください！見積実施中！

安心をまとめたら、こんなプランになりました！

おすすめ安心タイプ

あなたをがっちり守る！

## 人身傷害補償

最高5,000万円

自動車事故傷害見舞金付

大きな事故の場合でも、相手方への賠償が無制限なら安心！

対人賠償 無制限

対物賠償 無制限

基本補償

愛車の損害も幅広くがっちりカバー！

一般補償 (自己負担額 10万円)

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

車両損害補償

安心が広がる

特約・割引

安心の事故対応サービス

- 休日・夜間を問わず、24時間365日事故受付
- 示談交渉サービス付き(対人・対物賠償事故に限ります)

安心のサポート体制

- マイカー共済ロードサービス
  - 2019年1月よりサービス拡充\*
  - ※共済契約証券に記載のすべての(被共済自動車)が対象となります。
- 車検・修理・点検は全国ネットのこくみん共済 coop 指定整備工場で!!

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。

**中部支所**

〒870-0035 大分市中央町 4-2-5  
ソレイユ1階

☎097-548-6031

**北部支所中津店**

〒871-0030 中津市中殿町 3-21-4

☎0979-24-6031

**北部支所日田店**

〒877-0071 日田市玉川町 3-555-3

☎0973-25-6031

**南部支所**

〒876-0848 佐伯市城下東町 1-9

☎0972-23-6031



## 1. 住宅事業の活動内容

## ①分譲部門

別府市「新別府」は大分県総合生協では6区画、大分市駄原「ビューステージ高崎台」1区画、大分市大在「あすみの丘」4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

【時間貸し】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）

## 【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7,200円、5,000円券を4,200円で好評販売中。

## 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

## ①総合生協 宿泊プラン「レゾナイトクラブくじゅう」

## ②旅行センターおすすめのお食事・ご宴会のご案内

「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>

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。

## 大分県総合生協おすすめ

※料理金額に消費税は含まれていません。(★サービス料別途)

## 大分市内お食事・ご宴会のご案内

ご予約に応じてご予約致します。お気軽にお問い合わせください。

中央町	ソレイユ	会席料理など ¥3,240~★
	ふく良グループ	ふくちりコース ¥5,400~
	酒食 回(かい)	コース料理 ¥3,240~
	いか創作料理 いかや	コース料理 ¥3,780~
	鳥来(とりこ)	コース料理(飲み放題込) ¥3,600~
都 町	食彩 蓮(れん)	コース料理 ¥3,780~
	ちさと	コース料理 ¥5,400~(席間によって変動します)
	割烹 にしおか	会席料理 ¥8,640~★
	日本料理 ほり川	会席料理 ¥5,400~
	ふく亭 本店	ふく会席 ¥8,640~★
千代町	白粉ふく 山田や	ふく会席 ¥6,480~★
	味の蔵 天まで上げれ	コース料理 ¥3,500~
	豊後地魚・地酒の店 幹門	会席料理 ¥4,320~
	アートホテル大分	コース料理(飲み放題込) 別途ご案内
	かんてきや 都町店	コース料理(飲み放題込) ¥4,500~
府内町	焼肉 元相	コース料理 ¥3,500~
	日本料理 うを清	会席料理 ¥4,320~
	カフェラッセル YUKI	ランチ フルコース(飲み放題込) ¥8,000
	重中(ごちゅう)の天地	コース料理 ¥3,780~
	大分センチュリーホテル	卓席料理 ¥4,320~
大分市 郊 外	ナンドホール	コース料理(飲み放題込) ¥4,500~
	トキハ会館	コース料理(飲み放題込) ¥6,000~
	割烹 さとう	会席料理(飲み放題込) ¥6,480~
	ホテル日航大分オアシスタワー	卓席料理 ¥4,860~
	レストランホテル大分	卓席料理 ¥4,860~
	究極の焼肉 羊馬	ランチ ¥2,500~コース料理 ¥5,400~
	ぶく処 良の家	ランチ ¥3,300~ふくコース ¥9,504(税・サ込)

## 大分県総合生協 宿泊プラン

## レゾナイトクラブくじゅう

■設定期間 2019年4月1日(月)~2019年9月30日(月)

(※特定日) 4月27日(土)~5月6日(日)、9月14日(土)~16日(日)、21日(土)~23日(日) お一人様3,000円増し

■ご宿泊お一人様料金/スタンダード客室1泊2食(夕・朝食)付・税金、サービス料金込(1部屋2名様より)

※休前日はお一人様1,000円追加。お一人様1室利用時3,000円追加

【大 人】全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

※全館日帰り温泉付 ¥9,980円 ¥10,800円

## 海、山、温泉。

別府の「魅力」がここにある。

温泉のあるセカンドライフ、貴族な日常。

### 新別府、特別分譲中。

古く大正の時代から、分譲別荘地としても名を馳せた別府市「新別府」。

各界文化人や有識者などが、新別府の良さを認めたコメントを多く残しているのだそう。

九州自動車道から1本車に入ったその区画は、閑静さと利便性の絶妙なバランスが作り出した理想的な空間。

癒しを求めての不便ではなく、利便性を求めている環境でもない。

セカンドライフや、暮らしの場、見つめました。

- ◎温泉(宅地内引湯可能)
- ◎都市部近接
- ◎床暖房設置可能

周辺には病院や食料品店、多目的グラウンドなど充実！交通の便もよく住環境には最適な地域です。

JR別府大学駅 (車3分) 約1.9km

鶴見病院 (車3分) 約1.4km

マルシェやまなみ店 (車3分) 約1.6km

朝日小学校 (徒歩19分) 約1.3km

区画 No.	面積
1	168.46㎡(50.95坪)
2	167.03㎡(50.52坪)
3	162.96㎡(49.29坪)
4	163.62㎡(49.49坪)
5	162.04㎡(49.01坪)
6	168.79㎡(51.05坪)
7	178.36㎡(53.95坪)
8	158.15㎡(47.84坪)
合計	1,382.18㎡(416.84坪)

Section for sale 1 区画別

1 区画販売中

ビューステージ 高崎台

VIEW STAGE TAKASAKIDAI

総合生協の住宅がオール電化標準仕様

あすみの丘 大分市大在地区

4 区画 販売中

あすみの丘 現地案内図

事業主・売主 大分県知事事務所(10番1629号) 大分県知事事務所(10番1629号) 大分県知事事務所(10番1629号)

【問合先】住宅課 ☎0120-557-887

〒870-0035 大分市中央町4-1-32

TEL: 097-574-5518・FAX: 097-574-5711

ホームページのこちらのQRコードから！▶▶▶

火・水・土日祝休



# 大分県生協連 第66回通常総会開催



第66回県連通常総会はさる6月20日（木）に全労済「ソレイユ」において、加盟生協から代議員49名で出席代議員38名、委任11名、県連役員15名が出席して開催されました。

総会は、松浦和規理事が進行し、大分県労働者総合生活協同組合の古本直也さんが議長となり、最初に県生協連青木博範会長理事より理事会を代表してあいさつがあり、引き続き、来賓として出席いただきました宮迫敏郎県生活環境部長、石松久典大分県消費生活・男女共同参画プラザ所長、原田幸子大分県消費生活・男女共同参画課消費生活班課長補佐、主幹首藤英樹さんの紹介があった後、宮迫敏郎大分県生活環境部長よりあいさつがあり、引き続き、大分県労働者福祉協議会の滝口元二郎専務理事、日本生活協同組合連合会九州地連の鈴木浩文事務局長、大分県消費者問題ネットワークの安岡正義理事長からあいさつがあった後に、橋本敏雄議事運営委員長より総会の審議進行について説明があって、審議となりました。

第1号議案の2018年度の活動報告と決算報告、剰余金処分案については太田専務理事より提案があり、江藤特定監事より監査報告があって、全員異議なく承認、第2号議案の2019年度の活動計画と収支予算書については太田専務理事より提案され、全員異議なく承認、第3号議案の役員報酬決定については青木博範会長理事より提案され、全員異議なく承認、第4号議案の役員選任補充については高瀬宏一役員選考委員会委員長より提案があり、全員異議なく承認、総会は一時休憩となり、その間に第1回理事会が開催されて、河原伸明専務理事を互選し、再開後の総会に報告、了承され、その後新旧役員のあいさつは、退任する松浦和規理事、太田耕作専務理事、新任する金子道彦理事、首藤俊一理事、河原伸明専務理事からあいさつがあり、第5号議案の役員退任慰労金の件については青木会長理事より提案があり、全員異議なく承認され、第6号議案の議案決議効力発生については河原専務理事より提案があり、全員異議なく承認されました。その後、後藤哲也理事の閉会のあいさつで閉めました。

## 2019年度 役員名簿

役職名	氏 名	所属生協	
会長理事	青木 博範	生活協同組合コープおおいた理事長	
専務理事	河原 伸明	員外	新任
理 事	後藤 哲也	日田市民生活協同組合専務理事	
	日隈 健一	グリーンコープ生活協同組合おおいた専務理事	
	高瀬 宏一	大分県学校生活協同組合専務理事	
	三重野修次	大分県高等学校生活協同組合専務理事	
	金子 道彦	大分大学生生活協同組合専務理事	新任
	政丸佐智夫	大分県職員消費生活協同組合専務理事	
	首藤 俊一	自治労大分県本部信用販売生活協同組合専務理事	新任
	森 徳夫	大分県労働者総合生活協同組合常務理事	
	橋本 敏雄	大分県勤労者医療生活協同組合専務理事	
	田辺 修	大分県医療生活協同組合専務理事	
	辛島サツキ	大分県福祉生活協同組合常任理事	
監 事	江藤 隆康	生活協同組合コープおおいた専務理事	
	萩原 潤	グリーンコープ生活協同組合おおいた常務理事	

## 「フレイル」をご存知ですか？

平成28年の国民生活基礎調査によりますと、わが国における高齢者の要介護状態（寝たきり状態を含みます）を引き起こす原因の第一位が「認知症」、第二位が「脳卒中」、第三位が「高齢による衰弱」、以下「骨折・転倒」、「関節疾患」となっています。年齢を重ねるにつれ、脳や内臓の働き、骨や筋肉の強さ、体力などが低下してしまい、そこに病気を発症した結果、健康が損なわれて介護状態におちいってしまうことになります。老化現象は生きとし生けるものの宿命であり、こればかりは医学も無力です。ですが、自分の体の変化を知り早めに適切な対応をすることによって、要介護状態となる時期を遅らせる、すなわち、「健康寿命を延ばす」ことは可能だと思われます。

私たちは「健康で自立して生活できる状態」と「自力での生活が難しい要介護状態」のどちらか、というわけではありません。たいてい、要介護状態の準備期ともいえる時期、つまり適切な方法を行えば健常な状態に戻れる時期を経験します。このように健康と要介護の中間的な状況を「フレイル」と呼び、これは平成26年に日本老年医学会より提唱されました。

フレイルには3つの側面があるとされます。それは身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルです。まず身体的フレイルが一番理解しやすいです。ごく簡単に言えばこれは体力の衰えを意味します。体力の低下から病気になりやすい、転びやすいなど、これらは身体的フレイルの大きな徴候です。次に精神・心理的フレイルは認知症やうつ病によりもたらされます。社会的フレイルは、一人暮らし、ご近所付き合いがない、趣味や楽しみがないといった刺激の少ない生活によりもたらされます。これらの3つが相互に影響し合い、身体能力を低下させていく、というわけです。それではフレイルを早期に見つけるにはどうすればよいのでしょうか。次の質問が有効です。

- ① 半年間で2～3キロの体重減少がありましたか？  
「はい」で1点。
- ② 以前に比べて歩くスピードが遅くなりましたか？  
「はい」で1点。
- ③ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？  
「いいえ」で1点。
- ④ 5分前のことが思い出せますか？  
「いいえ」で1点。
- ⑤ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしますか？  
「はい」で1点。

以上の項目で3点以上がフレイルとなります。意外なことに多くの高齢者の方々がご自分のフレイルに気がついていないとの報告があります。まずは3つのフレイルの悪循環を断ち切ることが大切です。積極的に病院スタッフ、ケアマネジャー、ソーシャルワーカー等にご相談を。

(大分協和病院副院長 則行英樹)



## ハビリ室からこんにちは！

### 職場の健康シリーズ④6

これから暑い季節を迎えます。近年は猛暑傾向にあり、体が重く感じられる要因の一つに、足のむくみがあります。そこで今回は夏の「むくみ対策」についてお話しします。

#### 対策①：エアコンを効かせ過ぎない

夏場には欠かせないエアコンですが、設定温度が低すぎると、身体（特に足先）が冷え、むくみやすくなってしまいます。

#### 対策②：冷たい物ばかり摂らない

冷たい物の摂り過ぎは、内臓から身体を冷やし、むくみやすくなります。たまには温かい飲み物を飲んだり、冷たい物を飲む時も冷やし過ぎない事をお勧めします。

#### 対策③：カリウムを含んだ食べ物を食べる

カリウムは身体の水分量を適切に保つ働きがあり、アボカドや果物に多く含まれています。夏が旬のきゅうりやスイカ、トマト、枝豆もオススメです！（ただし、腎機能の悪い方は注意が必要です。）

アルコールやコーヒーは利尿作用があり、水分のみが体から出てしまうので、かえってむくんでしまうことがあります。

#### 対策④：マッサージをする

リンパ節のある膝裏、鼠径（そけい）部のマッサージを行い、リンパの流れを促します。指全体を使い、円を描くようにクルクルとやさしくマッサージします。

また、ふくらはぎが固くなると血行が悪くなるので、ふくらはぎのマッサージや、アキレス腱を伸ばすストレッチもオススメです。



これから夏本番。食べ過ぎ飲み過ぎ冷やし過ぎに注意し、暑い夏を乗りきりましょう。足のむくみ対策を取り入れて、暑さに負けない体づくりをしてみたいかがでしょうか？









# 風そよぐ 夏の園へ

2000年1月に墓地・墓石の販売を開始したやすらぎ霊園は、2020年に開設20周年を迎えます。現在は2,000区画余りを有するまでになり、他に例をみないほど多種多様なお墓やサービスが揃いました。これからも、県民・市民にとってより信頼される「やすらぎ霊園」であり続けていくために、しっかりした安定経営と細やかなお客様対応に心がけてまいります。どうぞ、皆さまご家族おそろいでお越し下さい。心よりお待ちしております。

## 提供している特徴的な供養の形

現在、「やすらぎ霊園」で販売している特徴的なお墓の種類です。



### 「樹木墓」

花や木に囲まれて眠りたい、自然に還りたい、という願いに応えたお墓です。33年の契約満了後は無料で「永代供養墓」に合祀します。

### 「芝生墓」

周辺を花木で囲んだ美しい芝生の中に眠る永代供養のお墓です。自由なデザインの「自由墓」と、同じ形の墓石が美しく並ぶ「規格墓」があります。



### 「納骨堂」

お墓にこだわらない、というお客様の声にお応えしたのが「納骨堂」です。一時預り（最長2年）と10年・33年預りがあり、10年・33年契約は満了後に無料で「永代供養墓」に合祀します。全国から受け付けています。



### 「永代供養墓」

合祀させていただくお墓です。お墓を造られない方や故郷大分で供養したいという方々に広くご利用いただけます。全国どこからでも受け付けています。



販売主



公益財団法人

やすらぎ霊園

〒879-7501 大分市大字竹中宇上長谷613-1

TEL. 097-598-0100

FAX. 097-598-0101