

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130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
理事会開催

年間主要日程を確認!!

大分県労福協は、第8回定期総会（5月21日開催）で決定された、2016年度の活動方針に基づいて、具体的な取り組みの展開や当面する日程について、7月29日開催の大分県労福協第2回理事会で確認しました。具体的な取り組みにあたっては、連合大分・福祉事業団体・地区労福協・会員の皆さんとの連携を強めることにします。2016年度の主要日程を紹介いたします。

★福祉研修会

中央労福協の2016年度生活底上げ・福祉強化キャンペーンの開催時期に合わせ福祉研修会を開催します。

●開催日程 9月4日(日)

開場10時～／開演10時30分～

全労済ソレイユ7F「カトレア」

●講 師 奨学金問題対策全国会議事務局長
岩重佳治弁護士

演題「奨学金問題の現状と課題」

～真に学びを支える学費と

奨学金制度を目指して～

●募集人員 150名程度（聴講無料 事前の参加申込要）

●募集方法 会員募集（文書案内）・一般募集（新聞広告）

★食と文化・健康教室（ウォーキング）

大分県労福協と豊肥地区労福協で合同開催します。

●開催日程 10月23日(日)

集合9時30分／開始10時～終了14時

竹田市（集合場所・コースは調整中）

●募集人員 150名程度（事前の参加申込要 参加費は傷害保険100円）

●募集方法 会員募集（文書案内）・一般募集（新聞広告）

★文化講演会

●開催日程 11月6日(日)

開場13時～／開演13時30分～

全労済ソレイユ7F「カトレア」

●講 師 高野優さん（たかのゆう 育児漫画家）、
演題は調整中

●募集人員 300名程度（聴講無料 事前の参加申込要）

●募集方法 会員募集（文書案内）・一般募集（新聞広告）

★2017年度対県要請

対県要請については、連合大分や福祉事業団体との連携を図る中で例年一定の成果を挙げています。今年度も主要課題を絞り込み、大分県に対して福祉と生活の拡充に向けた改善要求を行います。

●開催日程 11月上旬で調整中

大分県庁本館7F「71号会議室」

●対応者 大分県労福協四役

★文化教室

大分県教職員組合のご協力による文化教室『懐かしのシネマ16mmフィルム上映会』を開催します。

●開催日程 2017年2月4日(土)

開場12時30分／開演13時～

全労済ソレイユ7F「アイリス」

●上映内容 2本上映予定（洋画1本、邦画1本）

●募集人員 100名規模

●募集方法 会員募集（文書案内）・一般募集（新聞広告）

★45回スポーツ大会（ボウリング）

会員を対象とした大分県労福協スポーツ大会（ボウリング）を開催します。

●開催日程 3月11日(土) 13時スタート

明野OBSボウル

●参加規模 会員団体および地区労福協（文書案内）

★勤労者研修会

●研修内容 講演会方式で実施

●開催日程 3月開催で調整中

全労済ソレイユ7F「カトレア」

●講師・演題は調整中

●募集人員 100名程度

●募集方法 会員募集（文書案内）・一般募集（新聞広告）

熊本県労福協へ激励訪問

大分県労福協は8月18日に佐藤理事長・吐合専務理事が熊本県労福協を訪問し、上田理事長と末長専務理事と懇談、被災のお見舞いと激励を行い、その後、見舞金目録を上田理事長に手交しました。

大分県労福協佐藤理事長(右)が熊本県労福協上田理事長(左)に見舞金目録を手交しました▶

南部労福協 理念・歴史・リーダー養成講座を開催

2016年度南部ブロック労福協「理念・歴史・リーダー養成講座」が8月26日(金)・27日(土)の2日間、佐賀市「マリトピア」において開催されました。大分県から連合大分2名・福祉事業団体2名・地区労福協2名・県労福協1名の7名が養成講座に参加し、労福協の理念と歴史について研修を行いました。



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・豊後エリア)

☎097-538-3211(平日9時～5時)

大分コープ商事

大分コープ商事株式会社は、7月15日(金)全労済ソレイユ3階水仙の間において2015年度第32期定時株主総会を開催しました。

議題としては、第32期計算書類承認の件、株主配当並びに利益処分の件、第33期事業計画の件を審議の上、決定しました。



また、今年度は、取締役の任期満了となりましたので、取締役7名と新取締役(兼管理部長)1名を選任し、その後開催された2016年度第1回取締役会において役員任務を次のとおり決定しました。

2016年度 大分コープ商事 役員一覧

| 役 職 | 氏 名 |
|---------|--------|
| 代表取締役社長 | 村田 正利 |
| 取締役副社長 | 佐藤 寛人 |
| 専務取締役 | 坂本 真一 |
| 常勤取締役 | 伊東 一忠 |
| 取締役管理部長 | 須佐 美智代 |
| 取 締 役 | 吐合 史郎 |
| 取 締 役 | 河津 暁爾 |
| 取 締 役 | 矢部 正秋 |
| 監 査 役 | 中野 敦 |
| 監 査 役 | 森 徳夫 |

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

- 「リハビリ室からこんにちは」はいつも大事な事が書いてますね！勉強になります。(大分市：男性)
- 九州労金のこどもみらい応援キャンペーンのつかえるさん、懐かしいですね。つかえるさんのデビュー時、定期預金をしたら7種類の中からストラップをも

らえたのです。ちなみに私は「おんせん」今も大事にカざっています。(別府市：女性)

- 子供がいない私ですが、未来を担う子供のために「こどもみらい応援キャンペーン」があるのはステキな事だと思いました。まあ、それには節約しようという気になりました。(中津市：女性)

- 良い姿勢について、間違った認識だったことがわかりました。(臼杵市：男性)

- 熊本・大分の地震に対する保障の件数や支払金をみて、改めて被害の大きさと保険のありがたさを感じました。(別府市：男性)

- 福祉ひろば初めて拝見しました。文字がゴシック体だと親しみがあって、明朝体だととっつきにくい気がします。(市報はほぼゴシックです)(大分市：女性)

- 「いい姿勢」は参考になりました。毎日パソコンとにらめっこです。座高を計られていると思って「いい姿勢」を保ちたいと思います。(豊後大野市：女性)

- 総合生協のおすすめ、日田市はすくなくない。(日田市：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

労福協クイズ

87

簡単な問題ですのでふるってご応募ください。

①佐世保市にある児童が掘った洞窟の名前は
何というでしょう？

②筋肉痛の原因の一つとされているのは？
疲労物質の〇〇の蓄積

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：2016年9月30日(金)(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、11月1日発行131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。

第86回(129号)
労福協クイズの答え

① 7
② 大分県労働者総合生活協同組合

129号第86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・ご感想をいただきましたありがとうございます。

敬称略

近澤 大樹(別府市) 穂積美枝子(佐伯市)
森 昭子(国東市) 中村 照美(中津市)
岡本 由香(臼杵市) 石田 有紀(日出町)
三重野健太郎(大分市) 富崎 一将(日田市)
永島由希子(日田市) 幸野 文子(大分市)

全労済
大分県本部

第7回

代表者会議 終了報告

全労済大分県本部は7月28日(木)に全労済ソレイユにおいて、第7回代表者会議を開催しました。

組員代表者数135人のうち128人(うち40人書面議決)の出席のもと、議長団には東大分地区選出「上田 智仁」氏、久大地区選出「吉原 純司」氏を選出しました。

代表者会議開催にあたり、ご来賓の「連合大分：佐藤会長」「大分県労福協：吐合専務理事」「大分県生協連：青木会長理事」からそれぞれ祝辞をいただきました。

以下の付議事項について、中野専務執行役員より提案し、すべての議案を満場一致で承認いただきました。

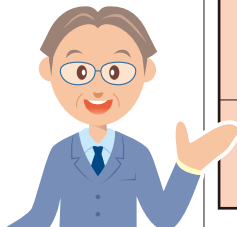
〈付議事項〉

1. 2015年度大分県本部統合事業報告および決算報告について
2. 経営委員選任結果について
3. 2016年度大分県本部統合事業計画および予算について

2015年度は、地域推進委員会をはじめ協力団体・組員の皆さまのご協力によって6期ぶりの純増実績を計上することができました。

2016年度もこの流れを維持・拡大し、大分県における共済商品と生活協同組合の浸透に向けて役職員一同取り組みを進めていきますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

2016年度の役員体制は右表のとおりとなりました。



2016年度 全労済大分県本部 経営委員一覧

| 役 職 | 氏 名 | 出身産別・地区 |
|--------|-------|--------------|
| 本 部 長 | 村田 正利 | 全労済大分県本部 |
| 副本部長 | 佐藤 寛人 | 連合大分 |
| 専務執行役員 | 中野 敦 | 全労済大分県本部 |
| 経営委員 | 森 徳夫 | 員外 |
| | 石本 健二 | 連合大分 |
| | 森迫 信夫 | 自治労大分県本部 |
| | 山本 新彦 | 日教組 |
| | 横道 信哉 | 日教組 |
| | 松尾 竜二 | 基幹労連 |
| | 野畑由紀夫 | 電機連合 |
| | 姫野 正二 | 私鉄総連 |
| | 小野浩一郎 | UAゼンセン |
| | 志賀 慎二 | J P 労組 |
| | 新宮 高志 | 運輸労連 |
| | 佐藤 睦夫 | 化学総連 |
| | 田中 博文 | J E C 連合 |
| | 藤本 雅史 | 情報労連 |
| | 嶋崎 龍生 | 員外 |
| | 馬見塚 剛 | 西大分地区推進委員会 |
| | 上村 朝雄 | 東大分地区推進委員会 |
| | 矢須田 士 | 別速杵国東地区推進委員会 |
| 業務検査委員 | 木佐貫佳子 | 県北地区推進委員会 |
| | 藤本 孝一 | 久大地区推進委員会 |
| | 奥村 秀蔵 | 佐伯地区推進委員会 |
| | 二宮 貴司 | 臼津地区推進委員会 |
| | 佐藤 正隆 | 豊肥地区推進委員会 |
| | 阿部 巖 | 自治労大分県本部 |
| | 江隈 孝徳 | 連合大分 |
| | 吐合 史郎 | 大分県労福協 |

★氏名下線は新任になります

今こそ備える!!

全労済の窓口でお待ちしています

防災&暮らしのキャンペーン

火災 地震・台風・竜巻 病気がけが 損害賠償

2016年9月1日(木)~30日(金)

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

詳しくは全労済大分県本部ホームページへ 大分 6031 検索

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員になれば、各種共済をご利用いただけます。

お気軽にお問い合わせください

通話料無料

ZENROSAI NEWS
4416B003

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

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お確かめください。受付時間 9:00~17:15(土・日・祝除く)

■全労済大分県本部
(大分県労働者総合生活協同組合)
〒870-0035 大分市中央町4-2-5 ソレイユ5F
中部支所/南部支所/北部支所/中津/北部支所/日田

1. 住宅事業の活動内容

①分譲部門

大分市大在地区「あすみの丘」は、JR大在駅徒歩約13分、金融機関や病院、日常のお買いものなどに便利な施設が充実しています。大在エリアで住宅購入をご検討の方はぜひ現地を一度ご見学ください。

また、大分市政所にモデルハウスもご見学が出来ますので、ご興味のある方はご連絡ください。

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

「おさるのマーク」の加盟駐車場です。

【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旅行センターのおすすめ宿泊プラン

レゾネイトクラブのご案内

②旅行センターのおすすめお食事・ご宴会のご案内

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。

大分県総合生協おすすめ

大分市内お食事・ご宴会のご案内

ご予算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 | 全労済 ソレイユ | 会席料理など ¥3,240～★ |
| | ふぐ良グループ | ふぐちりコース ¥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) ¥3,600～ |
| | 食彩 蓮(れん) | コース料理 ¥3,780～ |
| 都 町 | 炬燵た屋 水や空 | コース料理 ¥2,500～ |
| | 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～ |
| | ふぐ亭 本店 | ふぐ会席 ¥8,640～★ |
| | 臼杵ふぐ 山田や | ふぐ会席 ¥6,480～★ |
| | 味の蔵 天まで上がれ | コース料理 ¥3,500～ |
| 千代町 | 豊後地魚・地酒の店 酔門 | 会席料理 ¥4,320～ |
| | 大分アリストンホテル | 和・洋 卓席など(飲み放題) ¥5,000～ |
| | かんてきや 都町店 | コース料理(飲み放題) ¥4,500～ |
| | 焼肉 元相 | コース料理 ¥3,500～ |
| | 日本料理 うを清 | 会席料理 ¥4,320～ |
| | カフェフランセ YUKI | フレンチフルコース(飲み放題) ¥8,000 |
| 府内町 | 壺中(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～ |
| | ホテルエリアワン大分 | 和食会席プラン(飲み放題) ¥5,000～ |
| | tayutau(タユタウ)府内町店 | コース料理 ¥1,500～ |
| | 酒場 金の鈴 | コース料理(飲み放題) ¥4,000～ |
| | 割烹 さとう | 会席料理(飲み放題) ¥6,480～ |
| 大分市 校 外 | 大分オアシスタワーホテル | 卓席料理 ¥4,860～ |
| | レンブラントホテル大分 | 卓席料理 ¥4,860～ |

※料理金額に消費税は含まれています。(★)サービス料別途

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 2016年4月1日(金)～2017年3月31日(金)
※5月2日～5月4日、9月17日～9月18日、12月30日～1月2日はお一人様3,000円増し

■平日ご宿泊お一人様料金/スタンダード客室1泊2食(夕・朝食)・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

【大 人】組合員様限定 **10,800円** 洋食・清水コース 和食・鴨子膳

A12,800円 洋食・和食コース/和食・沢水膳 **B14,800円** 洋食・ステーキコース/和食・和心膳 **C16,800円** 洋食・久住アコース/和食・和心膳

【お子様】3歳以下 **6,500円** 洋食・パンパシオ又はオムライス 和食・お子膳 **8,500円** 洋食・ピレリコース 和食・若草膳

特典 60分貸切湯サービス(内湯・露天付き) 通常料金 1,000円

※ご宿泊日の6ヶ月前から受け付けます。お電話、またはFAX、メールでお申込み下さい。 ※部屋定員は1～4名です。 ※お子様料金適用年齢は3歳から12歳(小学生)までです。(2歳以下無料、夕食、寝具なし、朝食付) ※宿泊日によっては満室の場合もございます。先着順とさせていただきます。 ※お早めにお申し込み下さい。 ※取消料のご案内/10日前以前:無料/8～4日前:宿泊代金の10%/3日前～前日:宿泊代金の20%/当日および不泊:宿泊代金の50%

大分県総合生協 旅行センター
TEL.097-548-5515 FAX.548-5551

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

ひろがる、かなでる家族の未来

あすみの丘

建築条件付宅地 申込受付中!!

あすみの丘 モデルハウス地図

分譲住宅 大分市大字 2625-43

「あすみの丘」の最新情報についてはこちらからチェック!!

大分 あすみの丘 で 検索

政所モデルハウス

4LDK+WIC+小庭 約113㎡ 約1100万円

モデルハウス販売価格

2,598.28 万円

●土地面積 174.19㎡ (約52.69坪)
●延床面積 109.96㎡ (約33.26坪)
●1階面積 61.79㎡ (約18.69坪)
●2階面積 48.17㎡ (約14.57坪)

【住宅設備】
オール電化・エコキュート
エアコン1台(LDK)
EV専用コンセント
駐車場3台

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

【フリーダイヤル】大分県総合生協 住宅部

0120-557-887

ナガサキの想いを未来に

～ 原爆投下、そして終戦から今年で71年目の夏～

長崎市長のメッセージ

「ピースアクション in ナガサキ」を通して、戦争のない平和な社会の実現のために熱心に活動が続けられる皆様に心から敬意を表します。

1945年8月9日11時2分、長崎は原子爆弾により破壊され、一瞬にして街は廃墟と化し、約15万人が死傷しました。多くの方々が現在も放射線の後障害に苦しみながらも、被爆の実相を後世に伝えようと活動されておられます。私たちには、被爆者の平和への思いを引き継ぎ、71年前の悲劇が二度と繰り返されぬよう、核兵器廃絶を訴え続ける義務があると思います。これからも核兵器廃絶と恒久平和の実現に向けて、ともに歩み続けましょう。

2016年8月

長崎市長 田上 富久

毎年、日本生協連と長崎県生協連の主催する「ピースアクション in ナガサキ」が、本年度も8月7日～8日の2日間の日程で行われましたが、今年も大分より生協組合員とその家族が参加しました。

この活動は生協県連の独自の取り組みと日本生協連の取り組みを合わせて行っているものです。佐世保では米軍佐世保基地を車窓から、「無窮洞」では、第二次世界大戦中に宮村国民学校（現市立宮小学校）の防空壕として、昭和18年から昭和20年8月15日の終戦の日まで掘り続けられました。掘ったのは、高等部（今の中学）の生徒たちでした。男子がツルハシで掘り進み、女子生徒がノミで仕上げたといわれ、中は幅約5m、奥行き20m、生徒500人が避難できる大きさ、避難中でも授業や生活できるように、教壇まで備えた教室をはじめ、トイレや炊事場、食料倉庫、さらには天皇の写真を奉ずる御真影部屋まで設けてあり、戦時下の時代背景を知ることができました。「無窮洞」とは、「無限」「終りのないさま」という意を込めて、建造を計画した当時の校長が付けた名前であることを聞かされました。

その後、浦頭引き揚げ記念館を見学、この記念館は、終戦以後、昭和20年10月14日米軍の上陸艇（LST）で韓国から揚陸したのをはじめ、その後、昭和25年4月まで中国や南方諸島から引き上げてきた民間人や軍人が検疫所が浦頭にあったことから1,396,468人が祖国の第一歩を刻まれたところで、当時の服装や生活用品、検疫所の生活や故郷への岐路の姿などの写真や貨幣が展示されていました。

最後に、釜墓地に行き、引揚者の多くは栄養失調や下痢皮膚病で上陸後に不帰の人となった方、船中や戦地で亡くなられた方など6,000人の御霊を祀ったところで、参加者全員で慰霊碑に黙祷し、ご冥福を祈りました。初日はここで終わり宿泊地のハウステンボスに行き、懇親や親子で一時のバカンスを楽しみました。

長崎では、平和公園や原爆落下中心地の碑と浦上天天主堂遺壁等を視察する中で、生協組合員や家族の祈りを込めた折り鶴を、慰霊塔等に捧げました。

引き続き、長崎原爆資料館を見学、「原爆投下前の長崎の街や風景、それが一瞬にして破壊されたことを語る11時2分を指したままの時計の展示や、原爆投

下直後の長崎の街の惨状を再現し、原爆の恐ろしさを訴えるコーナーや熱線による被害、爆風による被害コーナー」などを目前にし、身近で見ることができ、多くのものを知ること、学ぶことができました。最後に、長崎市民会館文化ホールで開かれた「ナガサキ虹のひろば」に参加しました。このひろばでは最初に被爆で亡くなられた方々のご冥福をお祈り黙祷し、オープニングとして、雲仙市立小浜中学校吹奏楽部のマーチングバンド演奏にはじまり、主催者を代表して日本生協連会長が、来賓で長崎市長の田上富久市長のあいさつがあって、平成24年に、国立長崎原爆死没者追悼平和記念館主催の「被爆体験記朗読ボランティア育成講座」に始まり、2年間の研修終了後、登録メンバーで「永遠の会」として、現在30代から70代の63名で被爆体験の継承を目的とした朗読ボランティアの活動報告と共に、被爆者の手記を朗読、被爆二世として継承活動を行っている長崎原爆被災者協議会の柿田富美枝さんが母が21歳のとき長崎市職員で公会堂で勤務中に爆心地より3kmで被爆した体験を聞き、その思いを次の世代に伝える活動をしており、その体験を語り、2016子ども平和会議の取り組み紹介及びアピール文の読み上げ、最後に、長崎市在住の音楽家・寺井一通さんが主催する被爆者を歌う会「ひまわり」による平和祈念式典の会場でも合唱される「もう二度と」を合唱して終わりました。このナガサキ行動で、71年経った今でも忘れられない原爆の残酷さ、被爆直後の悲惨な状況等辛い悲しい体験を私たちに伝え、行動を通じて、平和への願いを参加者全員で誓い合い帰路につきました。



秋の熱中症に注意!

「行楽の秋」「スポーツの秋」と「秋」は何かと活動的になります。しかし、異常に暑かったこの夏、体は想像以上のダメージを受けています。夏の暑さでバテて体力が落ちている状態も熱中症になりやすい要因になります。

消防庁の発表によると昨年9月に熱中症で救急搬送された人は全国で1,424人にのぼっています。7・8月よりも雨量が多く湿度が高くなったり、朝晩が過ごしやすくなることで体が涼しさに慣れてしまい、暑さが戻ると適応できなかったりと、まだまだ油断はできません。出かけるときは飲み物をいつでも飲めるように準備して、運動するときは衣服を通気性のよいもの、吸水性や速乾性にすぐれた素材を選び、秋を満喫しましょう。

特定健診を受けましょう!

●特定健診とは?

平成20年に始まったメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病を予防するための健診です。

●メタボの基準は?

メタボリックシンドローム診断基準

腹囲 男性85cm以上・女性90cm以上



血圧 収縮期130mmHg以上
かつ/または
拡張期85mmHg以上

脂質 中性脂肪 150mg/dl以上
かつ/または
HDLコレステロール40mg/dl未満

血糖 空腹時血糖110mg/dl以上
またはHbA1c(NGSP値)が6.0%以上

3つのうち2つ以上当てはまる方

→「メタボ該当者」

3つのうち1つ当てはまる方

→「メタボ予備軍」

●特定健診の対象者は?

40歳～74歳の方で健康保険（国民健康保険、協会けんぽ、共済組合など）に加入している方。

※職場健診に含まれる場合もあります。

●特定健診を受けるには?

対象となる方はご加入の健康保険から健診のお知らせが届きます。詳しくは、お手持ちの保険証の医療保険者にお問い合わせください。

大分協和病院・佐伯診療所でも受診（予約制）いただけます。

大分協和病院 ☎097-568-2333
佐伯診療所 ☎0972-23-2212

リハビリ室からこんにちは!

職場の健康シリーズ②

暑い夏も過ぎ、「スポーツの秋」と言う方も多いのではないのでしょうか。久しぶりに運動すると起こる筋肉痛。今回は「筋肉痛」についてお送り致します。

●筋肉痛はなぜ起こるの?

筋肉の小さな繊維が傷つき炎症を起こしている、または疲労物質の乳酸が蓄積していることなどが原因といわれています。

●筋肉痛は防げるの?

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりと行うことで軽減できます。運動前にアキレス腱を伸ばすだけでは不十分で、しっかり身体が温まるよう全身を動かす体操をしましょう。また、運動後にはストレッチをしましょう。いきなりジョギングを始めるのではなく、ウォーキングから始めることもひとつの方法です。

●筋肉痛を治す方法は?

①アイシングをする

炎症が起きている部位を冷やすと痛みを抑えることができます。冷やしすぎると痛みが増すこともあるので、適度に行います。

②お風呂につかり温める

蓄積した乳酸を排出しやすくするために、体を温め血行を良くします。長風呂やサウナはかえって疲れてしまうこともあり、注意が必要です。

③マッサージやストレッチをする

これも血行をよくするために行います。痛くない程度でゆっくりと行います。

④疲労回復にいい食べ物を摂る

タンパク質（肉や魚）、ビタミンB1（鰻、豚肉等）、ビタミンB6（にんにくや唐辛子）、クエン酸（レモンや梅干）、亜鉛（レバーや牡蠣）、アミノ酸（肉類）等。

⑤湿布や鎮痛剤を使う

痛みが強すぎて日常生活に支障が出る場合はお薬に頼り、痛みが長期化する場合は医師に相談してください。

せっかく運動をしようとしたのに筋肉痛になって続かないのは残念です。予防をして、筋肉痛になっても早い回復を促し、運動を継続できるようにしましょう。



九州ろうきんの社会貢献活動

九州ろうきんでは、ボランティア預金「NPOパートナーズ」の寄付金と九州ろうきんの拠出金を財源とした「NPO助成」制度を設けています。今年度も第13回九州ろうきん「NPO助成」の募集を行い、今年度は応募総数27団体の中から「NPO助成審査委員会」の厳正なる選考審査の結果、8団体に対して210万円を助成することが決定されました。

助成金の贈呈にあたり、2016年8月24日(水)に第13回九州ろうきん大分県本部NPO助成フォーラムを開催し、NPO団体・市民活動団体・各関係団体からの来賓を合わせた約60名の参加のもと、助成金の授与式と助成団体・応募団体の活動報告を受けて、支援活動の共有化や交流を深めました。

| 助成団体名 | 支援内容 |
|---------------------------------------|--|
| 特定非営利活動法人 JSBB Beppu Branch | 女子野球部員で結成されたオール大分ガールズの運営費用 女子ソフト各種大会交流費用 |
| K3倶楽部 | 認知症予防ライブ費用 (アコースティックギター、スピーカー、K3倶楽部専用pc、広報紙、歌集コピー代) |
| 大神回天会 | 回天、大神訓練墓地の追憶記念誌の発行費用 |
| 特定非営利活動法人 おおいた有機農業研究会 | 有機稲作の普及とバイオエネルギーの実用化の為に小型ペレット製造機の購入費 |
| 一般社団法人 権利擁護支援センターたけたねっと | コミュニティハウス“まちカフェたけた”開催経費 （“まちカフェ”を市民に提供し体感することで、多世代、地域との交流を図る目的） |
| NPO法人 Cherim boat | 聴覚障がい者の為に防災、減災cafe開催に伴う経費 (チラシ、ポスター、災害援助用パンダナ他) |
| 特定非営利活動法人 宇佐市障がい者共同受注協議会 | 小型クローラ運搬車購入費 |
| 大分言友会 | 第40回言友会九州大会inおおいた開催費用 (吃音克服のための勉強会、会員相互の親睦と助け合いを目的とした交流会) |



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。

1 〈ハートフルサポート〉ピンクリボン運動の支援

九州ろうきんのATMでお引出し・お預入れいただくと、1回につき1円をピンクリボン運動に寄付し活動に役立てられています。



このピンクリボンの
結ぶてあるATM機が
目印です。

2 未来を担う子どもたちへの支援

子どもたちを犯罪から守る活動として、「こども110番の店」に参加しました。また、お子さま連れで来店のお客さまに防犯用の「ツカエルホイッスル」をプレゼントしています。このツカエルホイッスルは、ご希望に応じて学校等へ寄贈しています。窓口には、職員が提供した児童書を備え付けています。




3 児童養護施設の子どもの成長を応援

児童養護施設の子どもの成長を応援する活動として、81施設に対して年に2回希望の図書をプレゼントしています。子どもたちのお礼のメッセージを営業店窓口に、一定期間掲示しています。




「お彼岸フェア」を開催します!

やすらぎ霊園では、9月17日から「秋のお彼岸フェア」を開催いたします。
新しい形の「花壇墓」をはじめ、花木や芝生に囲まれた「樹木墓」や「芝生墓」、
好きなデザインでつくる「自由墓」など、皆さまの声に応えられるいくつものお墓が出そろいました。
すでに建立しているお墓もありますので、すぐに納骨や改葬ができます。
どうぞ、お彼岸の一日、ご家族おそろいで緑と花に囲まれたやすらぎ霊園へお越しください。

期 間

9月17日(土)~25日(日)の9日間

内 容

 使用期限付き「花壇墓」・「規格墓」の**フェア特価販売** **新登場**
 展示「芝生墓」・「規格墓」の**フェア特価販売**

特 典

来場された方には花苗などを、申し込まれた方には記念品をそれぞれプレゼント

県下ではじめての使用期限付き「花壇墓」・「規格墓」誕生

「花壇墓」とは、名前のとおり花壇に囲まれて眠る全く新しい形のお墓です。10年から30年の使用期限付き契約には、撤去費など全ての費用が含まれていますから安心して供養することができます。また、従来の和型にも使用期限付き「規格墓」が誕生しました。「お彼岸フェア」では、指定店が自信を持ってお奨めする「花壇墓」と、「規格墓」が並びます。眠る人と見守る人をつなぐ新しい形の「お墓」をぜひ、現地でお確かめください。



時代の変化とともに、「故人を弔う形」も少しずつ変わってきました。お墓の形も簡素化したものへ移り、お墓を「守る」ことに、より心を置かれる方も増えてきました。それでも、故人を供養し、故人と見守る方々とのつながりを大切にしたいは、これからも決して変わることはないでしょう。

「お墓」は、生きていく私たちの「心」の拠りどころでもあると思います。

やすらぎ霊園でお待ちしております。

「やすらぎ霊園」役職員一同



「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

大分市大字竹中字上長谷613-1

[🚗] 大分市葬祭場入口より2分

 詳しくは **やすらぎ霊園**

検索