

# 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133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 2017年度 定期総会を開催!! ～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（南部労福協）』は、佐賀市・ホテルマリターレ創世で2017年度定期総会を開催（2月14日）しました。総会には来賓、役員、代議員等60名が出席し、大分県労福協からは佐藤理事長・村田副理事長・藤塚常務理事の3名が総会代議員として出席し討議に参加しました。（吐合専務理事は執行部、後藤理事は傍聴として参加）。松尾幹事（長崎県労福協）の開会あいさつで始まり、幹事会を代表して青柳会長があいさつ、中央労福協事務局長・花井圭子氏、連合九州ブロック連絡会代表幹事・高島喜信氏、佐賀県産業労働部副部長・中島武子氏から祝辞と連帯のあいさつの後、議事に入りました。江頭事務局長から第1号議案：2016年度活動報告、第2号議案：決算報告・収支差額処分(案)、牟田会計監査が会計監査報告、第3号議案：2017年度活動方針(案)、第4号議案：2017年度収支予算(案)について提起され、原案通り、満場一致で承認されました。役員改選では、末長孝役員選考委員から選考経過について報告があり、南部ブロック新会長に佐藤寛人大分県労福協理事長（連合大分）、事務局長に吐合史郎大分県労福協専務理事（JP労組）、会計監査に後藤寿之大分県労福協理事（九州労働金庫大分県本部）・川野雅裕大分県労福協監事（全労済大分県本部）を選出、事務局を大分県労福協に置くことを確認しました。議長団から総会スローガンが読み上げ提案され、全体の拍手で採択されました。すべての議事が終了し、吐合幹事（大分県労福協）から閉会のあいさつがなされ、15時35分に定期総会は終了しました。定期総会終了後、佐賀新聞社 専務取締役 編集主幹の富吉賢太郎氏より、「社会を見つめて…思いやりとやさしさと」と題した講演がありました。

### 南部ブロック協議会 新役員体制

役職名	氏 名	団体名	
会 長	佐藤 寛人	大分県労福協	新任
事務局長	吐合 史郎	大分県労福協	新任
幹 事	深町 裕二	福岡県労福協	再任
	江頭 一哉	佐賀県労福協	新任
	松尾 清弘	長崎県労福協	再任
	末長 孝	熊本県労福協	再任
	竹野 広幸	宮崎県中央会	再任
	畑中 和弘	鹿児島県労福協	再任
	島袋 鉄夫	沖縄県労福協	再任
	西村 芳樹	連合九州ブロック連絡会	再任
	山城 正一	九州労働金庫	再任
	成岡 義光	沖縄県労働金庫	再任
会計監査	土屋 莊一	全労済西日本事業本部	再任
	後藤 寿之	九州労働金庫大分県本部	新任
	川野 雅裕	全労済大分県本部	新任

(敬称略)

### 今後の日程

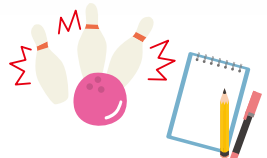
★大分県労福協第45回スポーツ大会（会員団体・地区労福協対象 ボウリング）

3月11日(土) 13時～ OBS ボウル

★大分県労福協「2016勤労者研修会」…3月12日(日) 13時30分～ 全労済ソレイユ

●講師 藤田孝典氏（NPOほっとプラス代表理事）

●演題 「全世代に広がる貧困と生活困窮者支援」～下流老人と若者世代～(仮)



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・豊後エリア)  
☎097-538-3211(平日9時～5時)

# 全労済 ソレイユ

## 管理受託事業

### 1. 貸会議室（ホール・会議室）の利用促進



7F アイリス



3F 牡丹



3F 久住(全)



2F ポピー(全)

〈HPで予約状況を確認することが出来ます。〉

少人数から最大285名様まで収容可能な全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・各種セミナー・パーティー・披露宴・宴会・会食など、さまざま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

＜募集区画＞

- 106号室 72.98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

## 独自事業

### 1. 生花

パーティー・歓送迎会に贈る花束や慶弔のスタンド花などのご注文承ります。



### 2. 駐車場

昼間/8:00~20:00

30分毎100円

※ソレイユ来館者には、30分サービス券を1F受付にてお渡しいたします。

夜間/20:00~8:00 60分毎100円(最大500円)

(一社) 大分県労働福祉会館

<http://www.soleil.jp>

## 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

●基礎代謝という言葉はよく聞いていましたが、計算方法までは知りませんでした。計算してみて筋肉量の不足を思い知りました。(別府市：男性)

●東日本大震災からそろそろ6年になろうとしています。昨年は熊本・大分地震があり、忘れる間もなくやってくる自然災害を考えると原発の再稼働などはし

てはいけないと思います。(日田市：女性)

●今年から就職して奨学金を返し始めました。これから返済不要の奨学金が増え、進学をあきらめていた人も、上をめざせるようになってほしいと思います。(豊後大野市：男性)

●「福祉ひろば」で協和病院でのインフルエンザ予防接種が組合員価格という事を知り、さっそく予約して接種しました。知ると得することが多いですね。(臼杵市：男性)

●労金の利用者目線、視点での融資や事業活動に対し敬意を表します。(大分市：男性)

●昨年も総合生協さんには特にお世話になりました。飛行機チケットも早く届けてくださり、本当に助かります。(竹田市：女性)

●やすらぎ霊園のお墓いろいろな種類があるんですね。いろいろな考え方がある時代に合わせることが出来て良いですね。(日出町：女性)

●リハビリ室からこんにちは！のコーナー毎回勉強になります。早速基礎代謝を計算してみました。(佐伯市：男性)

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

90

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・中央パーキングが加盟している「大分パーキングネット」のマークの動物はなんですか？

- ①ぞうのマーク ②おさるのマーク  
③きりんのマーク ④パンダのマーク

②Aえる Bきもの Cまれ

A B ゆ C = ( )

A, B, Cにひらがな1文字を入れて、( )を完成させて下さい。

### 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：2017年3月31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、5月1日発行134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。

敬称略  
竹原 峰子 日田市 佐藤 智香 日田市  
渡辺 留一 佐伯市 上田 美喜男 宇佐市  
廣瀬 真理 国東市 江藤 孝義 別府市  
後藤 光広 杵築市 常力 孝光 大分市  
堀 弘子 大分市 松原 英樹 日田市

132号第89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す。

① ② ムカイオサム

第89回(132号) 労福協クイズの答え



# 全労済指定整備工場 共済代理店 をご利用ください。

全労済には、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「全労済指定整備工場」のネットワークがあります。

全労済の組合員さんが入庫されると「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ヶ月前車検予約割引」「納車・引取り割引」「代車不要割引」などのサービスを準備しています。（※エンジンオイルは指定オイルとなります）



地区	指定整備工場名	地区	指定整備工場名	地区	指定整備工場名
大分	協和自動車整備(有) ★	国東	(有)安岐モータース ★	由布	有限会社 小野屋車輛
	(有)平山商会 ★		安岐自動車整備販売(株) ★		みどり自動車整備工場
	(株)カーポートタナカ ★		有限会社 ピットイン西 ★	佐伯	(有)城東自動車佐伯 ★
	福德自動車整備(有)		吉田自動車工業 ★		(有)塩月自動車整備 ★
	(有)ガレージキタムラ ★		(株)カートピアキクチ ★		Honda Cars佐伯
鶴崎	永井車輛整備(有)	宇佐	Honda Cars宇佐 ★	臼杵	(有)鳥越自動車 ★
	中小路自動車(株) ★		有限会社 早瀬自動車工場	津久見	有限会社 浜崎モーター
	(有)オノモーターズ ★	日田	(有)和田自動車整備工場 ★	★は共済代理店工場	
	鶴崎モーターサービス(株) ★		(株)オートオアシス		
	(有)やまむら自動車	玖珠	有限会社 宿利商会		
別府	(有)東和交通工業所 ★	竹田	(株)新光 ★	<b>県下29工場</b> <b>(19共済代理店) の</b> <b>安心のネットワーク</b>	

サービス内容は指定整備工場により異なりますので、工場にご確認ください。

## 全労済の マイカー共済

自動車総合補償共済

無事故割引等級&割引率

**64%** 最大 **22** 等級 割引

※割引率はマイカー共済に初めてご契約された場合で、26歳、30歳、35歳以上の運転者年齢条件（無事故割引等級6等級C、D、G）または6等級（前契約あり）でご契約された場合の掛金との比較になります。

新生活に向けて、“くるまの安心”を準備しませんか？  
入学・就職・引越しなどのタイミングにぜひ保障の見直しを！

ご自身のけがや相手方への賠償にも  
しっかり応える！

基本保障

対人賠償

相手方への賠償

**無制限**

対物賠償

対物超過修理費用補償付き

**無制限**

人身傷害補償

ご自身・搭乗者の補償

最高 **5,000** 万円

自動車事故傷害見舞金付き

24時間  
365日

故障のときも  
安心！

**マイカー共済  
ロードサービス**  
付き



優良ドライバーに  
優しいクルマの  
補償ってあるの？

**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

(大分県労働者総合生活協同組合)

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。

加入申込書を審査した結果、適用等級や過去の事故履歴等によっては、全労済ではご契約をお引き受けない場合があります。

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）

詳しくは全労済大分県本部ホームページへ

大分 6031 検索

【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。

**中部支所**

〒870-0035 大分市中央町4-2-5

全労済レイユ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

全労済大分県本部 <https://www.zenrosai.coop/contact/zenkoku/oita>

## 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、好評分譲中です。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、大分市政所モデルハウスは展示期間終了につき販売中です。係員までお尋ねください。

## 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総合生協 宿泊プラン「レゾネ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 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、組合脱退時に出資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	炬ばた屋 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 卓盛りなど(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(こちゅう)の天地	コース料理 ¥3,780～
	大分センチュリーホテル	卓盛料理 ¥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～
	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～
	大分オアシスタワーホテル	卓盛料理 ¥4,860～
大分市 郊 外	レンブラントホテル大分	卓盛料理 ¥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～2017年3月31日

※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)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

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

【お子様】 6,500円(洋食・和食) 8,500円(洋食・和食)

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**

徒歩圏内に便利な施設がたくさん。

建築条件付宅地 申込受付中!!

JR大在駅 徒歩13分(約1.1km)  
大在西小学校 徒歩8分(約0.6km)  
大在中学校 徒歩29分(約2.3km)  
角子原郵便局 徒歩3分(約240m)  
東部病院 徒歩10分(約0.8km)  
マックス大在店 徒歩9分(約0.7km)

大分市政所・モデルハウス

●土地面積174.19㎡(約52.69坪) ●延床面積109.96㎡(約33.26坪)  
●1階面積 61.70㎡(約18.69坪) ●2階面積 48.17㎡(約14.57坪)

展示期間終了につき… 販売中の為、販売済の  
場合はご了承ください。

**販売中!** 係員にお尋ねください!

2017年2月10日現在

大分県総合生協

大分市大在地区「あすみの丘」

あすみの丘 分譲住宅

大分市大在地区「あすみの丘」

大分市大在地区「あすみの丘」

大分市大在地区「あすみの丘」

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

0120-557-887



# 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、2017年1月26日(木)大分市のアリソ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課課長の後藤素子氏・県民生活・男女共同参画課次長の佐藤誠一郎氏、消費生活男女共同参画課参事の藤田寿美恵氏、副主幹東千佳子氏の4名、県連は青木博範会長理事をはじめ13名の理事及び監事と平岩純子大分県議会議員が参加しました。

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県連の活動にご理解とご支援をいただき感謝申し上げます。平成29年度の消費者行政から食の安全・安心、防災・減災、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、関係各部署のみなさまから丁寧な回答書をいただき、回答書作成にあたりましたみなさまにも感謝いたします。」とあいさつがあり、引き続き、大分県より後藤素子県生活環境部消費生活男女共同参画課課長が平素から行政に対するご協力に感謝します。平成29年度の県政全般にわたっての要望であり、各項目について説明がありました。

出席者からは、「自ら考え行動できる自立した消費者」で学校現場での消費者教育で、小学校、中学校、高校、大学等の分析をもう少し説明してほしい。消費者教育について、県の回答には具体的な取り組みの報告が少なく、改善すべきである、学生が困った時に利用できる県の労政課が発行する「労働相談カード」に消費者被害のフリーダイヤルも載せると良いのではないかと。との意見があり、県より丁寧な回答があり懇談会は終了した。引き続き意見交換会



としての懇親の場が持たれ、生活環境部長柴田尚子氏も合流して、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	柴田 尚治
県民生活・男女共同参画課 課長	後藤 素子
次 長	佐藤誠一郎
県民生活班 参 事	藤田寿美恵
県民生活班 副主幹	東 千佳子

(敬称略)

### 大分県議会 議員 平岩 純子

### 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
	佐藤 慈宜	グリーンコープ専務理事
	高瀬 宏一	大分県学校生協専務理事
	河野 健造	大分県職員生協専務理事
	松浦 和規	大分大学生協専務理事
	河原 伸明	自治労信販生協専務理事
	中野 敦	大分県総合生協専務理事
	河津 暁爾	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	コープおおいた専務理事
	萩原 潤	グリーンコープ常務理事

## 薬の豆知識

### 豆知識① 上手な飲み方について

病院で処方される飲み薬の代表といえば、つぶの薬（錠剤）、カプセル剤、こな薬（粉末薬）がありますが、つぶの薬は上を向いて飲んだほうが、カプセル剤は下を向いて（うつむいて）飲んだほうが服用しやすいとされています。ということは、つぶの薬とカプセル剤とは別々に飲んだ方がよいということになります。ちなみに、こな薬は水を先に口に含んでから服用します。

### 豆知識② 服用時間について

基本的に薬は服用する時間が決められています。では一般的な服用時間を。

- 食 前 → 食事の約30～60分前
- 食 後 → 食事の後、約30分以内
- 食 間 → 食事の約2時間後
- 食直前 → 食事のすぐ前
- 食直後 → 食事のすぐ後
- 就寝前 → 床につく約30分前

頓服（とんぷく）→ 症状の出現に合わせ、必要に応じて

### 豆知識③ 薬は水で飲んだほうがよい？

薬は水、またはぬるま湯で飲むのが原則です。飲み込んだ薬を胃の中へ速やかに流し込むためにも、ひと口ではなく、ある一定量の水が必要となります。湯呑み一杯分は最低でも必要ではないかと思います。さて、水やぬるま湯以外の水分で薬を飲む場合に気をつけなければいけないのは、その水分の性質（酸性・アルカリ性）によって薬の体内への吸収が押さえられて効果が弱まったり、逆に吸収が促進されて薬の効果が上がり過ぎたりすることがあるということです。コーラやコーヒー、グレープフルーツ、牛乳は薬によっては相性が悪く、併用を避けなければいけません。緑茶、麦茶、ウーロン茶は大丈夫という話も聞きますが、あくまで原則は水、ぬるま湯であることをお忘れなく。

### 豆知識④ 飲酒は大丈夫？

お酒と薬は非常に相性が悪いと考えておいてください。薬の種類によってはアルコールで作用が強まることもあり大変に危険です。

### 豆知識⑤ 口腔内崩壊錠（OD錠）とは

最近、口腔内崩壊錠の種類が増えてきています。これは口の中で速やかにだ液に溶けてくれるもので、水を飲まずとも服用でき、持ち歩いてどこでも服用できるという長所があります。もちろん、その服用方法で薬の吸収には全く問題ありません。飲み込みの悪い方に適した薬といえると思います。

今回は薬のことについて興味を持っていただきたく、豆知識をまとめました。不明な点は医師や薬剤師に気軽にお尋ねください。

（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32

今回は体重（筋肉量）を増やす事で基礎代謝が増えるという話をしました。今回は「基礎代謝アップ」につながる筋肉量を増やすためのポイントをいくつか紹介したいと思います。

#### ① 大きな筋肉を鍛える

スポーツのために鍛えるとなると、力ギとなる筋肉を鍛えていきますが、基礎代謝を増やすためであれば大きな筋肉を鍛えた方が効果は得やすいです。代表的なのが太ももの前面にある大腿四頭筋です。

太ももの筋肉を鍛えるにはスクワットをオススメします。スクワットは太ももだけでなく、ふくらはぎやお尻の筋肉も使い、場所を問わず行えるので手軽に始められます。腰や膝に不安のある方は、机に手をついて行うと負担を軽減できます。



#### ② 筋トレのタイミング

筋肉量を増やすためには、いかに栄養分を筋肉合成にまわせるかがポイントとなります。運動後30分以内にタンパク質や糖質といった栄養摂取することが運動（筋トレ）効果を高めるのに有用であると考えられています。食事とは別にプロテイン等の栄養補助食品を摂取するのに抵抗がある方は食事前の軽い筋トレをオススメします。

#### ③ 負荷の設定

筋肉はトレーニングによって筋繊維が破損し、それが修復することによって少しずつ太さを増していきます。初めから急激な負荷をかけると筋肉が断裂してしまうこともあります。初回はちょっと物足りないかなという程度に止め、例えば「1週間ごとに回数を増やしていく」とすると筋肉痛など体への負担を抑えることができます。

以上の3つの点を参考にしていただき、体の痛みが出ないかなど様子を見ながら、無理のないご自分に合った筋トレ方法を見つけてもらえればと思います。





2016年末

# こどもみらい応援キャンペーン

## ご協力ありがとうございました。



九州ろうきんは、『地域社会のお役に立つ「ろうきん」』を目指し、社会貢献活動として「2016年末こどもみらい応援キャンペーン」を2016年11月1日(火)～12月31日(土)の期間で取り組みました。このキャンペーンは、定期預金(個人)の新規・入金額の0.02%を九州ろうきんが拠出し、大分県では大分県児童養護施設協議会に寄付することとしていました。

『子どもたちの未来を支援する取り組みであること』を多くの方々にご理解いただき、31億7913万5千円のご新規・ご入金額をいただき、その結果、63万5827円の寄付を行いました。2017年1月11日、大分県中津市の児童養護施設「清浄園」にて、大分県児童養護施設協議会の出納皓雄会長へ年末キャンペーンの寄付金の目録を贈呈しました。出納会長からは、子どもたちにとって本当にありがたい寄附であり、感謝しているとの言葉をいただきました。

今後も、九州ろうきんは社会貢献活動として『ピンクリボン運動』や『NPO助成』などに取り組んでいきます。



大分県児童養護施設協議会 出納 皓雄会長(中央)と  
中津市児童養護施設「清浄園」の職員のみなさま

# 九州ろうきん 福祉ローン

医療費や育児、介護をサポート。  
大切な家族を支えるローンです。

大切な家族のために、  
**ツカエル!**

医療・育児・介護を支えるサービス

ご融資金額 (1万円以上1万円単位) 最高 1,000万円 | ご返済期間 (最長期間を単位) 10年以内

※同一家族、同一生計内の関係者です。  
※育児・介護休業中のみ元金控除返済をご利用いただけます。

固定金利型

年 **1.0%**

※別途保証料(年0.7%～1.2%)が必要となります。

○ご融資金利はお申込日の金利ではなく、お借入日(ご契約日)の金利が適用となります。○お借入後に返済方法(返済額・返済期間など)を変更される場合には手数料(税込5,400円)がかかります。変更内容によってはご希望に添えない場合もございます。○ご返済額の試算はお気軽に「ろうきん」まで、パソコンや携帯電話から九州ろうきんのホームページの「ローンシミュレーション」もご利用いただけます。○記載内容は2016年10月1日現在で、保証料を(一社)日本労働者信用基金協会とする場合がございます。○くわしくは、九州ろうきんのホームページまたは店舗の係員様説明書でご確認ください。○融資には審査がございます。審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

九州ろうきんは、労働金庫法に基づき設立された勤労者のための福祉金融機関です。

九州労働金庫ホームページ

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

# 春のお彼岸

## 3/18(土) ▶ 26(日) フェア

青い空と新緑の山々に包まれて

美しい紅梅から風に舞う山桜へと  
春がめぐる「やすらぎ霊園」でお待ちしております。



建立条件のよい  
区画をご用意

「規格墓」を  
フェア価格で  
ご提供

「納骨」を  
急がれる方に

「建立済お墓」を  
特別価格で  
ご提供

親から子へ、子から孫へと引き継がれてきた  
大切な想いを「やすらぎ霊園」でカタチにしてください。

特典  
あり

### 規格墓地



同じ形のお墓が並びます。和型と洋型、永代と有期限契約があります。

※建立済お墓があります。

特典  
あり

### 自由墓地



お客様の好きなデザインで建てるお墓です。永代契約です。

### 芝生墓地



芝生一面に並ぶお墓で、和型と洋型、規格と自由があり、永代契約です。

※建立済お墓があります。

### 樹木墓地



好きな花木の下で眠るお墓で、33年契約です。規格のお墓です。

特典  
あり

### 花壇墓



花に包まれて眠るお墓です。規格と自由、永代・有期限契約をご用意しました。

※建立済お墓があります。

特典  
あり

### 納骨堂



33年間お預りし、以後永代供養墓に合祀します。一時預りもできます。

### 永代供養墓



どなたでも利用できる供養墓で、他の施設からお受けします。

### バリアフリー園路



お墓のすぐそばまで、お車で乗り入れいただける、バリアフリー園路です。



公益財団法人

やすらぎ霊園

大分市大字竹中宇上長谷613番地の1  
TEL.097-598-0100

詳しくは やすらぎ霊園 検索