

# 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／分連連

情報紙 第149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

## 南部労福協「第7回労働運動・労働者福祉運動の理念・歴史・リーダー養成講座」を開催

労働者福祉南部ブロック協議会(南部労福協)主催の「第7回労働運動・労働者福祉運動の理念・歴史・リーダー養成講座」を8月23日(金)～24日(土)の2日間、宮崎市別府町 九州労働金庫宮崎県本部3階「会議室」で開催。本研修会は若い世代を中心に九州・沖縄の各県から82名が参加しました。(大分県労福協から7名が参加)

講座は中央労福協講師団の高橋均氏から「労働者福祉運動の理念と歴史そして未来」、子どもシェルターみやざき代表の増田良文氏から「大人の責任・社会の責任 ～次代を担う子どもの命と未来～」、沖縄県労福協前専務理事の玉城勉氏から



第7回労働運動・労働者福祉運動の理念・歴史・リーダー養成講座参加の皆さん

「働く人・働きたい人を支えともに成長しよう人も組織も」、連合総合組織局総合局長の山根木晴久氏から「働くことを軸とする安心社会の実現に向けて～私たちはどう向きあうか、今をどう生きるか～」の4つの講演と九州労働金庫の武田恵介氏から「労福協と連携した社会問題(奨学金)に対する取り組み」、沖縄県労働金庫の知念拓氏から「妊活サポートローン『Hug-Kumi(はぐくみ)』を取り扱うにあたって」、こくみん共済coop(全労済)の宮崎浩介氏から「こくみん共済の制度改定とその背景」の3つの報告がありました。

## 大分県労福協「2019年度福祉研修会」を開催



講師 新妻良平氏 (株)クリフから「ふくしまの今を語る人」県外派遣事業の説明の後、講演に入りました。研修会には連合大分役員・連合大分議員懇談会議員、労働組合・福祉事業団体・地区労福協・市民を合わせ120名が参加し、熱心にメモを取るなど、有意義な研修会でした。

大分県労福協は、2019年度生活底上げ・福祉強化キャンペーンの時期に合わせ、10月6日(日)ソレイユ7階「カトレア」において、講師に「ふくしまの今を語る人」講師団で新妻有機農園の新妻良平氏を迎え、『福島は負けない 挑戦する心』と題して講演を行いました。講演に先立ち、主催者を代表して大分県労福協の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雇用労働政策課課長徳野満氏、福島県生活環境部消費生活課課長金澤啓一氏があいさつ、



## 中央労福協「奨学金問題相談員養成研修会」を開催

中央労福協「第5回奨学金問題相談員養成研修会」が9月5日(木)大阪市「大阪キャッスルホテル」で開催されました。研修会にはライフサポートセンター相談員や地方労福協の奨学金に関わる担当者など38名が参加しました。(大分県労福協から岩井清一氏と児玉光平氏、九州労働金庫大分県本部が参加)。研修会は奨学金問題対策全国会議事務局長の岩重佳治弁護士から「奨学金相談に向けて」の講義の後、労金協会組織渉外部の塩原洋光上席調査役から「労金の奨学金問題への取り組み」、中央労福協の小川俊明事務局次長から「奨学金に関する全国一斉相談の実施に向けて」の報告が行われました。

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)

別荘村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・豊肥・久大エリア)  
☎097-538-3211(平日9時～5時)

## 1. 貸会議室（ホール・会議室）の利用促進

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>

■201号室 14.17坪 店舗・事務所

■202号室 16.14坪 店舗・事務所

会議室料金

室名	様式	定員	坪	2時間	1時間
7階	カトレア(全)	285	128	50,680	25,340
	カトレアA	135	68	27,020	13,510
	アイリス	120	60	23,660	11,830
	ローズ	洋・和	30	5,440	2,720
6階	つばき(全)	72	42	16,760	8,380
	つばき	洋	42	8,800	4,400
	さざんか	洋	42	7,960	3,980
3階	久住(全)	洋・和	48	7,120	3,560
	久住	洋・和	30	4,800	2,400
	由布	洋・和	12	2,320	1,160
	牡丹	洋	108	17,380	8,690
	水仙	洋	63	11,100	5,550
	百合	洋	63	11,100	5,550
2階	ゴビー(全)	洋	18	3,960	1,980
	ゴビー	洋	9	1,980	990
	パンジー	洋	9	1,980	990
	鶴見(全)	洋・和	24	3,960	1,980
	鶴見	洋・和	12	1,980	990
	高崎	洋・和	12	1,980	990

※ 会場利用時間は9:00～22:00

※ 会場申込時間は9:00～18:00

2019年10月～

備品一覧	
マイク	1,100 円(税込)
スクリーン備付	2,200 円(税込)
カトレア(全)・アイリス・つばき(全)・つばきのみ	
スクリーン60～150インチ ※可動式	2,200 円(税込) ～ 11,000 円(税込)
プロジェクター備付	5,500 円(税込)
カトレア(全)・アイリスのみ	
プロジェクター2000lm～5000lm ※可動式	4,400 円(税込) ～ 8,800 円(税込)
懇親会※別途サービス料10%がかかります。	
会席・卓盛・中央盛	3,850 円(税込) ～
※1名あたり	
ビール	660 円(税込)
焼酎(5合)	2,420 円(税込)
ソフトドリンク	330 円(税込)
フリードリンク	2,420 円(税込)
軽食	
珈琲	400 円(税込)
サンドイッチ	700 円(税込)
弁当	770 円(税込) ～
ペットボトル500ml	160 円(税込)

(一社) 大分県労働福祉会館

<http://www.soleil.jp>

## 労福協クイズ

106

簡単な問題ですのでふるってご応募ください。

①今、やすらぎ霊園で最も人気の高い「樹木墓」は、  
〇〇年契約です。

②総合生協創立日は何月何日でしょうか？

①4月17日 ②5月17日 ③6月17日

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11月30日(土)(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、1月1日発行150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

- 毎回楽しみにしています。「親子で考える平和のつどい」を読んで、改めて平和の大切さを感じました。(大分市：女性)
- 「つなぐ」は奨学金の返済に負担を感じている方に、是非知ってもらいたいです。私も友人におすすめしようと思います。(国東市：女性)
- 毎回主人が持って帰る「福祉ひろば」を楽しみに読んでいます。秋バテを防ぐをためしてみます。(津久見市：女性)
- ～平和のつどい～は別のルート(生協)の参加者募集に申込しましたが、希望者が多く、残念ながら参加できませんでした。つどい様子がよくわかり大変参考になりました。大刀洗や佐伯・臼杵…いつか訪ねたいと思います。「秋バテ」は本当にそうですね！つつい冷たいものを思いますが、実りある秋を迎える為にも、注意・意識していきたいと改めて思いました。(日田市：女性)
- 秋のお彼岸がちかくなりましたね。台風や、自然災害が来ない事を祈り、願うばかりです。(国東市：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105回(148号) 労福協クイズの答え

①こくみん  
②つなぐ

148号第105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。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

松並 信治 宇佐市 秋月 愛奈 日田市  
岩崎志保子 佐伯市 藤本あさみ 豊後市  
染矢千津子 佐伯市 近沢 萌 大分市  
上田 絵里 臼杵市 矢守志津香 国東市  
菅原 和恵 日田市 小川伸一 国東市



2019年度

**ぼうさいカフェを開催します!!**

こくみん共済 coop大分推進本部は、これまで「頻発する自然災害について学び」「防災・減災意識の向上」に向けて、地域イベント「ぼうさいカフェ」を開催してきました。

2019年度は以下の内容で開催します。組合員・ご家族の皆さまの来場・参加をお待ちしています。

- 名 称：「スポーツフェスタ秋の大運動会&ぼうさいカフェ」
- 日 時：2019年11月2日(土) 10時～16時
- 場 所：ガレリア竹町ドーム広場（大分市中央町アーケード内）
- 内 容：防災迷路・非常食試食・サバ飯（サバイバル飯炊き）体験・パネル展示他



こくみん共済 NEWS

44192005

2019年6月、全労済から「こくみん共済 coop」へ

## 九州・沖縄限定 共済ショップキャンペーン

# 共済ショップで 最適な保障 を見つけよう

2019年  
11月1日(金)～29日(金)

共済ショップ  
大分

〒870-0035 大分市中央町4-2-5  
ソレイユ内  
☎097-548-6031

共済ショップ  
中津店

〒871-0030 中津市中殿町3-21-4  
☎0979-24-6031

共済ショップ  
日田店

〒877-0071 日田市玉川町3-555-3  
☎0973-25-6031

共済ショップ  
佐伯店

〒876-0848 佐伯市城下東町1-9  
☎0972-23-6031



ご来店・ご加入で 今なら! もらえる!

1

ご来店で  
アイスクリーム  
スプーン  
プレゼント!



2

さらに  
ご来店による  
新規ご加入で  
ハイパワー  
ランタンライト  
プレゼント!



3

本誌ご持参で  
ピットくん  
オリジナルティッシュ  
プレゼント!



【注意事項】●いずれのプレゼントも1世帯あたり1つとなります ●ご希望の商品をお渡しできない場合があります ●自営共済の加入は除きます ●写真はすべてイメージです

こくみん共済<全労済>  
coop

大分推進本部  
(大分県労働組合生活協同組合)

こくみん共済 coop 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、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住域または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度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

別府市「新別府」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」3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40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7,400円、5,000円券を4,300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総合生協創立60周年記念

☆新規団体旅行ご紹介キャンペーン☆

## ②旅行センターおすすめのお食事・ご宴会 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。

ホームページアドレス▶ <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。

総合生協は2020年5月17日に創立60周年を迎えます。これまでの組合員皆さまのご利用とご協力に感謝いたします。

SOGOSEIKYO NEWS

## 総合生協創立60周年記念

## ★新規団体旅行ご紹介キャンペーン★

新規団体旅行をご紹介者・旅行幹事様へギフト券を進呈！！

対象団体：旅行センターに新規でお申し込みの団体旅行

※過去にお取り扱いのない団体旅行となります。

対象期間：2019年6月1日～2020年7月31日までに出発の団体

対象条件：15名様以上で1泊以上の国内・海外団体旅行

（貸切バス・航空機・JRなど交通機関のついた団体旅行）

プレゼント：15名様以上のご紹介の場合

紹介者様、旅行幹事様それぞれに5,000円のギフト券をプレゼント

※15名様ごとにそれぞれ5,000円のギフト券を追加で進呈します。

（例）35名様の場合 紹介者様、旅行幹事様へ各10,000円ギフト券

※14名様以下は該当致しませんのでご了承ください。

※旅行が中止になった場合はお返しできませんので、ご了承ください。

詳しくは各地区の営業推進担当者へお問い合わせください

【お問い合わせ】



## 大分県労働者総合生活協同組合 旅行センター

〒870-0035 大分市中央4丁目1番32号

HPアドレス：[大分県総合生協] で クリック！

（社）全国旅行業協会会員 大分県知事登録旅行業 第2-40号 総合旅行業務取扱管理者/古本直也

大分地区担当：センター長 古本 直也 別添付国東・日津・佐伯地区担当：大塚 裕也

大分・東北地区担当：宿利 洋介 大分・豊後地区担当：前川 卓也

大分・由布・久米地区担当：松田 孝征

TEL097-548-5515 FAX097-548-5551

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	ソレイユ	会席料理など ¥3,240～*
	ぶく良グループ	ぶくちりコース ¥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	真彩 蓮(れん)	コース料理 ¥3,780～
	ちさと	コース料理 ¥5,400～(時期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～
	ぶく亭 本店	ぶく会席 ¥8,640～*
千代町	臼杵ぶく 山田や	ぶく会席 ¥6,480～*
	味の蔵 天まで上がれ	コース料理 ¥3,500～
	豊後地産・地酒の店 酔門	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 YUKI	フレンチフルコース(飲み放題込) ¥8,000
	華中(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	中席料理 ¥4,320～
大分市郊外	ナンドホテル	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	中席料理 ¥4,860～
	レインボートホテル大分	中席料理 ¥4,860～
大分市郊外	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～/ぶくコース ¥9,504(税・サシ)

大分県総合生協は2020年5月に  
**60周年を迎えます!**

「これまでの歩みを振り返り感謝し、  
これからの10年さらに100周年に向けて、  
生活者・社会になくてはならない  
存在につなげることをめざします。」

ずーっと住みながら  
**coopの家**  
大分県総合生協

大分県労働者総合生活協同組合は1960年5月に  
「大分県労働者共済生活協同組合」として設立され、  
1983年の統合を経て今日までに  
大分県下およそ4,100戸のマンション・住宅を運営してきました。

大分県総合生協の歩み

- 1960年5月 大分県労働者共済協同組合 創立
- 1960年5月 全国労働者共済生活協同組合連合会(全労連)加盟
- 1963年5月 大分県労働者住宅生活協同組合 創立
- 1983年1月 労生生活協同のマンション事業 アーバン(旧)176戸/販売開始
- 1983年6月 労生生活と労生生活が統合され大分県総合生協として発足
- 1984年4月 サンシャインに11号店(446戸/販売開始)
- 1996年2月 アーバン(旧)分譲マンション105戸/販売開始
- 2001年2月 グリーンウッドがたしま(425戸/販売開始)
- 2003年5月 共済事業と介護事業が全労連に事業統合、大分県総合生協として独自事業開始
- 2007年6月 リフォーム事業開始
- 2013年3月 大分市駅前 藤の香通り文芸住宅用地34戸/販売開始
- 2016年6月 大分市大在(内子地区)あすみの丘(52戸/販売開始)
- 2018年5月 別府市 新別府文芸住宅用地9戸/販売開始

創立60周年記念キャンペーンを実施しています!

キャンペーン概要をご確認ください⇒

**リフォーム** キャンペーン実施期間  
2019.6.1 ~ 2020.5.31

リフォーム利用の方へ  
**リフォーム代金の  
3%を還元**

※リフォーム工事は契約金額10万円(税別)以上に限ります。

**新築**

大分県総合生協へ新築分譲地にて新築ご自宅をご希望して  
いただいた方、先着30名様に限り

**QUOカード  
3,000円分進呈**

さらに、ご紹介者がご紹介いただいた場合、先着6名様に  
**総合生協旅行券  
100,000円分進呈**

ご購入の方へ  
**住宅設備オプション  
600,000円相当進呈**

**1区画販売中**

**ビューステージ 高崎台**  
VIEW STAGE TAKASAKIDAI

あすみの丘  
大分市大在地区 3区画 販売中

大分県総合生協

風香る自然と  
調和の街 **新別府**

総合生協の住宅は **オール電化**

**6区画販売中!**

○温泉(宅地内引湯可能)  
○都市ガス ○床暖房設置可

【問合せ】住宅課  
☎0120-557-887

■新築 建築条件なし

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)
7	178.36㎡(53.95坪)
8	158.15㎡(47.84坪)

〒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▶▶▶



第29回

# 「生協と県議会議員との懇談会」



土居昌弘副議長

県議自己紹介

会員生協活動報告

県連青木会長あいさつ

県連主催の第29回「生協と県議会議員との懇談会」を2019年9月26日(木)に大分市都町「アートホテル大分」において開催し、県議会より副議長含め12名の議員、生協は県連理事及び監事と会員生協役職員で20名、合計32名が出席しました。

懇談会は、河原県連専務理事の総合司会で始まり、生協を代表して青木博範会長理事より「県議会議員の皆様へのこれまでの生協活動に対するご理解とご協力に対する御礼を述べ、今後ともご支援をお願いしたい」旨のあいさつがあり、県議会を代表して土居昌弘副議長より「私は竹田市選出だが、生協には常にお世話になっている、本日は麻生県議会議員長の挨拶文を代読したい」とあいさつの後、生協出席者、県議会議員出席者の自己紹介がありました。

まず、河原専務理事より「おおいたの生協」を活用し、大分県生協連合会の活動内容を説明し、続いて各会員生協より、生協コープおおいたの宇都宮理事、グリーンコープ生協の宇都宮理事長、県勤労者医療生協の矢野事務長、大分県医療生協の橋本副理事長が活動報告を行いました。

質疑では、堤県議よりグリーンコープ生協より県議会に提出されている「安定ヨウ素剤の配布に関する請願」について説明が求められ、グリーンコープ生協の宇都宮理事長が請願の趣旨について説明を行いました。次に、守永県議より生協コープおおいたが取り組んでいる「移動店舗販売事業」について、全国的な状況や店舗販売車の台数等の質問があり、青木会長理事より「全国では北海道が一番多く、大分県は全国3位だが、あまり取組は進んでいない、原因は採算が取れないこと、地域との協力がうまくいけばやっていける、今後の課題である」と説明

## 出席者

### 県議会

(敬称略)

自由民主党	土居 昌弘副議長
県民クラブ	平岩 純子、小嶋 秀行
	守永 信幸、浦野 英樹
	馬場 林、尾島 保彦
	原田 孝司、二ノ宮健治
	玉田 輝義
日本共産党	堤 栄三、猿渡 久子

## 生協

(敬称略)

生協県連役員	青木 博範、河原 伸明
	後藤 哲也、日隈 健一
	高瀬 宏一、三重野修次
	政丸佐智夫、首藤 俊一
	森 徳夫、橋本 敏雄
コープおおいた	田辺 修、萩原 潤
	宇都宮日登美、尾田 美香
コープおおいた	瀧澤 明子
グリーンコープ	宇都宮陽子、大西 由香
県勤労者医療生協	矢野 直美
大分県医療	橋本まゆみ
生協県連職員	関谷 綾女

し、懇談会は盛会のうちに終了しました。

その後、懇親会を開催し、懇談会では話しつくせなかったこと等について各県議会議員と懇親を深め、最後に堤県議より「あらためて生協の存在意義が理解できた、今後とも生協と協力して大分県民の生活向上に向け努力していきたい」とのごあいさつで終了しました。

## インフルエンザの 季節がやってくる!

朝晩の寒暖の差が激しくなりましたが、みなさん体調はいかがでしょう? 本格的な冬の到来を前に今からインフルエンザなどの感染症の予防対策を万全にして、健康に過ごしましょう!

### 風邪とインフルエンザの見分け方のポイント

	風邪	インフルエンザ
発症時期	年中	12~3月に流行
症状部位	呼吸器・消化器 などの上気道	全身症状
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	37~38℃	38℃以上
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻 づまり、咽頭痛	咳、咽頭痛、鼻汁、 筋肉痛、全身倦怠 感、食欲不振、頭痛 関節痛など

インフルエンザの疑わしい症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。また、ワクチン接種しておくことで、感染しても発症する可能性を減らし、重症化を防ぐことができます。シーズンごとに流行するウイルスの型が変わるため、予防接種は毎年受けましょう!



### インフルエンザ予防接種のご案内

大分協和病院・佐伯診療所では、インフルエンザ予防接種を実施中です。

#### 料 金

●64歳以下  
組合員：2,700円 非組合員：3,900円

●小人(3歳以上~13歳未満)  
組合員のお子様 1回目：2,400円  
2回目：2,000円

小人(1~3歳)  
組合員のお子様 1回目：2,200円  
2回目：1,700円  
非組合員(1回目・2回目)：3,900円

※「おおいた子育てほっとクーポン」利用可能  
※13歳未満の方は2回接種が必要です。  
※佐伯診療所は小学生以上が対象です。

●65歳以上は公費助成あり。  
※在住の自治体により自己負担が異なります。

接種ご希望の方は、事前にご予約ください。

※組合員には1口1,000円からの出資で加入いただけます。  
接種当日の加入も可能です。

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④8

前回は「椎間板ヘルニア」の症状等についてでしたが、今回はその「治療と予防」についてです。

#### ●治療法について

椎間板ヘルニアの治療法は、保存療法と手術療法があります。診断されたからといってすぐに手術とはならず、まずは保存療法から始められます。

保存療法には、大きく分けて薬物療法と理学療法があります。薬物療法は神経ブロック注射や、鎮痛剤を服用し、痛みを抑えていく方法です。理学療法は温めたり、電気治療器を使って痛みを和らげたり、痛みの悪化を防ぐための筋力強化や日常生活での姿勢指導を行ないます。

手術療法は、保存療法をしても中々症状が改善しない場合や麻痺が出た場合等に行なわれます。手術方法には飛び出た椎間板を取り除くものや、椎骨同士を固定するもの等があります。

#### ●予防方法

生活習慣に気をつける事が予防に繋がるので、日常生活におけるポイントをあげてみました。

- 座位も立位も、長時間の同じ姿勢を避ける。
- 座位で骨盤が倒れないよう、椅子に深く腰掛ける。特に運転時はシートの位置を調節し、クッション等を用いる。
- 掃除機をかける時、前かがみになってしまいがちなので、身体を起こすよう心掛ける。
- 物を待ちあげる時は、体幹の動きではなく、足(膝)をしっかり曲げて、足の力で持ち上げる。
- テレビを見る時に顎が上がりすぎていないか(首がそりすぎていないか)に気をつける。
- デスクワークをする時、机の高さと頭の距離が離れすぎると首への負担が増える為、机と椅子の高さを自分にあった高さに調整する。
- お腹が出てくると腰をそらせる傾向にある為、体重増加に気をつける。

その他にも、筋肉を緩めるためにもお風呂にゆっくりつかったり、ストレッチをする等軽い運動をするのもお勧めです。予防方法はヘルニアだけでなく腰痛や肩こりを防ぐ事にも繋がりますので、ぜひ試してみてください。





## 九州ろうきんから お知らせ!

残高確認

入出金明細

税公金の支払いも おトクな情報も

ぜ

んぶまとめて、アプリで解決!



利用手数料無料!  
ろうきんの  
公式アプリ!

残高や  
履歴を  
一目で確認!

ろうきんアプリ

今だけ  
チャンス

アプリをインストールすると  
抽選で1,000名様に **QUOカード500円をプレゼント!** 2019年10月22日～  
2020年3月31日まで

【抽選対象者】「ろうきんアプリ」をインストールし、メイン口座登録まで完了している方(かつ2020年3月31日時点において、メイン口座の普通預金口座残高が10,000円以上の方)  
【ご注意ください】抽選日まで上記条件を満たさなかった場合(アプリのインストール、普通預金口座の登録が完了しない)、抽選資格がなくなる場合があります。  
抽選は次の日程で行い、当選者の発表はQUOカードの発送をもってさせていただきます。＜抽選日2020年4月中 発表2020年5月中＞

## ●ろうきんアプリの概要

ご利用 いただける方	ろうきんの普通預金口座(キャッシュカード発行済) をご契約いただいている個人のお客さま	●本アプリにはメイン口座1つ、サブ口座4つの合計5つまで口座を登録できます。 ※(メイン口座は普通預金、サブ口座は普通預金、貯蓄預金、カードローンを選択できます。)
ご利用時間	24時間(税公金の支払い※は7:00～22:45) ※税公金の支払いは国庫金・地方公共団体への払込みが対象となります。 収納可能な機関は九州ろうきんホームページでご確認ください。	●以下の時間帯はサービスを停止いたします。第1-第3月曜日の2:00～6:00、1 月1日～1月3日の祝日、5月3日～5月5日の2:00～6:00、ハッピーマンデー(※) の平日21:00～当日6:00(ハッピーマンデーは成人の日、海の日、敬老の日、体 育の日です。●システムメンテナンス時、サービスを停止する場合がございます。)
ご利用に あたって	アプリ推奨OSの詳細や、その他アプリの ご利用にあたってのご留意事項は、 当金庫ホームページでご確認ください。	●アプリ推奨OSでご利用いただく場合でも、機種・端末の設定などにより正 常に動作しない場合がございます。●アプリは推奨端末でご利用ください。● 本アプリは無料でご利用いただけますが、アプリのダウンロードや利用時に かかる通信料はお客様のご負担となります。

2019年  
10月22日  
より  
リリース開始!!



九州ろうきん アプリ

検索



## 大切なお子様の教育費用を ろうきん が応援!

特別金利

キャンペーン期間：2019年10月1日(火)～2020年4月30日(木)  
※本キャンペーンは予告なしに期間を延長または変更する場合がございます。

## 教育ローンキャンペーン

九州ろうきんの教育ローンは選べる2タイプ!さらに、ご融資金利は安心の保証料込み!

## 証書貸付型

ろうきんの金利は安心の保証料込!

変動金利 **1.9%** ~ 2.6%  
固定金利 **2.3%** ~ 3.0%

ご融資金額：2,000万円以内 (1万円以上1万円単位) ※  
ご融資期間：変動金利 20年以内 固定金利 15年以内  
※(特)セディナ保証の場合、1,000万円以内 (1万円以上1万円単位)

## カード型

ろうきんの金利は安心の保証料込!

変動金利 **1.9%** ~ 2.6%

全国のATMで教育資金の  
お借入れや繰上返済が可能!

ご融資金額：2,000万円以内 (10万円以上10万円単位)  
ご融資期間：変動金利 20年以内 ※  
※カードローンのご利用期間には有期期間を規定とし、最長7年以内

使いみちいろいろ!  
受験費用 入学費用  
授業料・教材費等  
住居・家賃・生活費  
海外留学関係費用  
他金融機関からの借換費用  
(カード型は借換費用のみのご利用はできません。)



◎キャンペーン金利は2020年4月30日までに受付し、2020年5月31日までに借入れ(ご契約)した場合、適用となります。キャンペーン期間中に表示金利が変更される場合もございます。◎ご融資金額は所属される会員等により異なる場合がございます。◎変動金利は、年2回適用金利を見直しします。ただし、教育ローン(カード型)については、カードローンご利用期間中は年4回、元金金ご返済期間中は年2回適用金利を見直しします。◎お借入れに返済方法(返済額・返済期間など)を変更される場合には、手数料(税込5,500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。◎お借入れ予定資金に九州ろうきん・現在ご利用中のローンの借換えが含まれる場合は条件がございます。◎ご返済額の試算はお気軽に(ろうきん)まで、パソコンやスマートフォンから九州ろうきんホームページの「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2019年10月1日現在の内容で、保証先は(一社)日本労働者信用基金協会は(特)セディナとする場合があります。教育ローン(カード型)の保証先は(一社)日本労働者信用基金協会のみです。◎金利引下げには、カードローンのご契約等、取引条件がございます。◎くわしくは、九州ろうきんホームページまたは店舗の商品概要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。

お問い合わせ先 九州ろうきん お客様サービス室

専用フリーダイヤル

☎0120-796-210

受付時間/平日9:00～17:00

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/





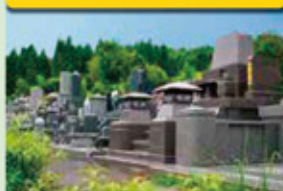
## 親から子へ、子から孫へと引き継がれてきた大切な想いを「やすらぎ霊園」でカタチにしてください。

### 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。

### 自由墓地



お客さま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



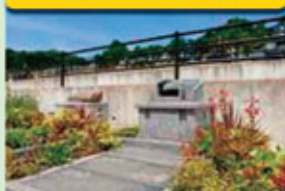
芝生一面に並ぶお墓で、和型と洋型、規格と自由があり、永代契約です。

### 樹木墓地



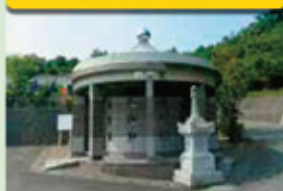
好きな花木の下で眠るお墓で、33年契約です。規格のお墓です。

### 花のお墓



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。

### 納骨堂



全国どこからでもお預かりします。契約満了後は無料で永代供養墓に合祀します。

### 永代供養墓



全国どこからでも、永代にわたってお預かりします。合祀のお墓です。

### やすらぎ霊園の四季を綴ったブログ やす君の情景

やすらぎ霊園の四季の情景を綴ったブログを執筆中。ホームページからご覧ください。



### やすらぎ霊園サービスのご案内

## 「ふるさと納骨墓」サービス

全国どこからでも大切な方のご遺骨をお預かりします。

こんな方におすすめ

「父母の遺骨を手元供養したままだ」「ふるさとで納骨してあげたい」

### 送骨梱包セット



納骨堂

### 納骨堂について

期間満了後、無料で永代供養墓へ合祀いたします。また年3回、お寺様による合同供養を行います。



永代供養墓

### 永代供養墓について

1回供養後、合祀いたします。また年3回、お寺様による合同供養を行います。

美しい自然に囲まれた公園墓地・やすらぎ霊園が、永代にわたり、責任を持って供養いたします。

郵送の場合、やすらぎ霊園がお客さまに送骨梱包セットをお送りいたします。箱の中に骨壺を入れ、ゆうパック箱払いで、ご返送ください。



### 料金表

内容	納骨堂	永代供養墓
使用料(1柱)	154,000円(送料込・税込) (持参の場合143,000円)	110,000円(送料込) (持参の場合100,000円)
管理費	無料	無料
期間	10年間	永代
その他	期間満了後「永代供養墓」へ合祀(無料)	1回供養後、合祀

年3回、お寺様による合同供養

※2柱以上はお問い合わせください。

サービスのお申し込み・お問い合わせは

**TEL.097-598-0100**

大分市大字竹中宇上長谷613番地の1

やすらぎ霊園は、宗教・宗派・宗源は問いません。ご寄付の必要もありませんし、ご遺骨の有無にかかわらず、お求めいただけます。お墓のことなら何でもお気軽にご相談ください。