

# 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152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

## 地区労福協活動の推進

大分県労福協は、第9回定期総会決定(2017年5月開催)に基づき、地域に顔の見える幅広い活動を展開するため、2020年度まで試行的に一般県民・市民を対象とした「福祉研修会」をこれまで4地区労福協(日田玖珠労福協、別速杵国東地区労福協、大分地区労福協、豊肥地区労福協)で開催してきました。

2019年度は臼津地区労福協と中津地区労福協・宇佐高田地区労福協合同の研修会を開催しました。

## 臼津地区労福協「福祉研修会」を開催！！



講師 コウケンテツ氏

臼津地区労働者福祉協議会は、2020年1月18日(土)津久見市大字津久見浦津久見市民会館「大ホール」において、2019年度福祉研修会を開催しました。講師に料理研究家のコウケンテツ氏を招いて、「キッチンから始まる家族の絆」という演題で講演をいただき、会員団体、市民合わせて400名の方に聴講いただきました。講師のコウケンテツ氏は親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通じてコミュニケーションを広げる活動に力を入れており、研修会の講師にテレビや雑誌、講演会など多方面で活躍されています。今回の講演では、ライフスタイルの変化により共働きや残業、子どもの塾や習い事など様々な理由で家族揃って食卓を囲む機会が減ってきている中で、食を通して家族の大切さや人との繋がり、本当に大事なものを見つけられる講演となりました。

## 中津地区労福協・宇佐高田地区労福協合同「福祉研修会」を開催！！



講師 東国原英夫氏

中津地区労働者福祉協議会・宇佐高田地区労働者福祉協議会合同による2019年度福祉研修会を2020年2月16日(日)中津市豊田町中津文化会館「大ホール」において、会員団体、市民合わせて780名が参加する中で開催しました。研修会の講師に元宮崎県知事・元衆議院議員で現在は各メディア、全国各地での講演会などに出演し活躍されている東国原英夫氏を招き、「未来へ向かう地域と自分～後悔しないための決断力～」と題して講演をいただきました。

今回の講演では、小学生の時の夢、たけし軍団での逸話、宮崎県知事時代のエピソード、子どもの教育や高齢化社会を生きるのに笑いの大切さなど、多岐にわたるお話をいただき、聴講された方も大変に満足の行ける講演会でした。

公益福祉事業

## 文化教室(懐かしのシネマ上映会)を開催

大分県労福協文化教室(懐かしのシネマ上映会)を2020年2月16日(日)大分市中央町ソレイユ7F「カトリア」において会員団体・市民を合わせて85名が参加する中で開催しました。今年度も大分県教職員組合のご協力により、1925年制作「戦艦ポチョムキン」と1953年制作「東京物語」の2作品を16mmフィルムで上映しました。

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・豊肥・久大エリア)  
☎097-538-3211(平日9時～5時)

## 大分県商工観光労働部

## 雇用労働政策課だより

## 労政・相談情報センターの労働相談のご案内

## ◎働き方のトラブル集中労働相談会

◆超過勤務、年次有給休暇、ハラスメント、雇止め、職場のお悩みはありませんか？

◆期間 5月24日(日)～26日(火)

◆時間 8時30分～20時(24日は9～18時)

◆場所 大分県庁本館7階 雇用労働政策課

◆来所相談も電話相談も可能です。

◆24日(日)は閉庁日です。県庁東側通用口監視室に「労働相談に来た」とお伝えください。

## ◎巡回特別労働相談

◆月1回、県内各地を巡回して労働相談会を実施しています。弁護士に相談することもできます。

◆電話相談も可能です。

◆日時 5月28日(木)

◆場所 佐伯市役所 6階 大会議室

◆時間 13時30分～15時30分

(相談は16時まで)

労働問題のご相談・お問合せは

## ◎労働相談専用電話

固定電話からは ☎0120-601-540

スマホ・携帯からは Tel 097-532-3040

## 出前講座いたします

▼労政・相談情報センターでは、労使問わず、労働に関する諸問題や法令について、無料で出前講座を実施しています。

(講座内容の例)

●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雇用労働政策課労働相談・啓発班までご連絡ください。

Tel 097-506-3353

●詳細は雇用労働政策課HP(おおいたの労働)をご覧ください。

おおいたの労働

検索

## 「おおいた中小企業支援ポータル」のご案内

▼県では、県HP内に県内企業の皆さんに役立つ情報を提供するポータルサイト「おおいた中小企業支援ポータル」で、補助金・融資制度や相談・セミナーなど各種サービスの情報などを紹介しています。

▼今般、「新型コロナウイルスに関するお知らせ」を掲載することとなり、事業者の資金繰り支援や働く人の生活資金支援などの情報も紹介していますので、ぜひご活用ください。

●「おおいた中小企業支援ポータル」

検索

メールマガジン、LINE、Facebookのツールも展開し更新情報を直接お届けしています。

## 労福協クイズ

109

簡単な問題ですのでふるってご応募ください。

①カードの引き落とし額や給与の振り込み額をいつでもどこでも確認できる「ろうきん〇〇〇」!! 〇に入る3文字は?

②総合生協は2020年5月に創立60周年を迎えますが、創立当初の名称は次のうちどれでしょう?

①全国労働者共済協同組合 ②大分県労働者共済協同組合  
③大分県労働者総合生活協同組合

## 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: 2020年5月31日(日)(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、7月1日発行153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。

都留 孝日出町 足立 香織(国東市)  
田口 直喜(宇佐市) 伊東 君江(佐伯市)  
後藤 文子(佐伯市) 小出紀美子(竹田市)  
谷川 栄二(佐伯市) 岡崎 善夫(宇佐市)  
林 文子(杵築市) 土谷 幸二(豊後市)

敬称略

151号第108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ありがとうございました。

① あんしん  
② ヒスタミン

第108回(151号)  
労福協クイズの答え

## 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

●花粉症の基礎知識を読んで。数年前から3月頃になると激しい目のかゆみと鼻づまりに悩まされる様になりました。今回の記事を読み、「花粉症のセルフケア」の徹底を心掛け、又、無理せず我慢せず、処方薬を使い、上手に花粉症とつき合って行きたいと思います。春の訪れを告げるサインですからね。(大分市:男性)

●ピット君はあんしんの種を運ぶ妖精なんですネ!!確かに私達の生活を守ってくれる「こくみん共済」のキャラクター。どんどん「あんしんのタネ」をまいて私達のお助けマンになってほしいと思います。(竹田市:女性)

●毎回、楽しみに拝読させて頂いています。今回の座り方については、私自身、座骨神経痛に長年悩まされている為、とても参考になりました。これからも楽しみにしております。(佐伯市:男性)

●椅子のことが役立ちました。購入する時、参考にします。花粉症についても役立ちました。(国東市:女性)

●新型コロナウイルスの流行怖いですね。インフルエンザと同じように対策していきたいです。(宇佐市: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



こくみん共済<全労済>

全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

こくみん共済 NEWS

4419V004

保障の点検・見直し

# キャンペーン60

2020年  
4月1日[水]～5月31日[日]

キャンペーン中に  
「保障の点検・見直し応募シート」で  
お見積もりを希望いただくと抽選でプレゼントが当たる!

100  
名様

**防災グッズ ポウサイブロック**

機能性とデザイン性が評価され、グッドデザイン賞受賞! 大規模な災害時には、一般車両の通行が禁止されます。運転中に被災し、すぐさま車を捨てて避難しなくていけない場合も想定しなくてはなりません。ポウサイブロックは災害時に必要となるアイテム12点が1つになった頼りになる防災セットです。

- セット内容
- ・ボンチョdeトイレ  
(1日用ボンチョ付き簡易便所) × 1
- ・ハンディトイレ × 1
- ・3WAYボンチョ × 1
- ・あんしんグローブ × 1
- ・あんしんホイッスル × 1
- ・あんしんペンライト × 1
- ・7年保存水 × 1
- ・7年保存クッキー × 1
- ・常備用カイロ × 1
- ・ポケットティッシュ × 1
- ・防じんマスク × 1
- ・伝言カード+防災ペン × 1

キャンペーン対象共済

くるまの補償  
マイカー共済

家の保障  
住まい共済

人の保障

こくみん共済   総合医療共済   せいめい共済   団体生命共済

多くのパパやママの  
声を受けてきた  
保障です

**こくみん共済**

お子さまのための病気やけがに備えて、  
子育て中のパパやママを応援する保障です。

**こども保障タイプ**

お子さまの総合保障

- ・入院時諸費用サポート  
共済金とあわせて  
入院保障は日額1万円!
- ・手術、放射線治療も保障。

ご加入者が利用いただける  
相談サービスをご用意

子育ての悩みから学習の  
相談まで幅広くサポート  
する「こども相談室」を  
無料で提供。

新規加入年齢は  
0歳から満17歳まで

・乳幼児から高校生まで、お子さまに生じるさまざまなリスクに備えられます。なお、満了後には健康状態にかかわらずほかのタイプに移行できます。

たすけあいの輪をむすぶ

「こくみん共済 coop」は、富利を目的としない保障の生活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または勤務地の共済を組合員となることで各種共済をご利用いただけます。

福岡県労働者共済生活協同組合   佐賀県労働者共済生活協同組合   長崎県労働者共済生活協同組合   熊本県労働者共済生活協同組合  
大分県労働者総合生活協同組合   宮崎県共済生活協同組合   鹿児島県労働者共済生活協同組合   沖縄県共済生活協同組合

全労済から  
「こくみん共済 coop」へ

たすけあいの輪をむすぶ

## こくみん共済

全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

**大分推進本部**  
(大分県労働者総合生活協同組合)

**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**

〒878-0648 佐伯市城下東町1-9  
☎0972-23-6031

たすけあいの輪をむすぶ

こくみん共済

全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

大分推進本部

(大分県労働者総合生活協同組合)

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〒878-0648 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」2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総合生協の忘・新年会プラン特典 抽選結果発表!!

2019年度忘・新年会企画のご利用者の中から抽選致しました結果、当選者を発表致します。皆様、おめでとうございます。今年度もご利用よろしくお願いたします。

## ②総合生協旅行券5千円

佐藤グループ様/チームモトバヤシ様/中発OB会様/調範会様/由布市消防団様/分退連東部地区協議会様/長官友人会様/大分隆会様/中山スポーツ同好会様/永松消防団様

## ◎ペア宿泊券

福岡グループ様/山九労連九州地区四役OB会様/竹田市久住方面隊様/畑常会様/九電ユニオン友の会様

## ◎ギフト券1万円

THKリズム労組様/生協労連九州地連様

## ◎ギフト券5千円

こぶしの会様/別府市職員退職者会様/日野会様/相浦会様

## ②総合生協 宿泊プラン「レゾネイトクラブくじゅう」

「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、組合脱退時に払出金はご返却致します。

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 2020年4月1日～2021年3月31日  
(特定日) 5/2～6、8/8～15、9/19～22、12/29～1/3は 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食付(夕・朝食) 税金・サービス料込(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3,500円追加 ※メニューは季節で変わることがあります

【大人】 全館日曜限定  
F **9,980円** 夕食:清湯コース/和食:電子膳 S **11,500円** 夕食:清湯コース/和食:電子膳  
A **13,500円** 夕食:清湯コース/和食:漬物膳 B **15,500円** 夕食:清湯コース/和食:漬物膳 C **17,500円** 夕食:清湯コース/和食:漬物膳

【お子様】 3～12歳 小学生まで **7,000円** 朝食:パン・バナナ又はオムライス 和食:お子様膳(和食のお子様料理) **8,000円** 夕食:和食コース/和食:漬物膳

特典 60分貸切湯サービス(内湯・露天付き) 通常料金 2,000円

※特定日5/2～6、8/8～15、9/19～22、12/29～1/3は F または G コースのみのご提供となります。あらかじめご了承ください。  
※ご宿泊日の6ヶ月前から受け付けます。お電話、FAXでお申込み下さい。 ※当日天候不良の場合レゾネイトより直接連絡が入る場合があります。  
※部屋定員は1名～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。先着順となりますのでお早めにお申し込み下さい。  
※取消料:おキャンセル/10日前以前:無料/9～5日前:宿泊代金の20%/4～2日前:宿泊代金の30%/前日:宿泊代金の50%/当日:宿泊代金の80%/不泊(連絡なし):宿泊代金の100%

大分県総合生協 旅行センター TEL.097-548-5515 FAX.548-5551  
ホームページアドレス <http://travel.sogoseikyo.jp/>

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。」

ずっと住みながら  
**coopの家**  
大分県総合生協

大分県労働者生活協同組合は1960年5月に  
「大分県労働者生活協同組合」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	大分県労働者生活協同組合 創立
1960年5月	全国労働者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	労生生活協同組合のマンション事業 アーバン(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Uが丘(446戸)販売開始
1986年2月	アーバン(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	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事業開始
2007年6月	リフォーム事業開始
2013年3月	大分市東戸 藤の香通り住宅用地(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6月	別府市 新別府住宅用地(9戸)販売開始

創設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**

※リフォーム工事は総施工金額10万円(税別)以上になります。

新築

大分県総合生協へ分譲マンションにて新築ご成約をご希望の方に  
いたいた方、先着30名様に

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 2区画販売中

大分県総合生協

新別府 風香る自然と 調和の街  
**新別府**  
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】住宅事業部  
**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▶▶▶

■面積表(建築基準法) 単位:㎡

区分	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)



# 大分県生活協同組合連合会の取り組み

## 地域とともに協同の輪を

大分県生協連は各生協（12生協）が取り組んでいる組合員のくらしに貢献し、生協への信頼を高めていく活動を応援し、地域にとって、大分県にとってなくてはならない生協を会員生協と一緒に作りあげていきます。

また全国の生協と協同し、各協同組合組織と提携しながら運動をすすめます。



### 環境

地球を守る  
リサイクル活動

### 食と健康

産直事業、  
食の安全

### 消費者 ネットワーク

弁護士、司法書士  
有職者・消費生活相談員・  
地域の消費者団体と  
一緒に

### 平和・ ユニセフ

ピースリレー、  
ピースフェスティバル、  
ユニセフ活動

「人間らしい豊かなくらし」を  
求めて、組合員の参加で  
多彩なとりくみを展開し、  
住みよい地域づくりのために  
活動しています。

### 福祉・医療

診療所  
デイサービスセンター

### 災害協定

自治体の皆さんと

### 提携

県内の協同組合と  
一緒に



## 感染症予防法のおさらい

新型コロナウイルス感染症の流行が世界中で大きな問題になっています。もちろん、わが国も例外ではありません。日々のニュースに心配のタネは尽きませんが、とにかく、私たちひとり一人が自分自身と周囲の方々を守る行動をとり続けることが大切ではないかと考えています。ムリなく簡単に、毎日実践できる感染症予防法を、ここで再確認しておきましょう。

### ①感染源をなるべく自分から遠ざけること

感染症には必ず感染源があります。たいていの場合、感染症にかかった患者さんが感染源になることが多く、逆に言えば感染症をもっている患者さんへの接触、接近がなければ基本的に感染症にはかかりません。ですから、感染症が流行している時期には人混みの中には極力入らないこと、不特定多数の人との接触をできるだけ避けること、これが感染症予防の大原則になります。

### ②感染経路を断つこと

ウイルス感染症は患者さんのせきやくしゃみからのみならず、ウイルスが私たちの手（指）を介して体内に入りこみ、発病すること多いといわれています。コロナウイルスは目からも侵入することです。ウイルスのついた指を無意識に目、鼻、口に持つことは感染の機会、危険性を増すことにつながりますので注意が必要です。家の中で手・指がひんぱんに触れるもの（リモコン、ドアノブなど）については掃除の際によく拭いておくこと、手洗いを励行することや、日常的にマスクを着用することで感染（接触感染）の機会を大幅に減らすことが可能です。よく言われていますように、マスクは万能ではありませんが、接触感染の機会を減らすことに役立ちますし、せきやくしゃみの際のエチケットとしても必要なものであると私は認識しています。

### ③日頃から免疫力を高めておくこと

体内に侵入してきた病原体と対等に戦える体力を日常的に養っておくことが大切です。日頃から栄養バランスのとれた食事や適度な運動を心がけ、規則正しい生活を送り、疲れを残さないような身体を作っておくことは大切です。

### ④定期的に室内の空気の入れ換えを

コロナウイルスは放出されてしばらくは空気中をたどる性質があるそうです。花粉症の方にはたいへん酷かもしれませんが、こまめに部屋の窓をあけて室内の換気を行っておいたほうがよいのかもしれません。

無用に恐れず、しかし対策は怠らない、そして周囲の方々への思いやりを忘れない。そのような姿勢で流行の収束を待ちましょう。

（大分協和病院副院長 則行英樹）



## マスクの正しい着用方法

着用する機会が多くなったマスクですが、正しい着用方法をご存じですか？感染予防や咳エチケットの効果を高めるために正しくつけ、外し方、捨て方にも注意しましょう。

### つけ方 ※使い捨てマスクについてです。

- 上下の端を持ち広げ、ブリーツが張り出した側を表にする。
- ひもを両耳にかけ、ノーズフィッターを鼻に合わせて、押さえる。
- ブリーツを広げ、あごまですっぽり覆う。



### 間違ったつけ方

- 口だけを覆い、鼻は出ている。（自分の咳は飛散しないが、保護ができません。）
- 着用していたマスクを顎の下にかける（飛散物が付着している恐れがあります。）
- ゴムひもがゆるい（肌との接着面に隙間ができ、ウイルスが入ってきます。）

### 外し方

- 片耳のゴムひもを持ち、耳から外す。次に反対側のゴムひもを持ち、顔から外します。
- 外す際に鼻、口を触らない。マスクの外側に触れない。

### 捨て方

- マスクに触れないように、両耳のゴムひもを持ったまま捨てる。
- ビニール袋に入れて口を閉じるか、蓋のついたゴミ箱に入れる。

## 食生活をチェックしましょう！

外出自粛や在宅勤務で生活のリズムや食生活が変わったと感じている方も多いのではないのでしょうか。食事は1日3回バランス良く摂ることが大切ですが、基本は、主食+主菜+副菜の組み合わせです。主食はごはん、パン等の糖質がエネルギー源、主菜は肉、魚、卵、などタンパク質や脂質の供給源です。副菜は野菜、きのこ、海藻などでビタミンやミネラル、食物繊維を補給し、汁物や果物で不足しがちな栄養素や水分を補います。間食の甘いものも楽しみとしてとっておきたいものです。1日200kcal程度（和菓子1個くらい）を目安にするとよいでしょう。

### 食生活チェック

- ☐ 食事の時間は毎日異なり、2食や1食のこともある。
- ☐ 1週間に5回は買ってきたものを食べる。
- ☐ スナック菓子や洋菓子・和菓子などを毎日食べる。
- ☐ 缶コーヒーやジュース・炭酸飲料を毎日飲む。
- ☐ 揚げ物など脂っこいものを好んで食べる。
- ☐ ラーメンやそば、うどんなど単品メニューが多い。
- ☐ 夜9時以降に食事したり、夕食後に菓子や果物を食べる。
- ☐ 自分の食生活には野菜が足りないと思う。
- ☐ 毎日アルコールを飲む。
- ☐ 5年前に比べて体重が増えている。

### 「はい」が0～3個

比較的バランスが取れています。「はい」の項目について改善しましょう。

### 「はい」が4～7個

黄信号です。最近太り気味の方は気を付けましょう。

### 「はい」が8～10個

問題が多く、生活習慣病になる可能性が高く、改善が必要です。



『ろうきん』は、働く仲間がお互いを助け合うために資金を出し合ってつくった金融機関です。『ろうきん』は営利を目的とせず、利益はみなさんが利用しやすい商品やサービスとして還元されるところが銀行との大きな違いです。

今年度も新社会人をはじめとして、若年層勤労者のみなさんの生活設計を応援するために「2020フレッシュヤーズキャンペーン」〈新社会人は、ろうきんで「つながる」〉を実施中です。

に「対象のお取引」を2項目以上新規でご契約いただき、「ろうきんアプリ」から応募いただいた方の中から抽選で1,000名様にデジタルギフトをプレゼントします。詳しくは、最寄りのろうきん、または組合にお問い合わせください。

## ろうきんは フレッシュヤーズを応援します！

2020フレッシュヤーズキャンペーン  
～新社会人は、ろうきんで「つながる」！～

抽選で1,000名様に  
選べるデジタルギフト  
「2,000円分」をプレゼント！

九州ろうきん 様

ろうきんアプリ  
お金の管理が簡単！返済の管理が簡単！

「ろうきんアプリの登録は簡単 3STEP」

「ろうきんアプリ」をご利用いただくと、カードの引き落とし額や給与の振り込み額も、気になったときにいつでもどこでもご確認いただけます。その他にも「ろうきんアプリ」には便利な機能がご用意されています。

「ろうきんアプリ」で  
ろうきん口座が  
もっと便利に!!

九州ろうきん の口座から  
「LINE Pay」に  
チャージできるようになりました。

くわしくはこちら

ATMの手数料を気にせずつかえる「ろうきんのキャッシュカード」

街のあちこちのATMが  
手数料¥0

キャッシュバック

また、九州ろうきんの口座から「LINE Pay」にチャージができるようになりました。

ますます便利になったろうきん口座をぜひ給与振り込み口座へご登録ください！



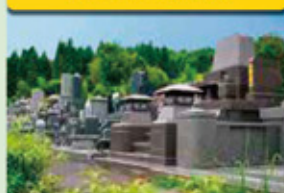
# 親から子へ、子から孫へと引き継がれてきた大切な想いを「やすらぎ霊園」でカタチにしてください。

## 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



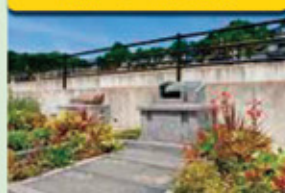
芝生一面に並ぶお墓で、和型と洋型、規格と自由があり、永代契約です。

## 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。

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)	151,200円(送料込・税込) (持参の場合140,400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。