

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138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

新年あけまして
おめでとうございます



2018年
年頭のあいさつ

一般社団法人
大分県労働者福祉協議会
理事長 佐藤 寛人

会員の皆様、会員構成組織の組合員・家族の皆様にご挨拶申し上げます。併せて、旧年中には会員の皆様方から温かいご支援・ご協力をいただいたことに深く感謝申し上げます。

さて、私たち大分県労福協は、お金やGDPでは測れない

価値を重視し、人と人のつながり・絆が大切にされ、貧困や社会的排除を許さない社会を展望してきました。

それは、人間の絆が「分断」され、「自分さえよければ」と欲望が蔓延すれば、「奪い合い」の社会へと進んでしまうからです。人間の幸福は、「奪い合う」ものではなく、「分かち合う」ものです。「悲しみ」を「分かち合う」ことができれば、悲しみを分かち合ってもらった人だけでなく、悲しみを分かち合った人も幸福を実感する。人間が幸福だと実感するときは、自己の存在が他者にとって必要不可欠な存在だと実感できた時であるからです。

私たちは、もともと暖かい手と手をつなぐ生き物であり、悲しみを「分かち合い」、優しさを「与え合う」共同体の人間関係を形成して生きていく存在である、この原点を踏まえ、しっかりと暖かい手と手をつなぎ合いたいと思います。そして、私たち労働組合に結集する組織労働者や協同事業に携わる者たちが、共助の輪の外におかれている「助け合い・支え合い」を最も必要としている人たちに、どのようにアウトリーチしていくのか、しっかり考え、具体的な実践をしていきたいと思います。

すべての働く皆さんとともに、「働くことを軸とする安心社会」の実現に向けて、今年もともにがんばりましょう。

2017年度 文化講演会

11月3日(金・祝)大分市中央町 全労済ソレイユ7F「カトレア」において、2017年度文化講演会を大分県労福協会員団体ならびに県民・市民の方を合わせて226名が参加する中で開催しました。講師に「夜回り先生」としてお馴染みの教育評論家の『水谷修(みずたにおさむ)』さんを講師に招き、『思いやりと行動力で～人、心、つながる絆～』と題して講演を行いました。自ら街頭に立ち若者たちの非行防止と更生に取り組んできた現場での体験談をもとにお話がありました。(大分県労福協ホームページをご覧ください)



2018年度 大分県当初予算に関わる要請書提出

大分県労福協は、労働者福祉に関わる2018年度予算編成に向けた要請行動を11月15日(水)、大分県庁本館・71会議室で大分県労福協四役を中心に行いました。大分県労福協・佐藤理事長が要請書を神崎商工労働部部長に手渡し、神崎商工労働部部長より要請書に関する口頭回答の後、吐合専務理事より大分県労福協関連8項目(多重債務対策、ライフサポートセンター、中小企業勤労者福祉サービスセンター等)を提起。引き続いて、福祉事業団体3団体から3項目の要請趣旨の説明、意見交換会を行い12月7日(木)までに文書による回答を求めました。



2017年度 リーダー育成研修会の開催

2017年12月3日(日)大分市中央町 全労済ソレイユ7F「アイリス」において、2017年度リーダー育成研修会を会員団体・地区労福協から89名が参加する中で開催しました。本講座は、労働運動・労働者福祉運動の理念・歴史の伝承者として、職場や地域で労働運動・労働者福祉運動のリーダーの育成を図ることを目的に行いました。講師に中央労福協顧問・連合総合生活開発研究所(連合総研)古賀伸明理事長を迎え、「労働運動と労働者自主福祉運動のこれから」～次世代を担う役員に寄せる期待～と題して、研修会を開催しました。(大分県労福協ホームページをご覧ください)

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)

大分県商工労働部

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

◎出張労働相談

- ◆弁護士、社会保険労務士などが相談をお受けします。
- ◆当日来所できない方は電話相談もできます。

◆1月24日(水) 大分会場

J: COMホルトホール大分

◆受付時間: 13時15分~16時15分(相談は16時45分まで)

◎労働なんでも相談

- ◆職員が直接相談をお受けします。
- ◆当日来所できない方は電話相談もできます。

◆1月11日(木) 豊後大野会場

豊後大野市中央公民館(市役所2F)

◆受付時間: 11時00分~15時00分

◆1月18日(木) 竹田会場

まちづくりたけだ(株)「アグル」

◆受付時間: 11時00分~15時00分

※労働問題のご相談・お問い合わせは

◎労働相談専用電話

フリーダイヤル: 0120-601-540

携帯・公衆電話用: 097-532-3040

出前講座をご活用ください!

▼雇用労働政策課では、使用者・労務担当者、労働組合・一般労働者の方を対象に、労働に関する諸問題や労働法令などに関する出前講座を無料で実施しています。

(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。

電話: 097-506-3353

●詳細は雇用労働政策課ホームページ(おおいの労働)をご覧ください。

おおいの労働

検索

「生涯現役応援セミナー」を開催します!

◆大分県シニア雇用推進協議会では、シニア世代の方がいきいきと活躍できるように、健康管理とキャリアアップに

労福協クイズ

95

簡単な問題ですのでふるってご応募ください。

①「かなりつかえる」カーライフローン・教育ローンキャンペーンの期間は2017年10月1日(日)からいつまででしょうか?

②やすらぎ霊園ホームページのブログは「〇〇君の情景」といいます。この〇に入る名前は何というのでしょうか。ひらがな2文字です。

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: 2018年1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、3月1日発行139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。

役立つセミナーを開催します。お気軽にご参加ください。

◆1月25日(木) 13時30分~16時30分

別府市男女共同参画センター「あすべっぷ」会議室

▼参加を希望される方は電話、FAX、メールでお申し込みください。

電話: 097-576-7385

FAX: 097-576-7386

メール: oita-senior04@outlook.jp

最低賃金が改定されました

●大分県最低賃金: **737円** [1時間]

●大分県特定(産業別)最低賃金

業 種	最低賃金[1時間]
鉄鋼業	887円
非鉄金属製造業	866円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	784円
自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業	833円
自動車(新車)小売業	799円
各種商品小売業	改正がありませんでしたので、 大分県最低賃金 737円 が適用されます。

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

●カラーで見やすいですね。これからも働く人に有益な情報発信をお願いします。(国東市: 女性)

●大根の煮物はよく作りますが、甘酒煮初耳です! 旬の大根を無駄にせず目先を変えてレシピ参考の美味しくいただきます。おいしいレシピ楽しみにしています。

(竹田市: 女性)

●私はずっと肩こりに悩まされているので、肩こり体操はとても参考になりました。肩甲骨を意識して動かすと、確かに背中が筋肉が大きく動いていて、気持ちよくなるのがわかりました。(別府市: 男性)

●宇佐市の方が「レゾネイトくじゅう」に泊まりに行きたいと書かれていましたが、是非いらしてください。冬の高原は寒いですが、空気が澄んでいて本当に星空がきれいです。無数の流れ星も見られます。おすすめです!

(竹田市: 女性)

●いよいよ忘年会のシーズン! 職場のみんなで楽しい時間を共有したいと思います。毎年、大分市での忘年会…楽しみです。(宇佐市: 男性)

●新しく車を買ったので、自動車保険を見直そうと思っていたところに福祉ひろばが届き、全労済の自動車保険の資料を請求し、キャンペーンにも応募しました。なにか当たるといいな。(臼杵市: 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

第94回(137号) 労福協クイズの答え

① 井上伸史
② 肩甲骨

137号第94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。

|| 敬称略 ||

三重 野村 大分市 小出 紀美子 竹田市
佐藤 寿幸 大分市 東 納 美和 豊後市
武原 峰子 日田市 小野 恵子 佐伯市
高野 真也 臼杵市 岩田 章 別府市
川野 ゆき 大分市 近澤 葵 大分市



新年のご挨拶

全労済大分推進本部 本部長
大分県総合生協 理事長

村田 正利

新年明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

旧年中は、全労済大分推進本部ならびに大分県総合生協グループの事業に対し、格別のご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

日々変わる経済・社会情勢の中、私たち労働者を取り巻く環境は、相変わらず厳しく、今後の社会保障制度への影響も懸念されるところです。

全労済では、昨年3月で「東日本大震災」発災から6年、「最後の一人まで」を掲げ共済金請求の期間を延長して対応を図ってまいりましたが、昨年7月25日に最後の一人の方に共済金の支払いが完了いたしました。その後、数々の「自然災害」も発生し、大規模災害では「熊本大分地震」も甚大な被害をもたらし、「住まいる共済（火災共済・自然災害共済）」による生活再建の「お役立ち」ができ、更には、「自然災害共済の総支払限度額引き上げ」も行いました。

また、全労済は昨年の9月29日に「創立60周年」を迎えました。

2014年度からの中期経営政策（Zetwork-60）の目標達成に向けて3つの改革（事業構造改革・組織改革・意識改革）を進めており、2017年9月1日には九州を一つの経営単位として「九州統括本部」を設立し、同時に大分県本部は「大分推進本部」としてスタートしました。

2018年度は、新たな中期経営政策を「New-Zetwork」と名付け、全労済が「なくてはならない存在」となるために生み出してゆく価値を「New-Value」として設定します。

共済事業を軸に組合員・生活者への「お役立ち」発想と、共に歩む労働組合や全労済の理念を共有できる組織・団体との「共創」活動で、組合員・生活者の「期待を超える価値」を創造する。そのことを通じて、全労済に関わる人々の共感・参加の輪を広げ、社会のセイフティーネットづくりを進めます、「みんなでたすけあい、豊かで安心できる社会づくり」を理念に、全労済は総合生協とともにきめ細かな事業推進活動を展開し、労働者自主福祉運動の拡大発展にいっそうの努力をしております。

今年の干支の「戌」の特徴として、「勤勉で努力家」とありますが、全労済・大分県総合生協グループ役員一同「より丁寧な対応」を図るべく、干支にあやかり努力してまいりますので、ご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。

この一年が皆様にとって幸せ多き年となりますことをご祈念申し上げます。



ZENROSAI NEWS 4417B006



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



全労済は「保障の生協」。
支えあう安心。
これからも、もっと大きく。



全労済
公式キャラクター
ビットくん

謹
賀
新
年

全労済大分推進本部（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

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推進本部ホームページへ

大分 6031 検索

▼ お問い合わせ 全労済 共済ご案内センター

【受付時間】9:00~21:00（年末年始を除く）

フリーダイヤル ☎0120-220-220

オペレーターに広告番号 171212 とお伝えください。

【ご注意】おかけ間違いのないよう、電話番号をもう一度確かめください。

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。販売区画は9区画となりました。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。

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 忘・新年会プラン

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～★
	ぶぐ良グループ	ぶぐちりコース ¥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	炉ばた屋 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～
	ぶく亭 本店	ぶく会席 ¥8,640～★
	白杵ぶく 山田や	ぶく会席 ¥6,480～★
	味の蔵 天まで上げれ	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～
	カフェフランス 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せん。(★=サービス料別添)

総合生協がおすすめする協定旅館の 忘年会・新年会

2017～2018

— 楽しいひとときをご満喫ください —



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

TEL.097-548-5515 FAX.548-5551

(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
建築条件付き宅地 **申込受付中**

JR大在駅徒歩13分！大在西小学校徒歩8分！
全駐機間や病院、日常のお買い物など徒歩圏内に便利な施設がたくさんあります！

大分県総合生協
TEL: 097-548-5518 FAX: 097-574-5711

ヒューステージ高崎台 建築条件付きで販売中！

179.46㎡(54.28坪)
住まいの生協
大分県総合生協

詳細については下記フリーダイヤルにてお問い合わせください！

●通称住所：大分市南生石東8組の4の2

【問合せ】大分県総合生協 住宅課 0120-557-887
大分県総合生協住宅課はこちらから！



新年のご挨拶

大分県生活協同組合連合会
会長理事 青木 博範

新年あけましておめでとうございます。

日頃より、各界の皆様には、県生協連の活動に対しまして格別のご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

県生協連は現在、地域生協をはじめ、職域生協、医療・福祉生協を含めた12生協が加盟する全国的にも歴史ある生協連合会となっています。その規模は、総組合員数46万2千人、総事業高304億円となり、事業活動だけではなく、環境や福祉、地域社会貢献の活動を展開する県下最大の消費者団体となっています。

一昨年4月には「熊本・大分地震」に続いて、昨年の7月には福岡県・大分県を中心とする「九州北部豪雨災害」が発生し、さらに10月には台風22号で津久見市・臼杵市・佐伯市の県南地区での甚大な被害があり、北部豪雨では多くの尊い命が犠牲になりました。亡くなられた方とご遺族のみなさまには哀心より哀悼の意を表するとともに、今なお苦しい生活を余儀なく

されている被害者のみなさまに心からお見舞いを申し上げます。

今回の災害にあたっては、拠点生協であるコープおおいた、被災地の日田市民生協や会員生協から、避難所での炊き出しや支援物資の提供、災害ボランティアセンターへの参加を行い、今回もまた、全国の生協や組合員から寄せられた義援金を、被災地の復興支援に役立てていただきたいと大分県知事に贈呈しました。県生協連では、引き続き被災者に寄り添った支援活動、復興支援に取り組んでいきます。

一昨年11月、世界の協同組合の創意あふれる取り組みが評価され、ユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。この登録を機に、大分県内の協同組合11団体の連携を深めようと「大分県協同組合協議会」を12年ぶりに活動再開しました。生産者と消費者を繋げる団体として、第一次産業の活性化や地場商品の開発、普及等にも取り組んでいきます。

県生協連は、事業領域を超えた県内生協連帯の場として、協同互助の精神に基づき、県内生協の総合力を発揮し、県行政や他の協同組合、社会福祉協議会、NPO法人などの諸団体との良好な関係づくりを構築していくことをめざしていきます。

最後に、会員生協とともに関係各位、皆様方のご指導・ご支援を心からお願い申し上げます、年頭のごあいさついたします。

2017年度 役職員研修会開催

大分県生協連に加盟する、県下11生協の役職員の代表60名が参加して、「役職員研修会」が11月21日(火)、大分市の全労済ソレイユ7階アイリスで開催されました。

はじめに、主催者を代表して青木博範会長理事が「本日の研修会は2つの議題について開催しますが、1つは消費税の軽減税率の対応について、我々消費者団体としては着手しなければならない時期にきておりますので、熊本国税局の園田係長にお願いしましたので、是非忌憚のないご質問、ご要望を出していただきたい。2つ目は、日本生協連の島田専務にお越しいただいて、日頃、九州内、大分県内の生協活動については情報提供をさせていただいておりますが、全国の生協が今どういう役割を担い、どうゆう期待をされて、どうゆう活動に取り組んでいるかを含めて、日本生協連の活動や取り組みについて報告をいただきたい。

はじめに紹介すべきでありました大分県生活環境部の後藤素子課長を紹介し、最後に「7月の九州北部豪雨に続き10月の台風22号の臼杵・津久見・佐伯を中心とした被害が発生したが、北部豪雨では全国の生協の仲間や県内の会員生協から、多大な義援金を大分県に贈呈できたが、台風の被害の義援金はあまり集まっていないので、一層の取り組みを要請したい」とあいさつがあり、来賓として大分県生活環境部の後藤素子課長のあいさつがあった後に講演となりました。

講演は、熊本国税局消費税課軽減税率制度係係長の園田剛大氏と軽減税率制度係実査官の岡崎祥太氏が



「消費税軽減税率制度の実施」と題して講演されました。

講演内容は、軽減税率制度とはなに？から始まり、実施時期は平成31年10月1日から、

税率が10%に引き上げられるが8%に適用される税率であり、対象品目は種類、外食を除く飲食料品、週2回以上発行されて定期購読契約に基づく新聞である。そのために、日々の業務で対応が必要となることは、仕入れが対象品目か確認すること、売り上げは請求書に基づき売り上げを税率ごとに分けて帳簿に記帳すること、税率ごとに区分し申告することです。説明の後に質問等が多く寄せられましたが、担当部署以外のこともあり、後日回答をいただきました。

軽減税率対象品目でも飲食料品を販売する際に使用する容器はどうなるのか、一体資産の取り扱い、外食・ケータリング等について、適格請求書等保存方式(いわゆるインボイス制度)の導入、軽減税率対策補助金について説明がありました。

続いて、講演では、日本生活協同組合連合会代表理事専務の島田裕之氏が「2020年ビジョンと生協の事業戦略・地域戦略」と題して講演されました。

講演内容は、2020年ビジョンにこめられた「現在」「過去」「未来」で、協同組合の歴史、2012年国際協同組合年で協同組合がもたらす社会経済的発展への貢献が国際的に認められたことから、貧困削減・仕事の創出・社会的統合に果たす役割の取り組みがなされたこと、協同組合がユネスコ無形文化遺産に、第二期中期方針では、安心してらせる地域社会づくりの参加、商品力の強化を通じた組合員のくらしと生協経営への貢献、生協の未来を担う人材の確保と育成について話され、研修会は終わりました。



協同の輪と団結で、 厳しい時代を 乗り越えよう！

明けましておめでとうございます。

昨年も、県労福協に結集している皆様方に大分県勤労者医療生活協同組合の各事業や各種活動に、多大なご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

2017年は、水害の年となりました。日田・中津や津久見等で災害に遭われた方々にお見舞い申し上げます。第6次大分県医療計画は、平成29年度を最終年度とし、誰もが安心して医療を受けることができる環境の整備と県民の健康保持、国民皆保険を堅持した県民生活の質の維持向上を確保することを目的として進められてきました。しかし、高齢者医療費の増大などにより、自己負担の拡大を余儀なくされています。

2018年度からの第7次医療計画は団塊の世代が後期高齢者以上となる2025年を見据えた計画で、第7期介護保険事業計画は3年として計画する予定としています。そして、2018年は、医療費の抑制を目的に、更なる個人負担の拡大と在宅医療を目指した地域包括ケアシステムの構築を図るため、計画的な病床数の削減や診療報酬と介護報酬の改定がなされることとなります。また、国民健康保険の運営が市町村から県へと移管されます。こんな状況下ですが勤労者医療生協は、中長期計画の推進と確実な歩みを進め、組合員や地域の皆様に安心して利用いただける医療事業や介護事業を提供してまいります。これからも変わらぬご支援ご協力をお願いして、新年の挨拶とします。



リハビリ室からこんにちは！

職場の健康シリーズ③7

大分協和病院の理学療法士が職場の健康についてお伝えするコーナー。今回は「足の冷え」についてです。

寒くなると足の冷えに悩む方が多いのではないのでしょうか。私たちの体は代謝により熱を作り出し、体温を36～37℃で保っています。その熱を全身に伝えているのは血液の役割です。その血液の流れが悪くなると、熱をうまく伝えられず冷えに繋がります。

冷えを改善するには血行改善

①運動をする

血液を全身に送るためには心臓の頑張りだけでは不十分で、それを補っているのが筋肉になります。筋肉が動くことがポンプの役割をしています。そこでオススメしたいのが二つの運動です。

①ふくらはぎの運動

つま先を床につけたまま、かかとを上げ下げします。これは座った姿勢でも立った姿勢でもOKです。

②足指の運動

足の指をグーパーと動かします。早く動



かすよりも、ゆっくりとしっかりグーパーと動かした方が効果的です。動かすづらい時は手で手伝ってあげましょう。

※スクワットも脚全体を動かすためオススメです。

②ストレッチやマッサージをする

筋肉が動いてポンプの働きをしても、その血管の周りが窮屈だと血行は改善しづらいです。ストレッチやマッサージをしてほぐしましょう。

①ふくらはぎのストレッチ

アキレス腱を伸ばします。反動を付けず、ゆっくりと伸ばしていきます。

②足の指のストレッチ

隣り合う足の指をそれぞれ持ち、指の間を横に広げたり縦に広げたり、指の間を伸ばすようにしていきます。

③ふくらはぎや足裏のマッサージ

痛くない範囲でマッサージします。血管は膝の裏を通っていますので、膝の裏をクルクルと円を描くようにマッサージするのもオススメです。



ストレッチやマッサージは日中行っても良いですが、入浴中または入浴後に行うとむくみの解消にもつながります。





新年のご挨拶

九州労働金庫 大分県本部
本部長 高橋 和善

新年あけましておめでとうございます。ご家族おそろいで新しい年をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年の北部九州豪雨ならびに台風18号により被災されました皆様に心からお見舞いを申し上げます。九州労働金庫としましては低利な災害救済ローン、会員向け特別無担保ローンなどの提供に加え被災自治体への寄付を行いました。一日でも早い復旧復興を願ってやみません。

さて、勤労者を取り巻く経済環境、生活環境、自然環境がめまぐるしく変わっている今、現在と将来に向けて考えておかないといけないのはやはり“備え”ではないでしょうか。取り巻く環境そのものを変えることはできませんが、「生活設計」・「生活改善」・「生活防衛」を目的とした『しあわせ創造運動』による働く人の夢と共感を創造することは福祉金融機関である九州労働金庫の使命です。若い世代

から資産形成をはかり人生のイベントにあわせて資産の活用や融資で対応、退職後のセカンドライフも含めお付き合い願います。

社会保障制度など公助の限界と言われる現代、自助努力の必要性、お金との賢い付き合い方など会員組織組合員お一人お一人にご説明しご理解いただきたいと思います。勤労者の生涯にわたる安心安全な人生設計のための学習会や研修会を必要に応じ適宜開催いたしますので、大分県本部ならびに県下13営業店にご要請いただきたいと思います。

新たな2018年が会員組織ならびに組合員とご家族のみなさまの益々のご健勝とご繁栄を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



2017年10月1日(日)～2018年4月30日(月)まで

カーライフローン

車の購入から免許取得、修理・車検まで。
車に関する費用ならなんでも！

融資 限度額	1,000万円以内 (1万円以上、1万円単位)	ご返済 期間	10年以内
-----------	----------------------------	-----------	-------

変動金利型※1

保証料
込

年2.1%
～年2.6%

固定金利型

保証料
込

年2.4%
～年2.9%

カーライフローン
・教育ローン
キャンペーン

教育ローン【便利なカード型も】

学費はもちろん、受験費用や生活費にも。
低金利がうれしい！

融資 限度額	2,000万円以内 (消セディヤ保証は1,000万円以内 (1万円以上、1万円単位)※2)	ご返済 期間	変動金利型:20年以内 固定金利型:15年以内 (返済開始年度より)
-----------	---	-----------	--

変動金利型※1

保証料
込

年2.2%
～年2.7%

固定金利型

保証料
込

年2.6%
～年3.1%

カード型変動金利型※3

保証料
込

年2.2%
～年2.7%

※1:変動金利型は年2回適用金利を見直しします。※2:カード型は10万円以上10万円単位。※3:貸付利用期間中は年4回、元金返済期間中は年2回適用金利を見直しします。利用については、各営業店を御覧ください。返済7年以内となります。
○キャンペーン金利は2018年4月30日までに貸付し、2018年5月31日までにお借入(ご契約)した場合、適用となります。キャンペーン期間中に適用金利が変更される場合もございます。○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。○お借入予定資金に九州ろうきんで現在ご利用中のローンの借換えがなされる場合は条件がございます。○ご返済額の試算はお見積りください。返済額(元金)は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2017年10月1日現在の内容で、保証料を(一社)日本労働者信用基金協会または(株)セディヤとする場合があります。教育ローン(カード型)の保証料は(一社)日本労働者信用基金協会です。○ご利用は、九州ろうきんホームページまたは店舗の商品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。

新年のごあいさつ

皆さま、あけましておめでとうございます。ご家族おそろいでお健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

「やすらぎ霊園」は2000年1月に大分市竹中に開設され、以来18年間にわたり多くのお客様とのおつきあいを通じて成長させていただきました。この間、1千基を超えるお墓を提供し、皆様に心安らぐ時間を提供させていただくと同時に、より美しい霊園づくりに努めてまいりました。

おかげさまで、お客様からは県内には例のない多種多様なお墓を持つ墓地として、また「美しい公園墓地」として高い評価をいただけるようになってまいりました。

わたしたちはこれからも、故人と親しい方々が穏やかに心を通わし、大切な家族の絆を刻み続けられる場所として、安心や安全はもとより花と緑に囲まれた公園墓地づくりに努めてまいります。どうぞ、ご家族おそろいでお越しく下さい。

役職員一同心よりお待ちしております。

本年が皆さまにとりまして、幸せの多い一年となりますよう祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



「やすらぎ霊園」役職員一同

春待ち見学会 開催します 1月20日～

「やすらぎ霊園」では、**1月20日(土)から28日(日)**までの9日間、「春待ち見学会」を開催します。既設のお墓や規格墓地などの新春特価、さらに「バリアフリー化」完成を記念したサービスなど、多くの企画を準備しました。また「お墓の相談会」では、お墓のプロがお墓に関するあらゆる相談に応じます。どうぞ、この機会にぜひご家族おそろいで「やすらぎ霊園」にお越し下さい。新春プレゼントも準備して、皆さまをお待ちします。

1月4日から、**献花代行サービス** と **お墓清掃サービス** をはじめます

献花代行サービス 希望の日にお客様に代わって、お墓に献花します。
料金は**1,200円(税込)**です。

お墓清掃サービス 希望の日にお客様に代わって、お墓を掃除します。
料金は**機械が30,000円～、手作業が4,000円～**となっています。

※どちらのサービスも「やすらぎ霊園」ホームページから受け付けています。ぜひご利用ください。



「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