

連絡会 ニュース

発行 京都民医連共済会連絡会事務局



TEL 075-312-7900 / FAX 075-312-7907
Email : kmkyosai@box.email.ne.jp



8月号

7月の日帰りツアー

乳しぼりとバターづくり体験&バーベキュー



7月24日(日)共済会日帰りツアーを開催し、「淡路島牧場」へ行きました。会員・家族(内8名が子供)を含め33名が参加しました。朝8時に、京都駅八条口アバンティ前から出発し、約2時間余りで目的地の淡路島牧場に到着しました。

到着後、記念撮影をしてから、バターづくり体験をしました。既に材料が、一つの容器に入っており、片手で何度も振るだけの作業でしたが、容器の中で、牛乳がバターに変わっていく様子がよくわかり、食卓で私たちがいつも口にするものと何ら変わらない固形のバターが出来上がっていく様子がとても不思議に思える体験でした。



バターづくり体験が終わると、今度は、牛の乳しぼり体験でした。乳牛の乳を実際にしぼるのは、全員がおそらく初めてのことで、「乳房が温かった」「意外と簡単に絞れた」などの感想が出されて



いました。牧場で撮れた牛乳を無料で試飲できるコーナーもあり、喉を潤しました。

その後、秋以降の企画の会話なども話しながら美味しくバーベキューを頂きました。

帰りは、淡路島の北部に位置する、ハイウェイオアシスという高速道路のパーキングエリアで1時間程度休憩をとり、施設で土産を買ったり、広大な庭を見学し、帰途につきました。今回の企画は、子供たちの良い夏休みの宿題の材料と大人の癒しの一日になったのではないのでしょうか。事務局

健康キャンペーン活用版

仕事の疲れを解し、体をリフレッシュしましょう！

～ 肩こりのストレッチにあなたもチャレンジ ～

健康キャンペーンの登録種目、ストレッチ（肩こり）の解説を中央病院リハ室の寺崎さんをお願いして作成していただきました。

肩こりとは、みなさんもお存知の通り、肩の筋肉が硬くなる現象です。そのために、肩の痛みや重だるさを伴い、ときに精神的な苦痛にもなります。そこで、肩こりを緩和する「セルフ肩甲骨はがしストレッチ」の方法を紹介します。肩甲骨はがしストレッチは、椅子に座って行います。特に道具などは必要ありません。3分くらいでできる手軽なストレッチですので、仕事中のちょっとした休憩時間などに試してみてください。

1. まずは、肩甲骨まわりの筋肉の柔軟性をチェックしましょう

左右の腕を後ろにまわして上下に組み、手がどこまで重なるかをチェックします。肩甲骨はがしストレッチが終わった後にも、同じ動きをして柔軟性を確認しますので、この時点でどのくらい手が重なっていたかを覚えておいてください。



2. 肩をまわして、準備体操をします

左右の肘を曲げて、手のひらをそれぞれの肩の上に置きます。そして、その状態で肩を回します。前回しを5回、後ろ回しを5回、肩まわしをします



3. 肩甲骨はがしストレッチ その1 腕の曲げ伸ばし～

左右の肘を胸の高さで曲げます。その状態から、両腕を横から真上に伸ばし、そして、腕を下ろします。

(※このとき、しっかりと胸を張り、背中を伸ばした状態でおこなってください。背中が丸くなったり、前かがみにならないように注意しましょう)



4. 左右上体ひねり

胸の高さで開き、腕をぐっと上に伸ばす。次に、肘を曲げたまま、上体をひねっていきます。左右それぞれ、ひねられるところまで、ひねってください。腕を胸の高さでひらいたまま、上体を左右にひねります。ここまでで、1セットです。



続きは、7ページをご覧ください。

2016年度全日本民医連厚生事業協 近畿ブロック

スポーツ交流会

11月3日（祝）小雨決行



会場 ネスタリゾート神戸（旧グリーンピア三木・屋外種目）
西ノ宮市内の体育館（未定・屋内種目）

種目によって開催場所が異なります。

集合 9時00分 開会式 9時30分
スポーツの秋！昼食券付です。



共済会員と家族が参加できる楽しい大会です！

※交通費（ガソリン代、高速料金）は、後日請求で返金します。

参加者全員にお菓子プレゼント！【競技種目】

参加申込用紙は連絡会ニュース9月号に掲載します。

- ①ソフトボール ②フットサル ③バトミントン（体育館） ④テニス（硬式）
⑤卓球（体育館） ⑥大縄跳び ⑦その他も検討中



野球大会日程

京都参加チーム 1. センタードリームス（中央班） 2. リアルレッズ（信和会班）

3. 葵会ホーリーホック（葵会班） 4. 吉祥院ラッキーパンチ（南班）

9月11日（日）海南市民球場（和歌山） 9月18日泉南市民球場（大阪）

10月 9日（日）泉南市民球場（大阪） 10月23日 未定（兵庫）

2016年度 全日本民医連厚生事業協の企画

厚生事業協の会員であれば、どなたでも気軽に参加できます。入賞者には、表彰と賞品が送られます。開催要項や登録につきましては、共済だより7月1日号または、全日本民医連厚生事業協のホームページの「2016年度スポーツ文化企画のお知らせ」をご覧ください。ホームページURLは以下の通りです。 < <http://min-jigyoo.or.jp/info/773.html> >

○大縄跳び大会 期間 8月～11月

※各班で、職場で、チームをつくって気軽に参加できます。運動不足解消にもってこいの企画。5人制と7人制があります。

○趣味の動画交流企画 期間 10月～11月

※各職場、個人の趣味をビデオに収めて紹介する企画です。

感動のドラマをあなたの手で！

○全国クイズ企画 期間 9月～2月

※クイズに答えて賞品をゲットしよう。

賞品内容 1位～10位は、1万円相当、11位～20位には、5千円相当のそれぞれクオカード、または、カタログギフトが贈呈されます。

保養所（海の家）空き情報 2016年7月30日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭134番4

- 【 8月】 1日（月）、10日（水）、17日（水）～19日（金）
21日（日）～26日（金）、28日～31日（水）
- 【 9月】 1日（木）、3日（土）～9日（金）、11日（日）～16日（金）
18日（日）～23日（金）、25日（日）～30日（金）
- 【10月】 1日（土）～28日（金）、30日（日）～31日（月）

※**予約**は、各班共済会担当者に、空き状況を確認し、申込用紙をもらい、宿泊日、宿泊人数等を記入のうえ、共済会事務局へファックスしてください。 FAX075-312-7907

お一人様の利用料金 会員一泊1,500円 家族大人2,000円
家族小人1,500円 その他大人2,500円 幼児無料

- ※ 上記の利用料金の「家族」とは、同居二親等以内の方です。
- ※ 保養所の備品（食品）は、コーヒー・味噌・醤油・油・砂糖・塩・米です。他は持参ください。
- ※ 洗濯機・乾燥機を使用する際、水着等は、水洗いをしてから使用願います。
- ※ 予約後に、利用案内をお届けしますので、必ず読んでご利用ください。
- ※ 利用人数の変更は、利用日の前日（平日）までに必ず、事務局へ連絡してください。
- ※ 7月、8月は、予約が込み合うため、使用月の3カ月前に抽選にて、決定いたしますので、ご了承ください。
- ※ 近隣住民の方のご迷惑になりますので、海の家周辺での打ち上げや音の出る花火は、ご遠慮ください。



海の家 外観



2階大部屋



2階小部屋



浴槽



1階 リビング・キッチン



1階小部屋

<お知らせ>

★ ☆☆☆ 貸付金 ☆☆☆★

(A会員のみ対象)

○申請書は審査日の3日前までに必着でお願いします。審査は毎月第4水曜日です。利息は、住宅貸付が1.5%、一般貸付が2.0%です。

○住宅貸付は、新規購入・増改築の他に、住宅ローンの返済にも利用できます。住宅貸付の審査は9月・12月・3月・6月です。

<審査予定日> 8月24日(水)、9月28日(水)、10月26日(水)

※非常勤職員加入に伴い、常勤役職員をA会員、非常勤職員をB会員と呼称しています。

☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆★

○9月の医療費見舞金 <対象受診月> 2016年3月～2016年8月度の受診分です。

○各班担当者への申請書の提出期日は、毎月3日(休日の場合は前日)までとなります。

○会員、会員家族の医療費見舞金の計算は下記の通りです。

計算式 → (医療費負担金 - 500円) × 85%

○申請書に記載する、保険番号は、必ず確認のうえ、正確に記載してください。

子どもの医療費(中学校卒業までが対象)の申請について

医療費が1ヵ月3,000円を超える場合は、京都府下のお住いの自治体の地域福祉課又は、児童家庭課合同分室に必ず先に申請してから、共済会へ提出してください。他府県の地域にお住まいの方は最寄の自治体にお問合せください。また、受診月から6ヶ月間という申請期間がありますので自治体への請求は、早めに行い、期限内に共済会へ申請ください。また、申請せずに共済会へ提出された場合は、返却させていただきます。但し、「子供の医療費の申請をしません」と申請者が記載している場合は、返却せず、そのまま処理をさせていただきます。

○窓付き封筒の回収にご協力ください。班担当者までお届けください。

☆☆☆☆ 祝金・弔慰金・見舞金 ☆☆☆★

○祝金・弔慰金・見舞金は、事業規定第4条により、給付等の申請有効期間は、「事由発生から6ヵ月以内」となっています。期間終了後の申請は無効となりますのでご注意ください。

○疾病休業見舞金、出産休業見舞金を申請されるA会員の方は、必ず協会健保の「支給決定通知書」の写しを班担当者へ提出願います。

☆☆☆☆ 半券申請の注意点 ☆☆☆★

○鑑賞・観戦などを行った場合の申請の有効期間は、2016年3月～2016年8月までの6ヶ月間です。

○会員の参加しない家族のみの観戦・鑑賞は補助対象となりません。映画についても同じです。

○各班担当者への申請書の提出期日は、毎月3日(休日の場合は前日)までとなります。

○半券に金額表示のない場合は、領収書もしくは、金額表示のある資料を添付してください。

サークル例会日程のご案内

例会には誰でも参加できます。ぜひ体験してみてください。事前に責任者まで電話をお願いします。もちろん当日参加もOKです！「やってみたい」と思われる方は、気軽に参加ください。

- ◆太鼓 責任者 田畑さん (川端診療所理学療法室 075-771-6298)
8月27日(土) 18:00~21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ
9月17日(土) 18:00~21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ



- ◆うたごえ 責任者 水谷さん (太子道診療所 075-822-2777)
8月20日(土) 19:00~ 西陣文化センター
9月17日(土) 19:00~ 西陣文化センター



- ◆バドミントン責任者 梅津さん (太子道診療所 TEL 090-5257-6214)
8月の例会情報は、ありません。



- ◆バスケット 責任者: 西田さん (中央病院北3階 TEL080-6161-3489)
8月の例会は、施設の確保が出来なかった為ありません。



- ◆テニス 責任者 松川さん (川端鍼灸治療院 075-762-2101)
8月29日(月) 18:00~20:00 スーパーインドア
9月11日(日) 17:00~21:00 スーパーインドア
10月24日(月) 18:00~20:00 スーパーインドア



- ◆フットサル(信和会) 責任者 若狭さん
(第二中央病院南4階 TEL080-3112-4518)

8月19日(金) 19:30~21:30 MK上賀茂

9月 9日(金) 19:30~21:30 MK上賀茂



- ◆フットサル(北部) 責任者 村上周さん
(京都協立病院 事務 TEL0773-42-0440) 毎月 第2、第4(金) 定例
8月26日(金) 20:00~ロクアイ福知山フットボールスタジアム
9月 9日(金) 20:00~ロクアイ福知山フットボールスタジアム
9月23日(金) 20:00~ロクアイ福知山フットボールスタジアム

5. 肩甲骨はがしストレッチ その2 後ろ手で腕を上げ下ろし

すこし肩が軽くなってきましたか？

次に、両腕を後ろ手で組み、できるだけ腕を上げていきます。

(このときも、先ほどと同じように、しっかりと胸を張り、背中を伸ばした状態でおこなってください。背中が丸くなったり、前かがみにならないように注意しましょう)

そして、そのまま上体を左右にひねります。両腕を後ろ手で組み、上にひっぱります。次に左右にひねります。

これで1セットです。1セット毎に身体をゆるめて、3セット～5セットおこなってください。



6. 整理体操をします

先ほどの準備体操と同じ動きです。

左右の肘を曲げて、手のひらをそれぞれの肩の上に置きます。そして、その状態で肩を回します。

前まわしを5回、後ろ回しを5回、肩まわしをします



7. 肩甲骨はがしストレッチの効果を確認してみましょう

最初におこなった、肩甲骨周りの柔軟性チェックと同じ動きです。

左右の腕を後ろに回して上下に組み、手がどこまで重なるかをチェックします。

肩甲骨はがしストレッチをする前より、手が重なるようになりましたか？

手順通りに肩甲骨はがしストレッチができていれば、肩甲骨まわりが柔らかくなって、最初よりも手が重なるようになっているはずです。もし、あまり変化がない場合は、効果的にストレッチができていないかもしれません。ストレッチのときに、背中が丸くなってしまったり、前かがみになって運動をしてしまっていないか、チェックしてみてくださいね。



※肩甲骨はがしストレッチをおこなうことによる効果は人によって違います。くれぐれも自己責任でおこなっていただきますよう、お願いします。

さて、肩甲骨はがしストレッチは試していただけましたか？

実際にやっていただくと、肩甲骨まわりが柔らかくなったことを実感していただけたと思います。

厚生事業協近畿ブロック 世界遺産の旅シリーズ

奈良 興福寺とならまち散策 老舗料亭菊水楼でのお食事

11月27日(日)

興福寺といえば、奈良を代表するお寺。世界遺産にも登録されている古刹です。有名な阿修羅像や国宝の五重塔・三重塔などの仏像や建物だけでなく、薪御能や節分の鬼追いの行事など長い年月にわたって受け継がれてきた行事も注目されています。興福寺の他に、ガイドの説明を聞きながらならまちの寺院なども見て回ります。また、観光の他に、春日大社の鳥居前の老舗料亭菊水楼（東京帝国ホテル、京都都ホテルと並ぶ日本三大ホテルに数えられたといひます）でのお食事を用意します。詳細は、連絡会ニュース9月号にて案内します。



いきいき 健康キャンペーン

実施期間 9月1日～11月30日

少し気持ちを切り替えて楽しく健康づくりに取りくんでみましょう。
健康づくりに関心を高め、エントリーしましょう。職場の仲間呼びかけてください。
会員個人のための登録となります。エントリーされる方は宣言書に必要事項を記入し、班担当者へ提出願
います。登録締切は8月15日（月）です

エントリー種目 ↓

【運動習慣】

- ①ウオーキング ②ジョギング
- ③山歩き ④自転車
- ⑤施設スポーツ（水泳含む）
- ⑥ストレッチ&筋トレ ⑦なわとび

【生活習慣】

- ⑧ストップ・ザ酒 ⑨たばこ
- ⑩スリム&ウェイトアップ

※エントリー種目の方法や目標、エントリーにつきましては、共済会ニュース臨時号を参照ください。

会員個人賞 達成者会員2000円のギフト券

未達成でも、健闘された方で、達成目標の6割に達している方には図書カードを差し上げます。ダイアリーは、必ず、表紙と裏面の報告書（感想等）の記入をして提出してください。

京都バレーボール大会

9月25日（日） 集合9時00分 開会9時30分

場 所：島津アリーナ京都（京都府立体育館）第二競技場

昼 食 第3会議室 12時前後

いい汗ながしてリフレッシュ！職能チーム・職場チーム・よりあいチーム
どんどんエントリーしてください！！

<申込み方法> チーム毎に申し込んで頂きます。

（6人制で常時女子が1名参加すること）

お弁当（選手のみ・お茶付き）入賞チームには賞品があり、参加賞もあります。

<申込締切> 9月7日（水）です！

※申込用紙、申し込みは各班共済担当者・又は事務局へお尋ねください。

☆ 交通費、駐車料金の支給はありません。

☆ 各チームから必ず設営・片付け要員を1名選出してください。（申請用紙に記載）



共済会 電話 075-312-7900 ファックス 075-312-7907まで