

京都民医連共済会連絡会 2016年9月6日発行

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



9月号

京都バレーボール大会

職場単位で
どんどん
申し込もう!

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
どンドン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

厚生事業協近畿ブロック

野球大会日程

今年は最多の14チームが参加します!

京都から4チームが参加!



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(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(日) 未定 (兵庫)

2016年度 全日本民医連厚生事業協 近畿ブロック

フットサル全国交流会予選会



優勝・準優勝は、大阪耳原！

8月28日(日)、全国交流会(10/29~10/30)の予選会が大阪のFUTMESS E天下茶屋にて行われました。残念ながら、京都と滋賀からの参加はありませんでしたが、各府県から11チーム75名(他応援15名)が参加し、熱戦を繰り広げました。

優勝を勝ち取ったのは、

耳原Bチーム(大阪)で準優勝は、耳原Aチーム(大阪)、3位は、チームUGT(和歌山)でした。

参加府県と順位は、右表の通りでした。全国大会には、上位2チームが参加することになりました。

	県連	法人	チーム名
1	大阪	同仁会	耳原A
2	大阪	同仁会	耳原B
3	大阪	かわち野	シューホーンズ
4	大阪	ヘルスコープ	FC プロッサム
5	大阪	淀協+共和会	大阪ラバーズ
6	兵庫	神戸健康共和会	センターヤーズ
7	兵庫	神戸協同病院	FC KOZO
8	奈良	加盟院所合同	はるしか
9	奈良	加盟院所合同	やたがらす
10	和歌山	和歌山医療生協	チームHND
11	和歌山	和歌山医療生協	チームUGT

健康キャンペーン活用版 No. 2

肥満と腰痛改善 お手軽なダイエットをあなたへ！
～ 筋肉のコルセットで腰痛と肥満を解消 ～



健康キャンペーンの登録種目、筋肉トレーニング(腰痛改善)の解説を今回も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。肥満と腰痛の深い関連性を明らかにしながら、その両方を改善するお手軽ダイエット法を紹介していきます。

続きは、9ページをご覧ください。

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】

- 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（5人制・7人制） ⑦その他も検討中

2016近畿ブロックスポーツ交流会

FAX 075-312-7907

参加申込書

法人名： _____ 代表者： _____ （連絡先 _____）

種目：ソフトボール・フットサル・バトミントン・卓球・テニス・大縄跳び

	事業所名	氏名	男女	職種	参加種目	本人・家族
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

※10月19日までに各班の共済担当まで提出してください

【借用したい器具など】

保養所（海の家）空き情報 2016年9月1日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭134番4

【 9月】 1日（木）～2日（金）、4（日）～23日（金）
25日（日）～30日（金）

【10月】 2日（日）～28日（金）、30日（日）～31日（月）

【11月】 1日（火）～30日（水）

※**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> 9月28日(水)、10月26日(水)、11月24日(木)、

※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 ☆☆☆★

○10月の医療費見舞金 <対象受診月> 2016年4月～2016年9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4月～2016年9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)
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
10月29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)
9月17日(土) 19:00~ 西陣文化センター
10月15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)
9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)
9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)
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)
9月 9日(金) 19:30~21:30 MK上賀茂
10月21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



- 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
10月14日(金) 20:00~ロクアイ福知山フットボールスタジアム
10月28日(金) 20:00~ロクアイ福知山フットボールスタジアム

2016健康キャンペーン

会員503人が登録申請

9月から11月までの3か月間の健康キャンペーンがスタートしました。エントリー内容は、「運動習慣」や「生活習慣」を見直す内容となっています。目標を毎年クリアし、新たな目標をもって参加する方や、昨年は未達成でも今年こそはと再挑戦される方、初めて参加される方、この機会に運動不足を見直そうと取り組む方、と様々です。自分の健康づくりに関心を持ち、明るく元気に健康づくりに取り組みましょう。

各班のエントリー結果

班名	会員	種目	人数
中央班	150	① ウオーキング	74
上京班	36	② ジョギング	54
南班	25	③ 山歩き	8
北部班	55	④ 自転車	54
事務局班	5	⑤ 施設スポーツ	14
信和会班	104	⑥ ストレッチ&筋トレ	220
援護財団班	7	⑦ なわとび	39
乙訓班	21	⑧ ストップ・酒	18
やましろ班	9	⑨ 禁煙	2
葵会班	11	⑩ スリム & ウェイトアップ	20
西七厚生会班	3	合計	503
京医協班	4	※1人で複数のエントリーをされた方は、ひとつの種目で集計しています。	
メディカプラン班	27		
西の京班	14		
コムファ班	32		
合計	503		

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-jigyo.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。

大河ドラマシリーズ

真田丸ゆかりの里散策の旅

行先：九度山・真田ミュージアム・高松塚古墳・

日時：11月13日（日）



特別史跡「高松塚古墳」、九度山・真田ミュージアム

<11月13日日帰り企画行程>

- 7:50 集合 8:00アバンティ前出発（京都駅八条通り南側）⇒
- 10:00 特別史跡 「高松塚古墳」「高松塚壁画館」
- 11:30～12:30 五條にて昼食
- 13:00～15:30 道の駅「柿の郷くどやま」九度山・真田ミュージアム（見学・買い物）
- 17:30 アバンティ前着（京都駅八条通り南側）



関ヶ原の敗戦後、父昌幸とともに蟄居を命じられた地、九度山。真田ミュージアムでは、真田昌幸、幸村、大助の真田三代の軌跡と十四年間という幸村の生涯で一番長い時間を過ごした九度山での生活をパネル展示とドラマ仕立ての映像により紹介しています。



高松塚壁画館では、発見当時の壁画の姿を写しとった『模写壁画』を公開しています。

道の駅「柿の郷くどやま」

企画当日は、10時～16時までの時間帯で、九度山名産の富有柿をメインにしたお祭りが開催されています。柿の直売、柿のチャリティオークション、ステージイベント、フリーマーケットなど、様々な催しものがあります。但し時間帯によって催し物が異なりますのでご了承ください。

参加費：会 員	4,900円
家族小人（小学生以下）	4,800円
家族大人（中学生以上）	6,500円

- ・参加条件は、同居されている家族までとなります。参加費用の徴収方法は12月給与より天引きさせていただきます。
- ・申し込みが15名以下の場合は、企画を中止させていただきますのでご了承ください。

11月13日真田丸ゆかりの里散策の旅 参加申込書 / 締切日10月27日

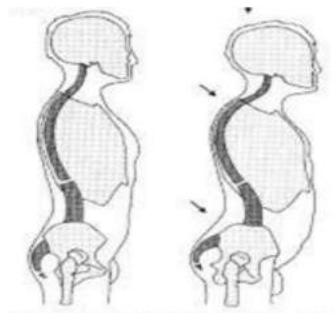
共済会FAX 075-312-7907

事業所名 / 職場名	/	申込日	年 月 日
申込会員 氏名		携帯番号	
種別	参加者名	種別	参加者名
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下		<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下	
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下		<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下	
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下		<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下	

1. 腰痛を治せば肥満も改善することができる！

体幹が弱いと脊椎のカーブがくずれて骨盤が前傾し腰に負担がかかるため腰に痛みが起ってしまう。これが『腰痛型肥満』の始まり。

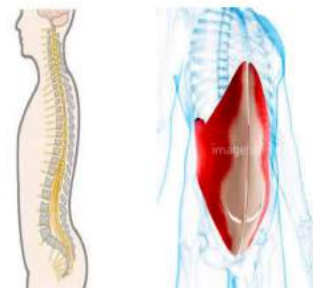
お腹が出てくると脊椎が前方に引っ張られ腰が反り、腰への負担がさらに大きくなる。



2. 筋肉のコルセットをつくろう！

腰が痛むと運動するどころか、体をマメに動かすことをしなくなるため肥満になってしまう。肥満になると益々腰に負担がかかって痛みが出てくる。そういう「悪循環」に陥ってしまい、腰痛型肥満になる。

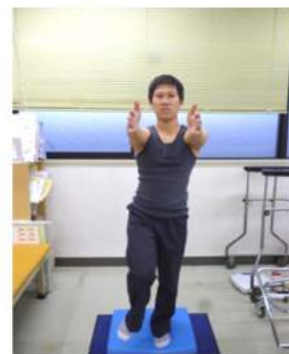
そこで、体の中の筋肉と外の筋肉を鍛えて筋肉のコルセットを作り上げてブレない形にする！体幹を鍛えることは体を筋肉のコルセットで保護することになる！



3. 脊椎が正しいカーブとなり腰痛が軽減するだけでなく 代謝が上がって肥満改善もできる！

4. まずは、自宅で簡単にできる体幹チェック法を紹介。

マットや座布団など適度にやわらかい物を用意する。その上に立って、3秒かけて片足を上げ10秒キープしたら3秒かけて元に戻す。

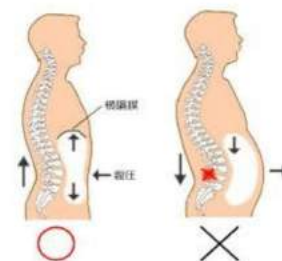


5. その際、体がふらついてしまったり、足が床についてしまったら「体幹が弱い」という証拠。

では、いよいよ腰痛のある人でもできるダイエット法を紹介！

行うのは「ドローイン」：腹式呼吸で腹部の筋肉を刺激する体幹トレーニング

腹圧が強いと姿勢が良くお腹も出ない腹圧が弱いと脊椎がゆがみ腰への負担が大きくなる。



6. 鼻から息を吸いお腹を膨らませる⇒口から息を吐きお腹をへこませる。

この繰り返し。



7. ●やり方

- ①仰向けになり、ひざを立てる
- ②3秒間鼻で息を吸い、お腹を膨らませる
- ③3秒間で口から息を吐きながら お腹をへこませる

これを10回1セットを1日3回行う

どこの筋肉を鍛えているかイメージする(意識を集中させる) 腹横筋

※このドローインだけで1ヶ月で3kg体重が減る人がいる、とのこと。

寝て行うことで、立って行うより腰に負担がかかりません。

ドローインは、いつでもどこでも気軽にできるのが1番の利点！

座っている時でもいいし、立っている時でもOK！です。



● 世界遺産と歴史散策 in 奈良

世界遺産

国宝

古都奈良の文化財

興福寺～ならまち散策・元興寺



つかれたら 休みをとって 奈良に行こう



古都奈良の文化財は、奈良県奈良市にある寺院などから構成される世界遺産（文化遺産）です。日本で9件目の世界遺産（文化遺産）として1998年12月2日に、登録されました。現在の構成遺産は東大寺、興福寺、春日大社、元興寺、薬師寺、唐招提寺、平城宮跡、春日山原始林です。興福寺は710年に現在の場所に移転し名付けられました。現在の境内と合わせて奈良公園の一部にまたがる旧境内が国の史跡に指定されており、国宝が45件、重要文化財も45件所蔵されています。元興寺は718年に現在の場所に移転しました。奈良時代に栄え、東大寺や興福寺と並ぶ大伽藍を誇っていました。寺域は今日「ならまち」と通称される地区の大部分が元興寺の境内でした。

開催日時 11月27日（日）

日程 10:00 集合：近鉄奈良駅・観光案内所前（4番出口）

ガイドにより、興福寺・ならまち（元興寺）を散策。

（ルート例）興福寺・国宝館→猿沢池→元興寺→吉田蚊帳店・
菊岡漢方薬局など→庚申堂→ならまち格子の家
→御霊神社→興福寺五重塔

12:00 興福寺五重塔前集合 ※移動順序は異なる場合があります。

12:20 料亭「菊水楼」にて記念撮影

12:30 料亭「菊水楼」にて昼食

（昼会席7,000円コース・県ごとの席配置となります）

14:30 昼食後、解散（買物は解散後の時間が良いです）

参加費 ひとり3,000円（会員・家族とも）拝観料込み

（未就学児童を対象とした小児向けメニューを希望される場合 1,500円）

申込締切 10月18日（火）

<取消料：11月17日より必要となります>

募集人数 京都25人（全体は120名）応募多数の場合は抽選となります。



※写真はイメージです。季節によりお品が替わります。



2016年11月27日（日）世界遺産「興福寺とならまち散策」申込書 FAX 075-312-7907

事業所 / 氏名(ふりがな)	性別	年齢	小児メニュー希望	会員携帯番号	食物アレルギーの申告
/			あり・なし		
/			あり・なし		
/			あり・なし		
/			あり・なし		
/			あり・なし		