

京都民医連共済会連絡会 2017年8月1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@kyoto-min-iren.org



8月号

## 共済会日帰り企画

## 伊賀の里 モクモク手づくりファーム



### 親子で手づくりの夏休み

7月23日(日)、共済会日帰り企画を行い、三重県伊賀の里モクモク手づくりファームへ行きました。会員と家族(小学生以下18名と大人17名)35人が参加しました。少し蒸し暑い1日でしたが、京都駅からバスで1時間半程度で到着し、ウイナーとジャージーミルクパンを作る班に分かれてそれぞれ手作り教室に参加しました。



最初は大人も初めてだったので、なかなか要領を得ませんでしたが、説明を聞きながら



全員で工夫しながら作って行きました。ウイナーは、最初にミンチをしっかり手でこねてから風船のような羊の腸に水鉄砲のような道具を使い、ミンチを詰めていく作業でした。

それを自分の好きな位置でねじって大きさを決めていきます。最後に30分程度ボイルして出来上がり。ジャージーミルクパンは生地をこねるのが大変そうでしたが、形を整え1時間程焼いて出来ました。



教室が終了するとおなかもペコペコで、昼食には、パーベキューをおいしくいただきました。豚さんと牛さんに感謝です。その後、園内を散歩しながら羊やヤギ、ミニブタ芸などを見て回りました。家に帰ってから子供たちと一緒に作ったウイナーを焼いて、おいしくいただきました。子供たちには良い夏休みのスタートが切れたと思います。



信和会 Sさん



# 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。  
会員個人のみ登録となります。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14日(月)です

エントリー種目 ↓ 宣言書は、P4を使用し、共済担当まで提出してください。

## 【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
- ⑧ストップ・ザ酒 ⑨たばこ
- ⑩スリム&ウェイトアップ

## 【生活習慣】

※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、P3を参照してください。

## 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。

## 厚生事業協第24回民医連バレーボール全国大会予選 近畿ブロックバレーボール大会

厚生事業協第24回民医連バレーボール全国大会が、11月10日(金)～12日(日)にかけて、静岡県の小山町体育館で行われます。全国大会に先立ち、近畿ブロックの予選を京都で8月27日に行います。試合経験のある方を中心にご気軽にご参加ください。

8月27日(日) ※開催時間が変更になっていますので注意してください!

集合9時00分 開会9時30分～12時頃

場所：島津アリーナ京都(京都府立体育館)第二競技場

ホームページ <http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp/>

<申込〆切> 8月18日(金)



※申込用紙は、各班総務課もしくは共済担当者へお願いします。

☆ 交通費、駐車料金の支給はありません。

☆ 当日の準備片付けは全員で行いますので集合時間は時間厳守でお願いします。

共済会 電話 075-312-7900 / FAX 075-312-7907まで



# この目標にチャレンジしよう！

1993年から健康キャンペーンに取り組んで今年で25回目となります。  
エントリー種目について、より効果が望める基準について、エビデンスを以下紹介します。



ウォーキングで90万歩という  
大凡27000kcalの消費カロリー  
に相当しますから、4kg弱の減  
量が出来るとも…。でも食べ  
過ぎに注意！



初めてジョギングに挑戦する方へ  
最初から意気盛んに走ると膝痛や筋肉痛  
になるのは必至です。最初は早歩き5分  
～ゆっくりジョグ5分(約1km)を2～3回繰  
り返してみましょう。1ヶ月で無理なく  
100km走れるようになったら、カラダはラ  
ンナーに変身しているかも。

## 【運動習慣】

①ウォーキング	70万歩以上	自己申告は、70万歩以上～1日1万歩を目標に！
②ジョギング	30km以上	自己申告は、30km以上～
③山歩き	9回以上	1ヵ月2回平均
④自転車	300km以上	自己申告60日間、時速10km平均で毎日30分走行した場合
⑤施設スポーツ	1回40分週3回以上	スポーツジムで行なう、水泳・ジム・エアロ、筋肉トレーニング等で、 体育館、屋外での競技種目を除きます。
⑥ストレッチ&筋トレ	毎日	プログラムの指定はありません。宣言書のABCより選択
⑦なわとび	毎日50回以上	休憩しながらでもゆっくりどうぞ

## 【生活習慣】

⑧ストップザ・酒	休肝日2日かつ週合計 5合以下(ビールで換算 して大瓶5本)
⑨たばこ	禁煙
⑩スリム&ウェイトアップ	3kg減 但し、対象者は 肥満対象者

筋トレはゆっくりがおすすめ？脳をだまして  
筋肉を増やそうというキャッチフレーズが流  
行っていますが、このスロートレーニング法  
お勧めです。また、筋トレとストレッチはセッ  
トで行なうようにすれば筋肉痛の予防になり  
ますよ。

水中運動(水中歩行やアクアビス、水泳な  
ど)に挑戦してみようかなと思っている方へ  
関節にかかる負担も少なく水圧や水流の影響  
を受けて全身の筋力アップ呼吸筋の強化、  
血行促進などの効果が期待できますね。カ  
ラダのバランスのためにもお勧めです。



筋トレのあとの有酸素運動は効果大？ちょっと  
でも効果を期待するならストレッチ体操で柔軟性  
を高め、出来るだけ大きな筋肉群の筋トレを軽く  
行なってからウォーキングなどの有酸素運動を  
行なうと脂肪燃焼がより高まるようです。試して  
みてはいかが？



# 京都民医連共済会連絡会 2017年健康キャンペーン

# 宣言書

※エントリーする種目に○をつけてください

※⑩は具体的目標を記入してください

締切日 **8月14日(月)までに**  
各班担当者へ提出してください

## ●エントリー種目

### 【運動習慣】

①ウォーキング	A 90万歩 B 120万歩 C 自己申告(70万歩以上) _____ 万歩
②ジョギング	A 90km B 180km C 360km D 自己申告(30km以上) _____ km
③山歩き (1日約4時間以上)	A 6回 B 9回 C 12回
④自転車	A 600km B 900km C 自己申告(300km以上) _____ km
⑤施設スポーツ	水泳 A 12km B 24km C 30km D 水中歩行45km
	A エアロビクス B マシン C 他( )を週( )回合計( )回する。13週です。
⑥ストレッチ&筋トレ	A 毎日 B 毎日5種目以上 C 毎日10種目以上
⑦なわとび	A 毎日50回 B 毎日70回 C 毎日100回以上

### 【生活習慣】

⑧ストップザ・酒	休肝日週2回 ※対象者は毎日飲んでいる方です 私の酒量は現在、毎日何を( )を量( )(本・合・cc)飲んでいる
⑨たばこ	禁煙する
⑩スリム & ウェイトアップ	私は( )kg スリムになる ※体重は毎日測定し記入する。 ウェイトアップする 最低3kgは目標にしましょう。

※必要事項を記入の上、各班共済会担当者に申請してください。

※エントリーされた内容と報告の内容が異なると給付対象外となります。ご注意ください。

※エントリー種目は上記の①～⑩のみです。

※コピーを取った方を提出ください。原本はご自分のエントリー内容の「控え」としてお使いください。

氏名		保険番号		性別	男・女
班名		事業所名			
部署		職種			



# 健康キャンペーン活用版

再掲

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、工作中的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、次ページをご覧ください。

## 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が、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 国宝 比叡山延暦寺&ミシガンクルーズ

日時 11月26日(日)

集合 JR大津駅前公園 8:00集合

<行程> 大津駅前(集合)⇒阪本ケーブルカーにて比叡山山頂⇒延暦寺見学と僧侶から法話⇒琵琶湖ホテルにて昼食⇒ミシガン乗船(80分)⇒大津港⇒大津駅





## <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23日(水)、9月27日(水)、10月25日(水)  
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> 2017年3月～2017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。
- 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。
- 一般の鍼灸治療所や整骨院での鍼・灸の治療は、医療費見舞金の対象とはなりません。

#### 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。

### ★★★★ 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。同じく給付等の申請有効期間は、「事由発生から6ヶ月以内」となっています。

### ★★★★ 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、2017年3月～2017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。
- 申請には、必ず半券が必要です。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と一緒に添付してください。

## 保養所（海の家）空き情報 2017年7月27日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭134番4

【 8月】 2日（水）、 9日（水）、 16日（水）～18日（金）  
20日（日）～21日（月）、 23日（水）～25日（金）  
27日（日）～31日（木）

【 9月】 1日（金）、 3日（日）～ 8日（金）、  
11日（月）～ 30日（土）

【10月】 1日（日）～31日（火）



※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。
- ※ 予約が重なった場合は、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。

## 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！「やってみよう」と思われる方は、気軽に参加ください。



◆太鼓 問い合わせ 久世さん、小林さん（大宅診療所 075-581-5207）

8月26日（土）18:00～21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ

9月30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（中右京健康友の会 075-821-4185）

8月19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月の例会予定情報は、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月の例会予定情報は、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28日（月）18:00～20:00 スーパーインドア

9月10日（日）16:00～20:00 スーパーインドア

※今年の例会予定は、以下の通りです。（10/23 11/20 12/18）

◆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18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25日（金）20:00～ロクアイ福知山フットボールスタジアム

9月22日（金）20:00～ロクアイ福知山フットボールスタジアム





2017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。

家族のお子様にお菓子プレゼント！

参加申込用紙は連絡会ニュース9月号に掲載します。

競技種目（屋外）①ソフトボール ②フットサル ③テニス（硬式） ④その他検討中  
（屋内）⑤バトミントン ⑥卓球

## 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）

9月3日（日）浜甲子園球場（兵庫） 9月17日泉南サザンスタジアム（大阪）  
10月8日（日）泉南サザンスタジアム（大阪） 10月29日（日）予備日

## 2017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。登録等の詳細につきましては、全日本民医連厚生事業協の「共済会だより8月号」をご覧ください。

- **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
- **第19回写真コンテスト** 期間 今年秋～年度内応募
- **囲碁将棋ツアー**
- **ヘルスチャレンジ=ジョギング<オクトーバーラン>** 10月1日～10月31日



京都民医連共済会連絡会

# 京都バレーボール大会

## 9月17日(日)



集合：9時00分 開会9時30分

場所：京都テルサスポーツホール（西館）4階

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＞ 8月30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。（地下駐車場あり、バイク置場は東側です）

☆ 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

## テルサスポーツホール地図

