

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



11月号

京都共済会文化企画 寄席とディナー



笑いあり、美味しいものありの、大満足の日

10月7日(日)、「天満天神繁昌亭」の寄席とふぐ三味のディナー企画に参加しました。

参加者は総勢12名で、当日はたいへん天気もよく、絶好の落語鑑賞日和(落語はホール内で観賞)でした。

「天満天神繁昌亭」とは、2006年に上方落語協会がつくった、大阪で唯一の落語定席です。当日の昼席公演は噺家(はなしか)8名に色物といわれる女道楽、似顔絵づくりの芸人が出演し、どの演者の噺(はなし)もおもしろく、個人的には、桂米二師匠の「青菜」、桂團朝師匠の「子ほめ」、桂小枝師匠の「くしゃみ講釈」には、心の底から、お腹の底から笑いました。参加者のみなさんも、落語を生で観たり聞いたりするのは初めて、という方も多くおられ、同じように気持ちよく笑



えて、「また来たい」との声も出ています。

大いに笑った落語の後は、15分ほど歩いて、ふぐ三味の夕食をいただきました。

てっさから始まって、焼きふぐ、から揚げ、てっちり、ふぐのしゃぶしゃぶと、ふぐをあびるほど食べました。

参加されたみなさんはお腹のほうも大満足で、最後には「バンザイ」「バンザイ」をされ、本当に内容の濃い、笑いあり、美味しいものありの、大満足の日。

ご参加されたみなさん、おつかれさまでした。そして共済会事務局員さん、本当にありがとうございました。



京都医療事業協同組合 森俊之

がんばってますか

健康キャンペーン



健康キャンペーン開始から2ヶ月、終了まで1カ月を切りました。急に、肌寒い本格的な秋模様になりはじめました。今こそ体を動かすことで、気持ちの良い汗をかき、ストレス軽減と「健やかな体づくり」に努めましょう。エントリー内容の達成・未達成にかかわらず、運動を習慣化し、毎日コツコツとコンスタントに無理なく行うのが秘訣です。余裕のある方は、無理のない程度で徐々に量を増やすようにしましょう。後残す1ヶ月間がんばりましょう。

秋本番！最終月11月は楽しみながら目標へ！

○自転車 400km



毎朝台風で雨の日が多いのですが、何とかがんばって続けています。あと半分、この調子でがんばります。

乙訓班 Tさん（医誠会診療所）

○ストレッチ&筋トレ 毎日



ストレッチ5分以上を日々頑張っており取り組んでいます。最後まで頑張りたいです。

京都コムファ班 Iさん（コスモス薬局）

○ジョギング 360km



順調に距離が伸びています。10月～12月までは2週間ごとにフルマラソンに参加します。自分が決めた目標は必ず達成します。「神に誓うな、己に誓え」

援護財団班 Kさん（京都市城南診療所）



私は3kg減量为目标に、毎日、筋トレとストレッチに励んでおります。当初は、単純に減量したいという気持ちで運動をしていましたが、今は、「減量のため」というよりも「運動しないと落ち着かない」という気持ちを落ち着かせるために運動しています。残りの期間も同じモチベーションを保てるように頑張ります。

中央班 Tさん（中央病院）

○ウォーキング 90万歩



ウォーキングのための時間を作ることは難しいので、日々の通勤時間に1駅歩くことにしています。とてもよい季節になり、歩きやすく、考え事などしていたら、すぐに診療所に到着です。

援護財団班 Tさん（京都市城南診療所）

○朝礼前にラジオ体操 毎日



わが職場ではスタッフ6人全員がエントリーしました。始業前に所長の発声で音楽が流れ、事務の人も参加しながらラジオ体操がスタートします。時には、笑ってしまうこともありますが、真剣に取り組んでいます。その様子を「どんぐりたより」で利用者さんに紹介もしています。

それぞれの感想も紹介します。

Kさん、「身体も温まって柔らかくなり、『今から仕事も頑張るぞー』という気持ちになります」

Yさん、「皆で取り組むと継続できます」

Tさん、「ウエイト減量はなかなか効果がでていませんが、頑張ります」

信和会班 Mさん（訪問看護STどんぐり）

※健康づくりダイアリーの提出は、12月5日（水）までに、ダイアリー裏側の報告書に感想を書き、各班共済会担当者に提出してください。

なお、宣言書と異なる種目や回数で実施された場合、給付対象外の扱いとなりますのでご注意ください。

よろしければ、共済会への企画希望も書いてください。

<お知らせ>

☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆☆

- 12月の医療費見舞金 <対象受診月> 6月～11月度の受診分です。振込は20日以降です。
- 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%（ただし、家族の給付上限は、5万円です。）
- 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。
- 鍼灸整骨院での治療は、健康保険の負担金の記してある領収書を添付してください。

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。

☆☆☆☆ 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。振込は、26日以降です。

☆☆☆☆ 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、6月～11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。半券とは施設への入場もしくは施設を利用した「証拠書類」です。現在、電子チケットによる申請は受付しておりません。

文化厚生事業の半券申請についてのご願い

申請は以下の要件を満たすようお願いいたします。

- ①半券申請は金額表示のある半券を必ず添付してください。
- ②半券発行がなされない場合は必ず領収書をもらって添付してください。
半券の添付がなく領収書のみ添付する場合、その理由を申請書に記入してください。
- ③半券に金額表示が無い場合は金額を証明する資料を必ず添付してください。
- ④申請内容に疑義がある場合は、返却する場合があります。
- ⑤申請書の「利用日」「利用者氏名」は必ず記入してください。

保養所（海の家）空き情報 2018年11月1日現在

所在地 京都府宮津市字由良小字浜頭1345番4

- 【11月】 1日（木）～ 2日（金）、4日（日）～9日（金）、
11日（日）～ 30日（金）
【12月】 1日（土）、3日（月）～31日（月）
【1月】 1日（火）～ 31日（木）



※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。
- ※ 利用料金は、日帰り利用についても、宿泊と同じ使用料金とします。
- ※ 利用申請のない方の駐車場利用はできません。
- ※ 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。
- ※ チェックインは昼の12時。チェックアウトは最終日の昼の12時。時間厳守でお願いします。
- ※ 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。

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 久世さん（訪問看護ステーションひまわり 075-575-5570）
11月10日（土）18:00～21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ
12月22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）
11月17日（土）19:00～ 西陣文化センター
12月15日（土）19:00～ 西陣文化センター
- ◆バスケット 責任者：西田さん（中央病院北2階 TEL080-6161-3489）
11・12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）
11月19日（月）18:00～20:00 スーパーインドア
12月17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 藤岡さん（第二中央病院入院リハビリ TEL090-5139-1487）
11月16日（金）19:30～21:30 MK上賀茂
12月の例会は未定です。
- ◆フットサル（北部）責任者 村上さん（京都協立病院 医事 TEL0773-42-0440）毎月 第4（金）定例
11月・12月の例会は未定です。
- ◆バレーボール（北部）責任者 大槻さん（あやべ協立診療所 TEL080-6174-1991）
毎週1回（会場の都合により、火曜もしくは木曜になります。事前にサークル責任者までお問い合わせください。）
20:00～綾部市立豊里中学校体育館
- ◆競技かるた 責任者 藤田さん（京都保健会事務局 TEL 090-2903-0813）
11月25日（日）10:30～17:00 北いきいき市民活動センター和室



全日本民医連厚生事業協同組合近畿ブロック企画

10月14日(日)日帰り旅行

大阪城戦跡巡り&黒門市場散策



10月14日(日)、『大阪の歴史と文化の旅(→現在、大阪には「世界遺産」指定物がないため)』が開催され、近畿全体から44人(京都は7人)が参加しました。午前9時に新大阪駅に集合。バスの中では、バスガイドさんが軽妙な漫才のノリでスピーチ、爆笑の渦でした。

午前中は「大阪城」内見学と、大阪城内の戦跡巡りの2コースにわかれて行動しました。2コースともガイドさんより懇切丁寧な説明がありました。大阪城は外国からの旅

行者で盛況でした。

昼食は「太閤園」で、ゆったりと、和食コースを堪能しました。参加者同士の親睦が深まりました。

昼食後は黒門市場へ。肉や魚介類、野菜や果物、揚げ物焼き物、庶民的雰囲気ですぐも手頃な店舗が、ところ狭しと並んでいました。参加者は各自、自由に過ごしました。

ご参加されたみなさん、おつかれさまでした。

共済会事務局

全日本民医連厚生事業協2018年度共済活動交流集会

全国・県連・法人の民医連共済ネットワークで民医連職員の健康を守ろう!

10月10日~11日、東京都江東区にて全日本民医連厚生事業協2018年度活動交流集会が行われました。全体で136名が参加、京都からは、共済会理事・担当者3名が参加しました。1日目は、1つの講演と6つの指定報告・発言。2日目は、各府県の特徴的な報告と交流という内容でした。



講演は、全日本民医連・職員健康管理委員会的那須拓馬先生が「民医連職員の健康を守る取り組みの足跡と課題」と題して講演いただきました。那須先生は、「全日本民医連の医療介護活動の2つの柱を成功させる1つの柱として、職員の健康管理は民医連らしい職員育成の前提条件。健康状態のさらなる詳細な把握が必要。全国の実践から学び健康な職場づくりを行う、メンタルヘルス対策をすすめよう」と強調されました。参加者は、「各県で今後の活動に活かそう」と話し合いました。

共済会事務局

10.21ピースジョギング京都大会中止のお知らせ

京都民医連共済会「10.21ピースジョギング大会」は競技参加応募状況により中止判断となりました。皆さまには開催に向け多大なご支援をいただいたわけですが、中止とさせていただきます。

11.24 全国ピースリレーマラソン大会についてのお知らせ

京都「10.21ピースジョギング大会」中止により、全国大会参加は見合わせる事となりました。



みんないれん絆プロジェクト縁結び企画第2弾

絆 de クリスマス

12月9日(日) 18:00 (17:30開場)
ダイニングバー-SPICA

参加費 1,500円
定員 40名
申込締切 11月28日(水)

みんないれん絆プロジェクトは、京都民医連で働く仲間同士でもっと繋がりたい!という思いから始まったプロジェクトです。
今回は、クリスマス前ということで皆で集まって食事をしながら交流を深めます。皆で仲良くなれるゲームも用意しています。ぜひ一緒に楽しみましょう◎

▼ お申し込み・お問い合わせ先 ▼
京都民医連共済会連絡会(担当:渡辺)
TEL 075-312-7900 / FAX 075-312-7907
mail*kmkyosai@Kyoto-min-iren.org



ダイニングバー-SUPICA
(先斗町通三条下ル石屋町123-1フイステリアコート先斗町2階)
アクセス:京阪三条駅から徒歩3分

12月9日(日) 絆 de クリスマス 参加申込書

共済会FAX 075-312-7907

事業所名		保険番号	
申込会員		携帯番号	