

■ 発行者 財団法人 福島県農協役職員共助会

〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1番地1
TEL:024-554-3512 FAX:024-554-3510
Mail:kyojokai@alto.ocn.ne.jp URL:http://ja-kyojokai.or.jp

次は医療費の給付状況がどのように変化してきているかですが、毎月平均五、〇〇〇円で一、五〇〇万円を超える給付実績が続く現職会員の積立金を取り崩す寸前にありました。特に平成十五年度から平成十九年度の五年間は掛金収入を大きく超える給付状況にあり、給付率・収支率がレッドゾーンに入っている状況が続きまし

た。今回の制度改革によって、この直近一年間の毎月の給付状況を見ますと、件数も二、五〇〇件前後、給付金額も約半分の七〇〇万円から八〇〇万円の給付状況にあります。また、これからの給付財源となる財政基盤の状況に

会員の皆様方には、日頃より退職互助制度の運営についてご理解とご協力を頂いておりますことに厚く御礼を申し上げます。特に平成二十一年四月からの大きな制度改革を実施させていただき約一年半を経過しその結果も確認できる段階に入っております。

制度改革の前(平成二十一年三月末)と改革後(平成二十二年九月末)での会員数、給付額、積立金の状況がどのように変化してきたか、ご報告申し上げます。

まず、制度の要であります現職会員数であります。平成九年度五、二九九名をピークに年々減少し平成二十年度末には三、七八九名まで減少しましたが、三、九三九名まで回復しております。掛金納入待機会員四七一名を含めると四、四一〇名となる状況にあります。(セット加入にしたこと、未加入会員の特別推進を実施した効果が現れた結果と考えております。)

お互いに助け合う退職互助制度

制度の未来に明るい灯火がみえてきました

今後は五年毎に財政検証を行いお互いに助け合う退職互助制度が確実に、そして健全に運営していく努力を

一日改正)を予定しております。

なお、財政検証は平成二十五年度(平成二十六年四月

つきましては、正味財産が二十億七、九〇〇万円まで回復してきている状況にあります。この財務内容を分析いたしますと、約十八億円が現職会員の積立額となり、現行の給付水準でみると約二十年分の給付財源とみることもできます。

今後は五年毎に財政検証を行いお互いに助け合う退職互助制度が確実に、そして健全に運営していく努力を

してまいります。

なお、財政検証は平成二十五年度(平成二十六年四月

つきましては、正味財産が二十億七、九〇〇万円まで回復してきている状況にあります。この財務内容を分析いたしますと、約十八億円が現職会員の積立額となり、現行の給付水準でみると約二十年分の給付財源とみることもできます。

今後は五年毎に財政検証を行いお互いに助け合う退職互助制度が確実に、そして健全に運営していく努力を

してまいります。

なお、財政検証は平成二十五年度(平成二十六年四月

簡単健康法

『爪もみ療法』

今回はいつでもどこでも簡単にできる『爪もみ療法』をご紹介します。

① 刺激する場所

もむのは、手の指の爪の生え際にある、両側の角です。

わかりやすいように親指の外側から順番に、1・2(親指)、3・4(人差し指)、5・6(中指)、7・8(薬指)、9・10(小指)と番号をつけています。

このうち、7・8(薬指)は、交感神経を刺激してしまうので、特別な場合以外は使いません。

② 刺激の強さ

指の先端で、痛いというくらいにギュッとつまんで刺激します。爪を立てて刺激することはありませんが、つまんで刺激するのがやりづら

かたは爪楊枝やボールペンの先で刺激しても構いません。軽い刺激では効果がありませんが、絶対に出血するほど強くもんではいけません。

③ 症状別のやり方

【親 指】アトピー性皮膚炎、セキ、ぜんそく、リウマチ、ドライマウ

ス、円形脱毛症、がん…など

【人指し指】潰瘍性大腸炎、クロール病、胃・十二指腸潰瘍、胃弱など

【中 指】耳鳴り、難聴

【小 指】脳梗塞、ボケ、パーキンソン病、物忘れ、不眠、メニール

病、高血圧、糖尿病、肩こり、腰痛、老眼、動

悸、頭痛、腎臓病、頻尿、肝炎、手足のしびれ、

肥満、生理痛、子宮筋腫、子宮内膜症、更年期

障害、顔面神経マヒ、自律神経失調症、不安神

経症、うつ状態…など

(参照)奇跡が起る爪もみ療法 福田稔・安保徹監修 マキノ出版



病、高血圧、糖尿病、肩こり、腰痛、老眼、動悸、頭痛、腎臓病、頻尿、肝炎、手足のしびれ、肥満、生理痛、子宮筋腫、子宮内膜症、更年期障害、顔面神経マヒ、自律神経失調症、不安神経症、うつ状態…など

(参照)奇跡が起る爪もみ療法 福田稔・安保徹監修 マキノ出版

クイズコーナー

『クロスワードパズル』

(A)	(2)	(3)		(5)
	(B)	『カギ』		
(1) (C)			(4) (D) 『カギ』	
(E)				
(F)	『カギ』		(G)	

「カギ」の3文字で言葉を作ろう!

ヒント
「横(A)」

タテ

- (1) 3月。
- (2) 修了式の後で配られるもの。
- (3) 「沈黙は金、雄弁は〇〇」
- (4) 575.77。
- (5) 羊毛。

ヨコ

- 〇〇〇〇〇式で号泣してしまった。
- 「〇〇は天にあり」
- 南国の象徴ともいえる木。
- 腰回りのゆったりとしたグラビアアイドルに対する通称
- 4WD「〇〇〇〇駆動」
- 皮膚から盛り上がっている小さなできもの一般を指します。
- 「三〇〇四温」

正解者のうち抽選で5名様に記念品を贈呈します!!

- 【応募先】 〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1-1 JA福島共助会「クロスワード」係
- 【応募方法】 『カギ』の3文字でできる言葉、会員コード、会員氏名、共助会への一言を添えて、ハガキでご応募下さい。
- 【応募締切】 5月31日(火)

平成八年のクリスマスに定年を向かえ、これからは正真正銘の主婦業、自由人としてのんびり過ごそうと張り切りしました。

ところが、それは甘い夢にすぎなかったのです。一九九二年県で募集した女性海外派遣事業に合格し、ソ連支配下から開放された東欧諸国を視察。帰国後「国際婦人教育振興会」に加入を義務付けられていました。退職後、すぐ東北地区の代表にされ、うち二年間は「福島市女性団体連絡協議会」の会長を担うことになったのです。市の補助金から、高い謝礼の講師を呼んだ講演会が主な活動でした。「もったいない、実のあるものにしよう」と専門部会を作って活動しました。議会傍聴では常任委員会まで入らせていただき、かなり刺激を受け、ついに、男女共同参画の課を市長部局

ボランティア三昧の日々

今回は、中央会を退職された会員の渡部八重子さんの取材をさせていただきます。また、取材の際に渡部さんから貴重なお手紙をいただきましたので、その掲載と、インタビュー内容を紹介させていただきます。

おじやまします！

に設置していただくことになりました。十年四月からは、福島家庭裁判所家事調停委員を拝命し、十年間問題を抱えた方々の円満解決のため努力していました。ときどきあの方々は平安に暮しておいでか、子ども達はどうなったかと、固有のお名前等はすっかり忘却しても事案は心に引つかかっています。

また、十三年に「うつくしまふくしま未来博」が開催されたときは、国際女性教育振興会として、国際部門にブースを貰い展示やクイズなど十日間、県下の会員とがんばりました。「からくり民話茶屋」のパビリオンで民話の語り部、案内などのサポーターをしました。趣味では、ストレス解消をかねて、龍生派のいけばなを二十二歳から始めており、そこで、「花木に癒されることをもつとしてみたい。」と思っていたところ、十五年に瀬戸市長の考えがあり、「福島花案内人養成講座」が開設されました。講座終了後に市の認定を受けた六十五人で「ふくしま花案内人」という福島市の観光ボランティア組織を結成しました。

「花見山」において、訪れる方々に心からのおもてなしをと七年間案内しました。前会長を補佐して六年、今、会長の任にありますが、毎年養成講座を実施、一二〇名の会員です。現在も養

成中ですから、勝れた人材の宝庫のような感じ。さて、本当に気に入って楽しんでいるボランティアは、民話の語り部です。未来博の心を残そうと、福島市と伊達郡の関係者で「ふくしま民話茶屋の会」と言う語り部の会を結成しました。私は、もともと民話に出てくるような家で育ち、祖母から夜になると『さつとむかし』を聞かされ眠らせられたので、何の苦もなく語り部になつてしまいました。民話は方言で語ります。会津に生まれ、福島に住み、相馬弁の人と暮らしているわけですから、私の方言はきつぱりと「福島」弁といえなく、「ふくしまの八重子」弁になっています。その日の演目は、そのときお集まりの方々の顔ぶれで決めます。

組織は、会員三十五名、常設ライブは、コラッセがオープンした時から、毎週日曜日午後一時半から三時まで、十二階展望ラウンジで十二話位語っています。

また、学校や福祉施設、町内会、行政などのイベント、花見山最盛期は御倉邸でお茶をあげながら語ることにしています。

個人では、JA伊達みらいの女性部各支部に生活設計と合わせて話をさせていただいた



語り部のようす(山水荘にて)

渡部さんに質問させていただきました!!

- Q 健康のために何かされているものはありますか？
A 健康のためには、詩吟をやっています。
- Q 共助会へ何か一言お願いします。
A 大きな病気をした時にとても助かりました。

渡部さん、ありがとうございました。

のが楽しい思い出です。また、月に一回JR郡山の二階待合室併設「おばあちゃんの民話茶室」で語っています。

民話は、現代の問題を解決するのにヒントを与えます。昔の人は知恵があつたと感心しながら語っています。時代が変わっても人間のやること、思いはあまり変わっていないので、これからも語って行きたいと思っています。

定年後、全く力になれない体を動かすボランティアをやっていますが、女性団体、調停委員、花案内人、語り部、その役周りを何とかやれてきたのは、やはりJAで培ったものが大きいと思います。数え上げれば切りがありません。国、県、市の何とか委員というのもあて職、公募委員として、その都度真剣に取り組んできました。「JAMS」という組織で、年に二回語り合うのが一番の楽しみです。それゆえ、私のカレンダーには文字の書いていない日は無いのです。いつも動いていて、主婦業はゼロ。反省の日々であります。

お知らせ～請求書の返送について～

下表の返送理由に該当した場合でも、**給付できる領収書が存在した時は、返送をせずに、給付できる領収書のみで給付決定させていただきます。**

例もご覧ください。



例

医療給付金請求書	領収書の内容	領収書
	領収書の内容	【病院分】 〇〇〇〇様 〇〇〇〇病院 800円 3千円以下のため、返送しても再請求できない。
	領収書の内容	【薬局分】 〇〇〇〇様 〇〇〇〇薬局 500円 薬局分は3千円以下でも対象となるため給付できる。

返送理由
病院・薬局別
病院分と薬局分が一緒に添付されている。

結果

返送せずに、薬局分のみ給付する

※病院分は返送せず、当会で、保管いたします。(2年間のみ)

第八回退職会員あんしんセミナー開催のご案内

第八回退職会員あんしんセミナーを、二月二十二日～二十三日にかけて、福島市飯坂町「摺上亭大鳥」で開催いたします。

今回のセミナーでは、退職互助制度の事務手続きの他、特別講座及び健康生活支援講習を予定しております。

また、夜は参加者による懇親会が行われます。

ご夫婦での参加も可能ですので、ぜひご参加ください。

また、今回からは特別講演(研修Ⅱ)に限り、会員以外の方も聴講可能です。ご近所やご親戚の方などをお誘い合わせの上、ご参加いただきますようお願いいたします。

参加を希望される方は、同封した別紙「第八回退職会員あんしんセミナー参加申込書」を当会宛に二月八日(火)までにご送付ください。

なお、定員は先着五十名とさせていただきますので予めご了承ください。

詳細は、同封した「第八回退職会員あんしんセミナー開催要領」をご確認ください。

趣味・特技の紹介をさせていただきます!!

- 退職後に取り組んでいる趣味・特技を披露しませんか？
- ジャンルは問いません!!
- 趣味・特技の内容が分かる写真と簡単な紹介文を共助会までご投稿ください!!

共助会ホームページが本移動しました!!

- 平成22年9月15日より、共助会ホームページが本稼働いたしました。
- 用紙等のダウンロードもできますので、是非ご利用ください。
- 新しいURLは<http://ja-kyojokai.or.jp>です。
- ※Yahoo!やGoogleからの検索は「JA福島共助会」と入力してください。