

■ 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

さて、退職互助制度の次期見直しについては、五年毎の財政検証に併せて平成二十五年度に検討する予定であります。平成二十一年四月より実施させていただきます。

まず、現職会員数の状況は、制度見直し前(平成二十一年三月末)三、七八九名でしたが、平成二十三年九月末で四、五八五名となり毎年増加しています。

医療給付金については、毎月平均一、七〇〇件で給付

額の割合は約五十五・八%の状況にあり、掛金との差額は将来の給付財源とし安定的に積立てることができ

状況にあります。

ご利用いただいております退職互助制度も大きな制度改革を実施して三年を経過しております。直近での

運営状況をご報告申し上げます。

当会では、被災された会員への支援として、請求期限の延長を実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

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。

去年は、東日本大震災並びに原発事故により多くの会員の方々が被災し、大変な苦しみを余儀なくされ今もなおその状態が続いておりますことに心よりお見舞いを申し上げます。

当会では、被災された会員への支援として、請求期限の延長を実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

## 退職互助制度の 財政が改善しています ～本人並びに配偶者の給付率引上げを検討中～

### 互助制度概況 (平成23年9月末)

|       |             |
|-------|-------------|
| 現職会員数 | 4,585名      |
| 退職会員数 | 本人 3,329名   |
|       | 配偶者 2,850名  |
| 掛金納入額 | 98,666,944円 |
| 給付額   | 55,024,900円 |
| 給付率   | 55.8%       |

### おもな内容

- 医療費請求に関してのおねがい
- おじゃまします!(渡辺孝次さん)
- 第9回あんしんセミナーのご案内
- 登録事項の確認をお願いします!!
- 肩こりのセルフマッサージ法

また、引続き退職互助制度の長期的そして健全な運営を図るとともに、財政状況を踏まえながら、さらに高額医療の給付額引上げ等制度の改善に努めていきたいと考えております。

今後は、引き続き退職互助制度の長期的そして健全な運営を図るとともに、財政状況を踏まえながら、さらに高額医療の給付額引上げ等制度の改善に努めていきたいと考えております。

また、引続き退職互助制度の長期的そして健全な運営を図るとともに、財政状況を踏まえながら、さらに高額医療の給付額引上げ等制度の改善に努めていきたいと考えております。

## 登録事項の確認をお願いします!!

別紙「退職会員登録事項確認書」をご確認いただき、変更がある場合には朱筆でご訂正の上、署名・押印をして当会へご提出いただきますようお願いいたします。(健康保険・口座・障害認定等に変更がある場合は添付書類が必要です。)

また、東日本大震災等による被災状況も確認させていただきますので、「健康保険一部負担金等免除証明書」をお持ちの方はその写しを添付してご提出ください。

なお、入院された事があり、「健康保険限度額適用認定証」をお持ちの方はその写しを添付してご提出ください。

### 簡単健康法

## 『肩こりのセルフマッサージ法』



肩こりに困っている方は世の中多いものです。そのような中、自分でできるマッサージ法があります。

テレビを観ながら、家事の合間に、ちよつとの時間で自分で出来るマッサージです。ぜひお試しください。

- ①右手で左肩の凝っているところを押しながら左肩をまわす。
- ②両手のひらをこすり合わせて温かくしてから鎖骨の下をなでたり、温めたりする。
- ③指と指の間(付け根)をよく揉む。
- ④両手の指を組んで手のひらを後頭部に当てる。そのとき親指が当たるところが天柱というツボなので、そこを押しながら首を後ろに倒す。
- ⑤伸びをして体を左右に倒す。

### 「カギ」の3文字で 言葉を作ろう!

#### タテ

- (1) 囲炉裏の上につるし、それにかけた鍋などの高さを自由に調節できる道具。〇〇〇〇。
- (2) 「雀の千声、〇〇の一声」
- (3) よく見かけるけど〇〇が分からないインターネット用語がたくさんある。
- (4) 天然〇〇。プロパン〇〇。
- (5) 「秋桜」←読み方は? 〇〇〇〇。
- (6) 鮮度の良い魚介類などを生のまま切り、醤油などの調味料とワサビなどの薬味で食べる料理。〇〇〇。

#### ヨコ

- (A) 〇〇劇。〇〇〇遅れ。
- (B) 祭りで〇〇〇を担ぐ。
- (C) 〇〇どこでなんじなんぶん?
- (D) 油断できない・侮れないこと。「〇〇に置けない」
- (E) 日本で使用されている90円普通切手のデザインモデルにもなっている鳥。
- (F) 秋の月見に供える草。〇〇〇。

|              |     |          |      |     |
|--------------|-----|----------|------|-----|
| (1) (A) 「カギ」 |     | (3)      |      | (6) |
|              |     | (B) 「カギ」 | (5)  |     |
| (C)          | (2) |          | (D)  |     |
| (E)          |     | (4)      | 「カギ」 |     |
|              |     | (F)      |      |     |

## クイズコーナー 『クロスワードパズル』

### 正解者のうち抽選で10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(木)

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。なお、発送は6月上旬です。 ※ご応募はお一人様1通までとさせていただきます。



●**退職後のライフワークを楽しんでいます。**  
退職後は、安達地域農業振興公社の参事を五年間務めました。  
その後は、区長やスポーツ振興協会の会長をしました。  
今は、老人会や兄弟会の企画や会計を担当し、旅行や花見、ガーデニングなど、年間を通して仲間や兄弟たちと楽しんでいます。  
あと、三十八年間続けた新聞配達の影響で、新聞の集金もしています。



結婚記念日に娘さんからプレゼントされた  
ポインセチアと一緒に。

●**退職前に思い出に残っているのは大きな目標を達成した際に花火を打ち上げたことです。**  
昭和三十三年に杉田農協に入組し、信用事業をはじめ全ての仕事を担当しました。JAみちのく安達の合併後は初代参事を務め、平成十一年七月で退職しました。(勤続四十二年間)  
思い出に残っているのは、当時共済や農機具の推進をし、大きな目標を達成した際に花火を打ち上げたことです。

JAみちのく安達を退職された  
渡辺孝次さんをお訪ねしました。

**おじやまします！**

●**健康法は、スポーツと良く寝ることです。昼寝もしています。**  
野球やソフトボール、グラウンドゴルフなどのスポーツも週一回ほどしています。  
野球は中学生から始め、ずっと続いています。壮年クラブや熟年クラブ、シルバークラブを立ち上げ、今もシルバークラブで活動しています。ねんりんピックにも七回くらい出場しました。  
年末のお忙しいなか取材をさせていただきありがとうございました。  
渡辺さんは退職後にも色々な活動をされており驚きました。また、三十八年間も働きながら新聞配達をされていたことには衝撃を受けました。  
これからもスポーツや旅行などを楽しみながら元気に活躍ください。



●**第九回退職会員あんしんセミナー開催のご案内**  
第九回退職会員あんしんセミナーを、二月二十八日～二十九日にかけて、福島市飯坂町「摺上亭大鳥」で開催いたします。  
初日は、退職互助制度の事務手続きの他、指揮者・世界的リコーダー奏者である根本昌明氏による講演を行います。演題は、「奇跡が起きた!!」願いは叶う苦難の体験です。  
根本昌明氏は、音楽の夢を実現するために中学校英語教員を辞め、ひたすら努力した結果、指揮者・世界的に有名なリコーダー奏者になった素晴らしい方です。  
どのように夢を実現したのかという講演のほか、リコーダーによる演奏もありますので、ぜひご聴講ください。  
二日目には、JA福島厚生連中山真一氏による「簡単にできる健康体操」を予定しております。今後の健康管理にとっても役に立つ体操をその場で体験しながら覚えることができますので、ぜひご参加ください。  
ご夫婦での参加も可能で、お部屋も同室にすることもできます。  
また、「根本昌明氏の講演」についてはご親戚やご近所の方なども聴講可能ですので、お誘い合わせの上ぜひご参加ください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「第九回退職会員あんしんセミナー参加申込書」を当会宛に二月十四日(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「第九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。



(ご講演いただく根本昌明氏)

## 医療費請求に関してのおねがい

### ① 会員一部負担額(病院分一律3,000円)にご注意ください。

請求書を作成する際には、保険適用分請求金額が会員一部負担額以上になっているか必ずご確認ください。病院分は、1請求あたり3,000円を超えていないと請求できません。ただし、院外処方の薬局分は会員一部負担額を差し引かないので、3,000円以下でも請求できます。

### ② 請求書の項目は全て記入してください。

特に、報告欄にある「所得区分」が未記入のまま提出される会員の方が多いです。請求書を提出する前に未記入項目がないかご確認ください。

※「所得区分」については、同封の「退職会員登録事項確認書」裏面を参考としてください。

### ③ 請求書を提出する際には請求記録をとってください。

当会から給付額をお知らせする通知書は送付いたしませんので、基本的に通帳記入でご確認いただくことになっています。そのため、ご自身で請求記録をとっていただくと便利です。

なお、入金額に不明な点等ありましたら、当会へご連絡ください。

### ④ 請求書は早めの提出をお願いします。

請求書は、常時受付しておりますので、締切日ぎりぎりに提出せずに早めの提出をお願いします。締切日前後は受付処理が混雑する上、締切日までに請求書が当会へ届かなかったことで翌月処理となり、期限が切れてしまう請求書もあります。(請求期限は診療月より6ヶ月です。)

### ⑤ 不備があった請求書は毎月21日頃返送しています。

どのような不備でも、当会では決まった日付(毎月21日頃)で返送しています。これは、請求書の行き違い等による給付の誤処理を防止するためです。

早めに請求書をご提出された場合、1ヶ月以上経過してからの返送となる場合もあります。返送になりがっかりされる前に、提出される際には再度ご確認ください。なお、請求書を作成する際に疑問点などございましたらお気軽に当会へご相談ください。

### ⑥ 給付日は毎月25日です。

毎月5日(締切日)までに提出された請求書は、不備がない場合、その月の25日(25日が土日祝の場合は翌営業日)に給付になりますので、入金をご確認ください。