



主な内容

- 請求する際の注意点
- 退職互助医療保険の積立契約について
- インフルエンザ予防接種代の請求にあたっての注意事項
- あなたもPET検診を受けてみませんか？
- 白河厚生総合病院 PET-CTがん検診をおすすめします
- 「あんしんセミナー」を開催しました
- 笑いでストレス解消！笑いは健康とつながってます
- 出産おめでとう！！
- 平成29年度上期事業実施報告
- 捨てていませんか？(大根の皮と葉)
- 共助会クイズコーナー

共助会たよりプラス

- 平成29年度JA福島県職員連盟各種大会結果のご報告

教えてください！

いきいきの秘訣！

今回はJA五連茶道部のみなさんにお伺いしました。

JA五連茶道部は、昭和44年に発足してから約50年近く活動をしている、とても長い歴史をもった部です。千利休の孫にあたる宗旦（そうたん）の弟子・山田宗徧（そうへん）を流祖とした「宗徧流（そうへんりゅう）」のお稽古をしています。活動拠点はJA福島ビル10階の和室で、毎月2回、月曜日の18時から活動しています。メンバーはJAグループ福島の職員やOBで構成され、現在は女性7名です。

茶道と聞くと作法が厳しくて、とても難しそうなイメージがあるかもしれませんが、私たちの部では、美味しいお茶とお菓子をいただきながら、時には他愛もない話に花を咲かせたり、和やかな雰囲気でお稽古をしています。少人数ではありますが、忙しい仕事の後にほっと一息つける、とてもアットホームな部です。



年始は「初釜（年が明けて最初に行うお稽古）」をしたり、春には満開の桜のもとでお花見をしながらお稽古をしたりと、さまざまな形で茶道に親しんでいます。

茶道の素敵なのは、四季の変化をお茶室全体で表現する点にあると思っています。床の間に季節の花を活け、春には春らしい色合いのお茶碗を使い、暑い夏には涼を感じさせる水羊羹を用意し、冬には冷めにくい筒茶碗でお茶をたてるなど、季節に合わせた細やかな気遣いで表現します。また、茶道の所作は、基本的な礼儀作法に通じるものもあり、とても勉強になります。

もちろん美味しいお抹茶とお菓子がいただけるのも、茶道の大きな魅力の一つです。始めてみたい方、ご興味のある方はぜひお声がけ下さい。



お問い合わせは

JA全農福島 管理部
総務人事課 高橋
Tel . 024-554-3344

あなたもPET検診を受けてみませんか？

会員のみなさんの
健康な毎日を応援します。

PET検診 助成給付金に ついて

今年度も白河厚生総合病院でPET検診を受けられた会員を対象に助成をしております。平成29年度の助成対象者は、今までに一度も助成を受けたことがない方と平成26年度以前に助成を受けた方となります。(平成27年度～28年度に助成を受けた方は助成対象外です。)

なお、受診の申し込みについては、白河厚生総合病院 PET画像診断センターへ直接お問い合わせください。

対 象 者	共助会会員本人のみ
助成金額	30,000円
助成期間	平成29年4月1日～平成30年3月31日
申請期日	平成30年4月5日共助会必着

検診受診・助成給付金申請の流れ

- 1 検診申込み** 会員本人または団体の共助会担当者から白河厚生総合病院 PET画像診断センター(Tel:0248-22-2282)へ申込みの電話をし、予約申込書をPET画像診断センターへFAXする。後日、直接会員へ検診日の確認の電話がくる。
- 2 検診日当日** 下図のPET検診当日の流れのとおり、検診料を支払い領収書を受け取る。
- 3 PET検診助成給付金申請** 様式第9号 PET検診助成給付金申請書を作成し、領収書の写しを添付して団体の共助会担当者を通して共助会へ申請する。
※検診料を振込みした場合は、共助会申請用としてPET画像診断センターへ領収書の発行を依頼する。
- 4 助成金給付** 毎月5日申請締切り25日給付となる。
※平成30年3月31日までに受けた検診料の申請が4月5日の締切りを過ぎると給付となりませんのでご注意ください。

白河厚生
総合病院

PET-CTがん検診をおすすめします

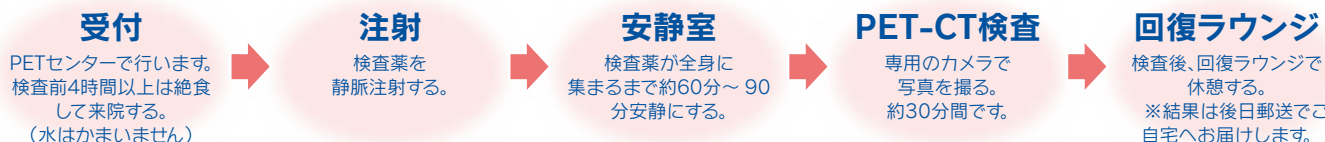
早期発見こそ、
がん治療最大の近道です

PET-CT 検診に ついて

がんの早期発見、治療に有効な画像診断ができる検査です。検査に際して極微量の放射線物質を含むブドウ糖に似た薬剤を注射し、がんがブドウ糖を非常に多く消費する特徴を捉えてがん病巣そのものを発見します。大きさが1cm程度の早期がんも検出でき、全身を一度に検査するので総合的な診断に有効とされています。症状が出現する以前に早期がんを発見され、命を救われた方もいます。

PET検診時点では見つからなかったがん(他の検査でも見つからない大きさ)が数年後に大きくなって発見されることがありますので、可能な限り定期的(1～2年ごと)にPET検診を受けることをお勧めします。

検診当日の流れ



平成29年度 JA福島復興コース

第6期

JA福島復興コースの第6期募集をいたします。
検診料金も組合員限定特別料金を設定いたしましたので、この
機会に受診されてはいかがでしょうか。

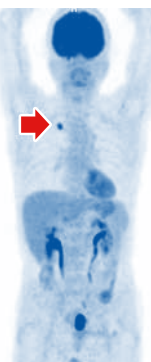
PET-CT検診にはふたつのコースがありますので、申込みの際にご確認下さい。

検査内容	・PET-CT検査のみ／41,000円(消費税込) ・PET-CT検査+ピロリ菌検査(便検査)／45,000円(消費税込)
対 象 者	福島県内JAの正・准組合員とそのご家族
実施期間	平成29年4月1日～平成30年3月31日まで ※受付は、定員になり次第終了いたします。

平成29年度 福島県民コース

福島県民コースを募集しております。
この機会に受診されてはいかがでしょうか。
福島県内在住の方は特別料金で、ご利用いただけます。

検査内容	・PET-CT検査のみ／49,000円(消費税込) ・PET-CT検査+ピロリ菌検査(便検査)／53,000円(消費税込)
対 象 者	福島県内在住の方
実施期間	平成29年4月1日から平成30年3月31日まで



早期肺がん症例

がん検診コースのご案内

PET検査だけではなく、がん検診としての精度をより高めるために、他の検査を含んだ検診コースを併せてお勧めしております。

検診コース	基本料金	5%割引	10%割引
ベーシックコース(PET-CT検査、腫瘍マーカー、血液一般、検尿／検便)	102,600	97,470	92,340
スタンダードコース(ベーシックコース + 上腹部エコー、胸部CT)	120,960	114,910	108,860
エグゼクティブコース(スタンダードコース + 胃部内視鏡、骨盤部MRI)	189,000	179,550	170,100
人間ドックオプション(厚生連5病院農協会館診療所て人間ドック受診後3か月以内にPET検診受診)	83,160	79,000	74,840

※5%割引(JA組合員又はPET積金契約者) ※10%割引(JA組合員+PET積金契約者)

【お申込み・お問い合わせ】 白河厚生総合病院 PET画像診断センター 電話0248-22-2282 FAX0248-22-2289

「あんしんセミナー」を開催しました

11月10日、飯坂温泉「摺上亭 大鳥」で「第15回あんしんセミナー」を開催し、約80名の方に参加いただきました。

セミナーⅠでは、「笑い与健康」と題して福島県立医科大学の大平哲也先生による講演を行いました。先生の面白い話を聞いて大笑いしたり、「笑いヨガ」を体験したりと、みなさん笑いの大切さを実感していました。

セミナーⅡでは、「事故ゼロを目指して!!」と題して、交通教育専門員の武藤綾先生による交通事故の背景と行動のミスマッチについて、わかりやすく楽しみながら理解を深め、日頃から注意しなければならないことを再確認することができました。

夜は、宿泊で参加した方々による懇親会を開き、じゃんけん大会をしたり、「笑いヨガ」を実践したり大盛り上がりでした。

今回のセミナーは、みなさん終始笑顔の「あんしんセミナー」となりました。

この「あんしんセミナー」は、どなたでもご参加いただけますので、ぜひ、現職の共助会会員のみなさんもお参加ください。



セミナーⅠで体験した笑いヨガの様子



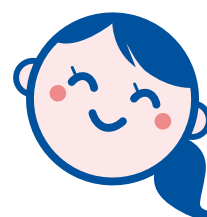
セミナーⅡの武藤先生による講演の様子



懇親会のじゃんけん大会の様子



笑いでストレス解消! 笑いは健康とつながってます



笑いの効果

「笑いイコール副作用のない良薬」

笑うことによって脳はリラックス状態になり、脳の血流量が増え、感情や記憶、本能を司る古い脳が活性化しバランスよく脳が働いている状態になります。

笑顔を作ることで楽しい気分になり、感情だけではなく体にも良い影響を与える効果があります。楽しいと表情筋が動いて笑顔になり、その情報が脳に伝わりそれが楽しいと脳が反応します。作り笑いでも表情筋が動くと言われ、脳はだまされてしまい、楽しい気分になるのです。脳をうまく錯覚させれば気持ちを上手にコントロールできるようになります。笑うと脳の内部にある快楽ホルモンのβエンドルフィンや、癒しのホルモンのセロトニンが分泌され体もリラックスした状態になります。

**サラリーマン川柳のように日常生活に笑いはあふれています。
身近な笑いのもとをみつけましょう。**

実際に効果が報告されているものは…

がんと笑い

がんの転移等に関係するナチュラルキラー(NK)細胞活性は、吉本新喜劇などで笑った後に上昇することがわかりました。

循環器疾患と笑い

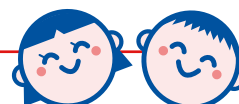
日常生活を楽しんでいる人は循環器疾患死亡の危険度が低く、また、笑うと血管内被機能をよくして動脈硬化を予防する可能性が報告されています。

糖尿病と笑い

糖尿病患者さんに漫才をみてもらったところ、血糖値の上昇が抑えられました。また、笑っている人ほど糖尿病が少なく、笑うことで糖尿病が予防できる可能性が報告されています。

朝起きて顔を洗ったら鏡の前で笑ってみましょう!

朝は疲れていたり、不機嫌だったりでなかなか笑えないかもしれません。まずは顔を洗って目を覚まし、鏡の前でゆっくり自分に笑いかけてみましょう!



ニコツと(*^_^*)

出産おめでとう!!

出産給付金を給付させていただきました会員の方のお子様をご紹介します。

JA東西しらかわ 鎬木 卓弥 様

9月に、めでたく長男 ^{こっ} 皓太くんが
誕生されました。

● お子様の名前の由来を教えてください。

明るく、清く、たくましく、太たく育てほしいとの
願いを込めました。

● お子様に一言お願いします。

元気に生まれてきてくれてありがとう。
これからの人生、共に楽しく生きていこう!



^{こっ} 皓太くん

一緒にわくわくしようね!



^う 碧海ちゃん

みんなのこと癒してあげるね♡

ジェイエイ新ふくしま燃料

佐藤 託弥 様

8月に、めでたく長女 ^う 碧海ちゃんが
誕生されました。

● お子様の名前の由来を教えてください。

海のように広く大きな心を持ち、周りにたくさん人が
集まるような人になってほしいとの思いから。

● お子様に一言お願いします。

早く大きくなって、パパ、ママ、お兄ちゃんとたくさん
お出掛けしよう!



平成29年度上期事業実施報告

(平成29年9月30日)

平成29年度上半期の概要をお知らせします。



共助会総合保険 会員数・被扶養者数

加入団体61団体 契約者会員7,517人 被扶養者5,575人

共助会総合保険実績

医療給付金 28,712件	106,007,340円	療養給付金 9件	90,000円
脱退給付金 5件	1,455,624円	死亡給付金 2件	70,000円
結婚給付金 52件	1,040,000円	健康管理活動助成 108名	512,000円
出産給付金 107件	2,140,000円	PET検診給付金 62件	1,860,000円
給付額合計		113,174,964円	

退職互助医療保険 積立会員数

 加入団体56団体 現職会員
積立者 3,749人 現職会員
積立満了者 229人 現職会員
積立待機者 1,491人

現職会員数 計 5,469人

退職互助医療保険実績

医療給付金	12,802件	55,920,770円
解約返戻金	121件	13,321,211円
香典	13件	130,000円
給付額合計	69,371,981円	

退職互助医療保険契約者会員数

本人	2,880人
配偶者	2,409人
契約者会員数 計	5,289人

捨てていませんか？

冬になると旬の大根を使った料理を作ることが多くなりますが、皮や葉も捨てずに大根の栄養をまるごといただきましょう。

『大根の皮と葉のきんぴら』

ポイント

おでんの大根を皮つきのまま幅を揃えて切ったあとの皮で作るとちょうど食べやすい長さになりますよ！

～材 料～

- ・大根の皮と葉
- ・赤唐辛子の輪切り
- ・調味料(醤油、酒、砂糖)
- ・油

～作り方～

- ① 大根の皮は斜めせん切りにし、ザルに入れて風通しのよい場所に3時間ほど置く。
- ② フライパンに油を熱し、①の大根、赤唐辛子を入れて炒め、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 器に盛り、ゆでた大根の葉を刻んで散らす。

おすすめ

- ◆大根は干すことによってカルシウムやビタミンB1・B2、鉄分、食物繊維などの栄養価がアップし、火の通りも早くなり、歯ごたえのある、ちょっと違う食感が楽しめます。
- ◆大根の葉には鉄分・カルシウムが豊富に含まれ、成長に欠かせないと言われるビタミンAも含まれています。お子様にぜひ！


 正解者のうち抽選で30名様に
記念品を贈呈いたします!!

Q.

 今月号も誌面をじっくりと読んでいただきありがとうございました。
さて、今回のクイズは「いきいき」を読んで
いただいてお答えいただくものです。
5問すべてお答えください。

- ① 茶道の素敵などころはどんな点でしょうか？
- ② インフルエンザの新しい請求書用紙は何色でしょうか？
- ③ PET検診助成金の申請期日はいつでしょうか？
- ④ あんしんセミナーⅠでは何を体験しましたか？
- ⑤ 職連の大会で団体名が一番多く載っているのはどの団体でしょうか？

応募方法

 クイズの答え・団体名・会員コード・会員氏名・共助会への一言を添えてハガキまたは、共助会ホームページからご応募ください。
※共助会ホームページからのご応募は「共助会クイズ」のバナーからお進みください。


◀スマートフォンや携帯電話の機種によってはご利用いただけない場合があります。

応募の際の、会員コードや氏名等に相違がありますと、クイズに正解していた場合でも落選となってしまいますので、ご注意ください！

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「共助会クイズ」係

応募締切

平成30年1月31日(水)

※当選者は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

 共助会たより第12号(平成29年6月)の答え：「夏蜜柑」
正解者の方へ記念品をお贈りさせていただきました。

投稿大募集!!

「共助会たよりいきいき」では、会員のみなさまからの情報を広く募集しています。

自分・家族の特技や趣味に関すること、地域のこと、旅行の体験記など、何でもかまいません。たくさんのご応募お待ちしております。

採用者には謝礼をお送りいたします。

事務局よりひとこと

皆さんに隔々まで読んでいただける紙面作りって難しいですね…。医療費等の請求の際の注意点や変更点のお知らせもなかなかうまく届けられず、どうしたらいいかな～と検討中です。今回のクイズは紙面を読んだ方ならわかる！ものにしてみました。応募してくださる方はいるのかな…。でも、今回なら当選確率は高いかもしれません。ぜひ、チャレンジしてみてくださいね。

平成
29年度

JA福島県職員連盟 各種大会結果のご報告

今年度も、当連盟の大会へ多くの盟友にご参加いただきありがとうございました。
毎回、「職連にゅーす」にて大会結果をご報告しておりますが、今年度最後の大会が終了いたしましたので、大会結果をまとめてご報告いたします。共助会ホームページでもご覧いただけます。

平成30年度も、多くのご参加をお待ちしております!!
※平成30年度の各種大会日程等が決まりましたら、共助会HPに掲載いたします。

- ① 開催日
- ② 開催場所
- ③ 参加者数
(チーム)
- ④ 大会成績

【第17回】ゴルフ大会

- ①6月3日(土)
②大玉カントリークラブ(安達郡大玉村) ③85名(7団体)
④団体戦 ————— ベスグロ(コース別) —————
優 勝/JA共済連福島 夏井 明義
準優勝/JA福島電算センター (JA福島電算センター)
第3位/JA会津よつばA 萩原 正之
(JAふくしま未来J)
個人戦 ————— 山田 則夫
(JAふくしま未来C)
優 勝/夏井 明義
(JA福島電算センター)
準優勝/松下 弘幸
(JA共済連福島)
第3位/遊佐 富行
(JAふくしま未来E)



【第34回】男子 バレーボール大会 【第46回】女子

- ①7月1日(土)
②田村市総合体育館(田村市)
③男子10チーム・女子10チーム
④男子の部 ————— 女子の部 —————
優 勝/JA福島さくら 優 勝/JAふくしま未来B
準優勝/JA会津よつばB 準優勝/JA会津よつば
最優秀選手賞…………… 最優秀選手賞……………
草野 潤一 北野 千晶
(JA福島さくら) (JAふくしま未来B)
敢闘賞…………… 敢闘賞……………
鈴木 弘史 赤城絵美里
(JA会津よつばB) (JA会津よつば)



【第41回】卓球大会

- ①7月15日(土)
②十六沼公園体育館(福島市)
③40名(5団体)
④男子シングルス戦の部
優 勝/田中 悠太(JAふくしま未来)
準優勝/渡辺 健吾(JAふくしま未来)
男子シングルス戦の部(30歳以上)
優 勝/原 亨(JAふくしま未来)
準優勝/佐々木 忍(JAふくしま未来)
男子シングルス戦の部(40歳以上)
優 勝/三浦 崇(JA会津よつば)
準優勝/村上 清人(JA全農福島)
男子シングルス戦の部(50歳以上)
優 勝/渡部 俊男(JA全農福島)
準優勝/志賀 弘紀(JAふくしま未来)
- 女子シングルス戦の部
優 勝/水野あかね(JA夢みなみ)
準優勝/相樂 郁美(JA夢みなみ)
壮年女子シングルス戦の部
優 勝/橋本 洋子(JAふくしま未来)
準優勝/阿部 恵子(JAふくしま未来)
混合ダブルス戦の部
優 勝/渡辺 健吾
阿部 恵子
(JAふくしま未来)
準優勝/志賀 弘紀
伊佐見淳子
(JAふくしま未来)



【第46回】野球大会

①9月3日(日)・10日(日)・24日(日)

②岩代運動場(二本松市)

③12チーム

④優 勝/JA全農福島

準優勝/JAふくしま未来B

第3位/JAふくしま未来A

JA福島厚生連

最優秀選手賞……………

佐藤 佑一(JA全農福島)

敢闘賞……………

三浦雄一郎(JAふくしま未来B)



【第15回】サッカー大会

①9月30日(土)～10月1日(日)

②福島空港公園多目的広場(須賀川市)

③12チーム

④優 勝/JA全農福島

準優勝/JA夢みなみ

第3位/JAふくしま未来D

最優秀選手賞……………

佐藤 道久(JA全農福島)

敢闘賞……………

鈴木 博也(JA夢みなみ)



【第12回】東北三県野球大会

①10月13日(金)

②海岸公園野球場(宮城県仙台市)

③本県参加チーム

JA全農福島チーム・JAふくしま未来チーム

④優 勝/JA仙台(宮城県)

準優勝/JAふくしま未来(福島県)

第3位/JAみどりの(宮城県)

最優秀選手賞……………

遠藤 武彦(JA仙台)

敢闘賞……………

橘 元貴

(JAふくしま未来)



【第13回】東北三県バレーボール大会

①11月17日(金)

②北上総合体育館(岩手県北上市)

③本県参加チーム

男子: JA福島さくら・JA会津よつば

女子: JAふくしま未来・JA会津よつば

④男子の部

優 勝/JAいわて平泉
(岩手県)

準優勝/JAいわて花巻
(岩手県)

第3位/JA古川
(宮城県)

最優秀選手賞……………

皆川 寿博(JAいわて平泉)

優秀選手賞……………

石川 真吾(JAいわて花巻)

女子の部

優 勝/JAふくしま未来
(福島県)

準優勝/JA名取岩沼
(宮城県)

第3位/JA会津よつば
(福島県)

最優秀選手賞……………

渡辺 晴香(JAふくしま未来)

優秀選手賞……………

大久美都喜(JA名取岩沼)



岩手県・福島県卓球交流大会

①12月8日(金) ②国体記念体育館(福島市)

③25名(本県参加人数10名)

④男子シングルス戦の部

優 勝/渡辺 健吾(JAふくしま未来)

準優勝/田中 悠太(JAふくしま未来)

壮年男子シングルス戦の部(30歳以上)

優 勝/原 亨(JAふくしま未来)

準優勝/柏山 潤(JA江刺)

壮年男子シングルス戦の部(40歳以上)

優 勝/佐藤 達也(JA岩手ふるさと)

準優勝/櫻田 真一(JA新いわて)

壮年男子シングルス戦の部(50歳以上)

優 勝/村上 英宏(JAおおふなと)

準優勝/遠藤 修(日本漁船保険組合岩手県支所)

女子シングルス戦の部

優 勝/水野あかね(JA夢みなみ)

準優勝/菊池 祐奈(JA江刺)

壮年女子シングルス戦の部(35歳以上)

優 勝/高橋 美和(JA江刺)

準優勝/阿部 恵子(JAふくしま未来)

混合ダブルス戦の部

優 勝/渡辺 健吾

阿部 恵子(JAふくしま未来)

準優勝/千田 悠史

鳥山 成未(JA江刺)

団体戦

優 勝/JA福島県Aチーム

準優勝/JA岩手県Bチーム

