

互助会より

# あんしん

 2018.9  
 29号

**主な内容**

- 第16回あんしんセミナーのお知らせ参加者募集
- 退職互助医療保険説明会開催案内
- 「退職互助会員登録事項確認書」をご確認ください
- あんしん!新鮮!げんき!いいとこいっぱいJA直売所
- おじゃまします!(高木一男さん)
- 共助会からのお知らせ
- 簡単健康法
- 平成29年度退職互助医療保険事業概況
- クイズコーナー

## 第16回 あんしんセミナーのお知らせ 参加者募集

今年度も、会員をはじめとする地域の方々の健康に対する意識の向上を図るため  
あんしんセミナー(公益目的事業)を下記のとおり開催いたします。詳細は別紙をご覧ください。

### あんしんセミナーの内容

今年も「健康」に関するセミナーを下記の内容で開催します。  
宿泊もできますので、会員以外の方もお問い合わせの上、ふるってご参加ください。

日帰り参加の方には、摺上亭大鳥の当日入浴券を差し上げます。セミナー終了後にご利用ください。

なお、あんしんセミナー開始前には、退職互助会員向けの退職互助医療保険説明会も実施いたします。ぜひ、ご参加ください。

＼心を癒して体を元気にしましょう。／



昨年11月に開催した「第15回 あんしんセミナー」のようす

### 日時

平成30年**11月15日(木)**13:30~16:15(予定)

セミナー  
I  
13:30~15:00

「心に花を咲かせる時間~メンタル・トリートメント~」

講師 プロシャンソン歌手 **紗羽しゅうこ氏**

プロシャンソン歌手による歌と民話を聴いて、癒しの時間をお過ごしてください。



セミナー  
II  
15:15~16:15

「介護予防でずっと元気!!!」

講師 (一社)ふくしまスポーツプロモーション 運動指導員 **田中雅子氏**

介護予防を楽しく学んで、健康で活力に満ちた人生(アクティブライフ)を送りましょう。

### 会場

福島市飯坂町「摺上亭 大鳥」〒960-0201  
福島県福島市飯坂町字中ノ内24-3

### 定員

**先着100名** ※会員以外の方もご参加いただけます

### お問い合わせ

JA福島共助会 TEL 024-554-3512



セミナー終了後、温泉をお楽しみください。(タオルはご持参ください。)

### 参加申し込み

別紙、「あんしんセミナー参加申込書」にてお申し込みいただくか、共助会ホームページ「あんしんセミナー申込フォーム」からお申し込みください。(電話での申し込みはできません)

※スマートフォンや携帯電話からお申し込みの場合は、QRコードをご利用ください。但し機種によってはご利用いただけない場合があります。



会員の  
みなさんへ

## 退職互助医療保険説明会を開催します。

会員および配偶者会員を対象に、みだしの説明会を開催いたします。  
説明会では、請求書の作成方法や、領収書の見方など、基本的なところから丁寧に説明いたします。  
日頃の疑問に何でもお答えいたしますので、ぜひ、ご参加ください。  
会員になったばかりの方や、今まで一度も請求をしたことがない方のご参加も、お待ちしております。  
当日は、医療給付金請求書用紙等も準備しております。

1. 日 時 平成30年11月15日(木) 11:00～12:00(第16回あんしんセミナー開会前)
2. 場 所 飯坂温泉「摺上亭大鳥」  
福島市飯坂町字中ノ内24-3 TEL 024-542-4184
3. 申込方法 下記の参加申込書にご記入いただき、10月31日(水)までに、郵送またはFAXにて当会までお送りください。  
※「第16回あんしんセミナー」に参加される方は、あんしんセミナーの参加申込書もご提出ください。
4. その他 (1)領収書をご持参いただければ、一緒に書き進めることができますのでご持参いただいても結構です。  
(2)説明会終了後、昼食をご準備いたします。

### <この件に関する問い合わせ・参加申込書郵送先>

〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1-1  
TEL 024-554-3512 JA福島共助会(担当:平)

説明会終了後、「第16回あんしんセミナー」を開催いたします。シャンソン歌手による歌・民話などをお楽しみください。  
セミナー参加者には、摺上亭大鳥の当日入浴券を差し上げます。



切り取り

## <退職互助医療保険説明会申込書>

会 員 コ ー ド	—
会 員 氏 名	
連絡先電話番号	
参加される方 (該当項目に☑を入れてください)	<input type="checkbox"/> 会員本人 <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> その他(会員との関係: )
昼 食 (該当項目に☑を入れてください)	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要
あんしんセミナー (該当項目に☑を入れてください)	<input type="checkbox"/> 参加(別途あんしんセミナー申込書をご提出ください) <input type="checkbox"/> 不参加

JA福島共助会行 FAX 024-554-3510

申込締切:10月31日(水)

# 「退職互助会員登録事項確認書」をご確認ください

今回のあんしん第29号に、「退職互助会員登録事項確認書」を同封いたしました。確認書には、現在、当会に登録されている会員の方の情報が記載されておりますので、内容のご確認をお願いいたします。内容に変更・修正等ありましたら、お手数でも、確認書に赤ペンで加筆修正をして当会へご提出ください。**変更がないときは、届出の必要はありません。**

なお、お知らせメール配信を希望される方は、所定の欄に希望されるメールアドレスをご記入ください。

また、「インターネットサービス会員マイページ」の登録には、漢字氏名・カナ氏名・生年月日が必要です。登録内容に誤りがあるとご利用できるまでに時間がかかりますので、登録内容の確認をお願いします。

**変更のないときは届出不要です!!**

**修正・加筆がある場合は、赤ペンで加筆修正をしてください。**

給付金の振込先口座です。  
変更がある場合は、「通帳」の写しを添付してください。

重要

**退職互助会員登録事項確認書**

平成30年9月〇日 現在

1234 - 5678  
共助会 太郎 様

記入例

退職互助医療保険の会員台帳に登録されている事項の確認をお願いします。  
会員の方にご確認いただきたいところを        太枠で囲んであります。枠内をご確認いただき、変更があるときには、朱色で加筆修正をして、当会へご提出ください。  
変更がないときは、提出する必要はありません。 **変更があるときのみ、平成30年11月30日(金)までに提出をお願いします。**

変更する項目によっては、添付していただく書類がありますので、下記の「添付書類について」をご覧ください、お間違いのないように提出してください。

**【会員情報】**

会員NO: 1234 - 5678	契約年月日: 平成29年11月1日
保険期間(給付期間): 平成30年1月1日 ~ 平成49年12月31日 (注)保険期間は20年間です。	
住所: 〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1-1	
電話番号: 0245543512	お知らせメール配信アドレス: kyojo-taro@hanako.ne.jp
給付金振込先: フクシマライノウキョウ ジェイエイビル (普) *** 123 <small>口座番号は、個人情報保護のため、下3ケタのみを表示しております。</small>	

対象者氏名	生年月日	加入健康保険	障がい認定
会員本人 キョウジョカイ タロウ 共助会 太郎	昭和31年12月10日	協会けんぽ・共済組合等 <b>国保</b>	なし 1級
共助会所得区分: <del>一般所得</del> <b>低所得</b> <small>(注)所得区分については裏面を参照してください。</small>		備考: <b>特定疾患あり</b>	
対象者氏名	生年月日	加入健康保険	障がい認定
配偶者 キョウジョカイ ハナコ 共助会 花子	昭和33年07月01日	<del>国保</del> 協会けんぽ	なし
共助会所得区分: <del>一般所得</del> <small>(注)所得区分については裏面を参照してください。</small>		備考: <del>市町村職員共済組合</del>	

登録している内容に変更がありましたので、上記のとおり訂正願います。  
(変更がある方のみ下記に記入してください。)

提出日: 平成30年 10 月 1 日      氏名(署名) 共助会 太郎

お知らせメール配信を申込み方は、配信を希望するメールアドレスを記入してください。

変更がある場合は、「手帳」や「受給者証」の写しを添付してください。

共助会に登録されている健康保険です。  
変更がある場合は、「健康保険証」の写しを添付してください。

**提出日と氏名も忘れずご記入ください。**

確認書の裏面でご確認ください。  
また「健康保険限度額適用認定証」をお持ちの方は、適用区分でご確認ください。

健康保険名や給付制限内容等が記載されています。  
早急にご確認が必要な方には、ご連絡等のお願いが記載されておりますので、必ずご確認ください。  
変更がある場合は、赤ペンで加筆修正をしてください。

**あんしん!** **新鮮!** **げんき!**



# いいとこいっぱい JA直売所!!



店長の國分進始さん

LINEでイベントのお知らせなどしていますので、ぜひ登録して、自慢の豆腐類を食べにきてください。お待ちしております!

県内JA直売所の魅力をご紹介するコーナー、今号では二本松市にあるJAふくしま未来直売所「**こらんしょ市 二本松店**」をご紹介します!

## JAふくしま未来「こらんしょ市 二本松店」(二本松市)

名前の由来:生産者と消費者の新たな交流の場となるよう、「みんな、ここに集まって!」という気持ちをこめたもの



所在地:二本松市駄子内6-1 営業時間:9:00~18:00  
電話番号:0243-62-4218 定休日:毎月第1水曜日

### 店長の國分進始さんにお話をお伺いしました。

当直売所は、二本松インターチェンジから国道4号線に出て郡山方面に向かい10分ほど走ると国道沿い左手にあります。

農産物売場には、地元で採れた新鮮野菜や果物、農産物加工品が豊富に並び、福島・伊達・そうま地区や県内JAの6次化商品や果物なども販売しています。

売場には米飯惣菜工房と豆腐工房を併設しており、米飯惣菜工房では手作りにこだわった地元農産物を使用したお惣菜、巻き寿司、おこわなどを販売しています。週末には「揚物バイキング」を実施、オードブルやお弁当の注文も多く人気があります。

豆腐工房では二本松市の大豆を使い「味の濃い豆腐」を製造販売しています。この手作り豆腐は、「濃度12」で大豆の味がしっかりしており、夏場はよせ豆腐が人気です。その豆腐から作った一口油揚げや厚揚げも販売しております。一口油揚げは使い勝手も良く大好評な人気商品です。

年間を通して安達地域で栽培される品目はかなり多く、旬の新鮮野菜はもちろん、通年で椎茸なども売場に並びます。安達太良山のおいしい水で育った「お米」は甘みがあり食味ランクの高い評価を得ております。お米は玄米で販売し、10kg以下は精米サービスをしておりますので、精米したてをお買い求めいただけます。早場米の五百川はとても人気があり、9月初旬の販売開始とともにすぐに売り切れてしまいますのでお見逃しなく!

これからの季節の旬の食材は、茄子や胡瓜、大根やネギなど秋野菜が多くなります。特に茄子は煮ても焼いてもおいしくいただけますが、「なすの冷やし素揚げ」などもおすすめです。

旬の果物(桃、梨、ブドウ)のイベントもこれから随時開催いたします。冬場に店頭には並び安達地方の羽山りんごは、コクがあり甘みやミネラルを多く含み栄養価が極めて高く日持ちも抜群です。健康維持のためにも安達地方の美味しい果物や旬の野菜を食べていただきたいです。ぜひ当直売所へいらしてください。

### 彼岸切り花市のお知らせ

**9月19日(水)~23日(日)の5日間開催!!**

売り場の1/3のスペースに彼岸花をメインに売り出し、旬の野菜、果物が店頭並びます。

※10月、11月には収穫祭を開催します。毎月の「お豆腐の日」や「お米の10%増量日」などお客様に喜んでいただけるようなイベント盛りだくさんです!



毎月10日、20日は豆腐の日で割引あり! 美味しいうえに動脈硬化予防、内臓脂肪の減少、老化防止の効果は嬉しい!



安達地方の大豆と米を使用した旨味がありまろやか。美肌効果もあり!



豊富に含まれる食物繊維は、便秘を改善し大腸がん予防!糖尿病や肥満の防止効果あり



県内JAの加工品が並び、選ぶ楽しさがあります!



高血圧・肥満を防ぐ効果のある低カロリーの健康食品。椎茸の産地やよく食べる方に健康長寿の割合が高いそうです!

**おじゃまします!**

塩川町  
高木 一男さん



JA会津いいでを退職後、ボランティアとして地域貢献活動と生涯学習活動に精力的に取り組んでいる高木一男さんにお話を伺いました。

**みんなが豊かになる「地域貢献活動」**

還暦を迎えた時に、退職後の人生について熟慮した結果、自立と共生の精神をもってたくましく生きる道を選択しました。それは、古希までは「地域貢献活動にボランティアとして尽力すること」「喜多方市が勧める生涯学習に参加すること」です。

地域貢献活動の最初の仕事は喜多方市より依頼のあった保護司です。保護司は法務大臣が委嘱する更正保護のボランティアで、犯罪や非行をした人達が再び罪を犯すことのないよう、その立ち直りを助けるとともに、犯罪予防のための世論啓発に取り組むなど、安全・安心な地域社会づくりのために活動しており、昨年、法務大臣より感謝状をいただきました。

次に喜多方市から依頼されたのは、一人暮らし高齢者支援協力員です。高齢者が日常生活を送る上で安全と安心を確保できるように見守るもので、「高齢者が困った時＝緊急を要するもの」という案件が多くとても大変です。

喜多方市が進める一行政区一運動の一環運動と私が区長の時に建てた集会所の有効活用を図りながら、町内の高齢者を対象に「ミニサロン」を年3回開催しています。高齢者が住みなれた地域で安心して暮らせる環境づくり等を目的としており、お茶を飲みながら私の講和と頭の体操、懐かしい歌謡曲や童謡を歌うという内容です。参加することで家に閉じこもりがちだった方がご近所との交流を始め、以前よりお元気になられたことをとても嬉しく感じています。

町内の方々を対象とした、「いきいき健康講座」も年2回開催しています。講師に喜多方市保健師・栄養士を招いて講和を聞きます。

その他、元気高齢者のいきいき人づくりとして毎月活動している「歌声喫茶実行委員会」に入会し、第2土曜日にみんなで楽しく歌い、喜多方プラザで年に1回公演を行っています。「未来塾」にも入会し、未婚の30～40代の方を対象に年3回婚活のイベントを実施、毎年3～4組の方のご縁を結んでいます。



喜多方プラザでの公演後みなさんと記念撮影  
公演は大盛況でした

**生涯学習での学び**

喜多方市生涯学習のきたかた中央大学(月1回)、男の雑学(月1回)、エアロビクス(月2回)を受講しています。男の雑学では講演を聞くだけではなく、料理教室、切り絵、陶芸など趣味の幅が広がるような内容となっていて、とても楽しく参加しています。

**妻や仲間との旅行を楽しんでいます**

昨年、妻が退職しましたので、旅行を楽しんでいます。昨年は、妻と5月に4泊5日の東北一周旅行、友人3夫婦と7月に5泊6日の北海道旅行、町内仲間講13名と10月に3泊4日の四国旅行を実施しました。今年は6月に友人3夫婦で3泊4日の上高地・白馬・飛騨高山に行ってきました。

旅行の行程表を私が作るのですが、旅行会社でいただくようなものとは違って、旅行先の地図に移動手段・時間などの行程を書込み、旅行のイメージを膨らませてもらえるように工夫しているもので、みなさんに喜ばれています。

**わたしの健康法**

健康のためにしていることは、朝夕のウォーキングを40分、バランスのよい食事と運動、8時間の睡眠、ストレスをためないことです。

友人6名で塩川町硬式テニスクラブを昨年より立ち上げ、町体育館で週2回3時間汗を流し、2年後の地区大会参加を目指しています。テニス仲間とは練習の他に懇親会も定期的で開催していて、楽しく過ごせる仲間がいることが心身ともに健康でいられる秘訣かなと思っています。これから挑戦したいのは、遊びに来る孫にスキーを教えられるように、自分もスキー上級者になることです。



仲間と楽しく過ごす時間を大切にしています

自宅にお邪魔してお話を伺いました。玄関には「男の雑学」で作成した切り絵や本郷焼の一輪挿し、趣味で描かれた県展入選の絵画などが飾られてとても素敵でした。JA在職時のお仕事のことから紙面に載せきれないお話に圧倒されながらお聞きしました。私もこんなに生き生きと毎日をご過ごせるだろうか…と退職後の自分を想像しながら帰途につきました。お忙しい中、取材にに応じていただきありがとうございました。

# 共助会からのお知らせ

平成30年8月から70歳以上の一部の方は、医療機関窓口での「**限度額適用認定証**」の提示が必要となります。

医療機関等の窓口での支払いが高額となる場合、「**限度額適用認定証**」を提示すると医療費が自己負担限度額までの支払いとなり、窓口負担額が軽減されます。

平成30年8月からの**70歳以上の一般所得者および現役並みの収入がある高所得者**の高額療養費自己負担限度額は下図のとおりとなりました。所得区分が「**現役並みⅠ**」「**現役並みⅡ**」に該当する方の医療費が高額になる場合は、**保険証・高齢受給者証と併せて「限度額適用認定証」を医療機関に提示することとなります。**

【平成30年8月診療分から】

被保険者の所得区分		自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	外来・入院(世帯※1)
①現役並み所得者	現役並みⅢ (課税所得額が690万円以上、 高齢受給者証の負担割合が3割の方)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [多数該当:140,100円]	
	現役並みⅡ (課税所得額が380万円以上、 高齢受給者証の負担割合が3割の方)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [多数該当:93,000円]	
	現役並みⅠ (課税所得額が145万円以上、 高齢受給者証の負担割合が3割の方)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当:44,400円]	
②一般所得者(①および③以外の方)		18,000円(年間上限14.4万円)	57,600円[多数該当:44,400円]
③低所得者	低所得Ⅱ(住民税非課税)	8,000円	24,600円
	低所得Ⅰ(所得が一定以下)		15,000円

※1:同じ世帯で同じ保険者に属する者

### ※70歳以上の一般所得の方

平成29年8月の改定より、外来の自己負担限度額に1年間(8月~翌年7月)の上限額144,000円が新たに設けられました。これに伴い、当会では、1年間(8月~翌年7月)の給付額が高額療養費年間上限額(144,000円)を超えた場合は、後日、返還していただくこととなります。予めご了承ください。

## 入院等で医療費が高額になる場合に医療機関に提示するもの

70歳~  
74歳まで



75歳  
以上



※1 70歳~74歳までの方の所得区分で、「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」に該当する方の医療費が高額になる場合は、保険証・高齢受給者証と併せて「**限度額適用認定証**」を医療機関に提示。「現役並みⅢ」および「一般」の方は今までと同様に保険証と高齢受給者証の提示のみ。

※2 75歳以上の方の高齢受給者証はありません。「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」に該当する方の医療費が高額になる場合は、保険証と併せて「**限度額適用認定証**」を医療機関に提示。

※限度額適用認定証の提示が必要となる「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」に該当する方で、社会保険に加入の方へは協会けんぽより限度額適用認定証が送付されておりますのでご確認ください。その他、国民健康保険、各種共済組合保険に加入の方は、申請が必要となる場合がありますので、加入健康保険組合にご確認ください。

簡単健康法

# 体力づくりで発作を和らげる ぜんそく予防体操

季節の変わり目に症状が悪化しやすいといわれている喘息は大人になってから発症することがあります。

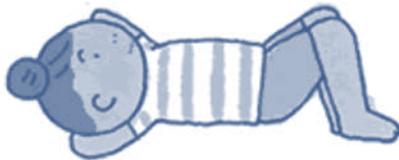
発作が起こって呼吸困難になった場合でも、うまく空気を吐き出せるようからだを鍛えておきましょう。ぜんそく体操は、腹式呼吸を覚えるとともに、横隔膜を押し上げる胸やおなかなどの筋肉を鍛え、発作時の呼吸を楽しむのが目的です。

※回数は自分の体力に合わせて、無理なく行ってください。※目安は、自分が一度に楽にできる回数で行ってください。

## 腹筋と背筋を鍛える運動

腹筋と背筋は呼吸器官を動かす働きがあります。この筋肉を鍛えることで、楽に呼吸ができるようになります。

へそのぞき運動 腹筋

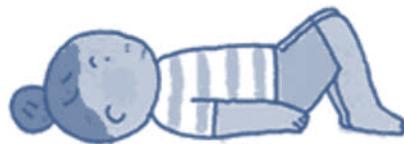


●手を頭の後ろで組み、膝を立てます。



●頭を持ち上げ、おへそをのぞきます。のぞいたところで、止めてみましょう。

腰上げ運動 背筋



●手をからだの側面において、膝を立てます。

おへそを持ち上げる



●腰を持ち上げます。その際、お尻をギュツとしてみましょう。

## 腹式呼吸

深くて長い呼吸は、横隔膜の運動になるとともに、自律神経を調和させ、脳の血液循環を活発にします。ぜんそくの方だけでなく、からだのリラックス法としても覚えておくと良いと思います。

1日何度でも、時間を見つけて行ってみてください。(1分間に3～4回を目安にしてください。)

①始める前の姿勢



- 両足を腰幅くらいに開き、軽く膝を合わせてください。
- 足の先は八の字形にして、軽く爪先を踏むような感じにしてください。



- 腰は手のひらが入るくらい、少しそらします。

②息を吐き出します



- 下腹をひっこめ、ゆっくりと、そしてできるだけ長く息を吐き出します。
- その際、背中はお尻にぴったりとつけ、お尻を少し床から浮かせます。

③息を吸います



- 吸うときは、腹を動かさず、腰で吸うような形にしてください。
- その際、背中をそらして、お尻は床につけましょう。(吐くときと逆の形に)

(橋本式体操法より)

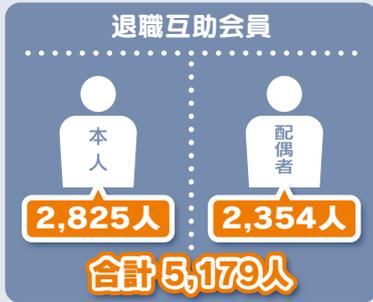
# 平成29年度退職互助医療保険事業概況



なお、ホームページにも平成29年度事業報告および決算の詳細を掲載しておりますのでご覧ください。

## 退職互助医療保険 会員数

## 退職互助医療保険 実績



# JA福島共助会

# クイズコーナー

ある1つの漢字を加えると、4文字のことばが4つできます。  
加える漢字と4文字のことばをお答えください。  
ただし、加える漢字は何度使ってもかまいません。

加える漢字

4文字のことば


画 足 由 分  
給 身 賛 在

## 正解者のうち抽選で30名様に 記念品を贈呈いたします!!

応募締切:平成30年10月31日(水)

互助たよりあんしん28号(平成30年3月発行)  
クイズコーナーの答え:①覧②識③護④房⑤娘⑥某  
正解者の方へ(抽選により)記念品をお贈りさせていただきました。

応募方法 ※当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

①加える漢字1字と4文字の4つのことば ②会員コード ③会員氏名 ④共助会への一言を添えて、ハガキまたは共助会のホームページからご応募ください。スマートフォンや携帯電話からはQRコードをご利用ください。但し、機種によってはご利用いただけない場合があります。

応募先

〒960-0231  
福島市飯坂町平野字三枚長1-1  
JA福島共助会「クイズコーナー」係  
URL <http://ja-kyojokai.or.jp>



## 投稿を募集します!!

互助たより「あんしん」では、会員のみなさまからの情報を広く募集しています。みなさまからの投稿をお待ちしています。  
採用者には3,000円相当の農産物等を贈呈いたします。

## 事務局から ひとこと

「夏は暑いもの」と思って過ごしていましたが、今年は35度を超える暑さの猛暑日が続き熱中症が心配で運動もできず心身ともに疲れました。今まで夏バテ・夏痩せを感じたことがなかったのですが、旬の夏野菜や疲れやだるさの予防・改善に役立つ「酢」を使った酢の物が食べたくなったりしたのは、体からの合図なのでしょうね。今回ご紹介したこらんしよ市にもぜひ足を運んでいただいて、旬のものや美味しいお豆腐を食べてお体を労わってください。