

互助会より

あんしん

2020.3
32号

主な内容

- 第17回あんしんセミナーを開催しました
- 「退職互助会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!(高橋貞子さん)
- 共助会からのお知らせ・お願い
- ワンポイント体操
- クイズコーナー

第17回「あんしんセミナー」を開催しました

JA福島共助会では、公益事業として保健・医療・福祉に関する教育啓蒙事業に取り組んでおり、健康に対する意識の向上を図るため、専門講師による心と体の健康管理や生きがいなどのライフプランに役立つ講座を開催しております。

この一環として、安洞院(福島市山口)の横山俊顕住職から「自分を調える時間～身体と呼吸と心を調える～」をテーマに身近なセルフケアについて教えていただきました。

今年度は、セミナー会場を「安洞院」に移し、日頃の生活から離れた静寂な空間の中で、心と身体を静めて呼吸を感じる時間を体験しました。



【開催日】令和元年11月19日(火)

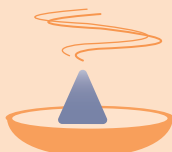
【会場】福島市山口「安洞院」

【参加人数】45名(定員40名のところ)

【講師】曹洞宗 香澤山安洞院 横山俊顕住職

●セミナーⅠ「和の香りでリラックス…お香ブレンド体験」

お香の歴史や効能を学んだ後、実際に複数の原料を調合してオリジナルのお香を作りました。自分で作ったオリジナルのお香は、自宅に飾れるように川俣シルクの飾り布で包み、相馬焼のお香皿とセットで持ち帰りました。



完成したオリジナルのお香

●セミナーⅡ「いす坐禅とブッタの言葉を味わう」

ブッタの言葉に触れながら、坐禅を体験しました。膝や腰が痛い方でもできる「いす坐禅」も行い、参加者は心と身体を調えました。

この「あんしんセミナー」は、どなたでも参加いただけますので、ご近所の方やご友人と一緒にご参加ください。来年度の参加をお待ちしております。



坐禅体験後の記念写真

「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32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を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!!

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。

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。

重要

退職互助会員登録事項確認書

令和2年3月〇日現在

記入例

1234 - 5678
共助会 太郎 様

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、令和2年5月30日(土)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: 令和1年5月1日

保険期間(給付期間): 令和1年5月1日 ~ 令和21年4月30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: フクシマミライノウキョウ ジェイエイビル (普) **** 123 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。

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 国保	なし 1級
共助会所得区分: 一般所得 (注)所得区分については裏面を参照してください。	備考: 特定疾患あり		

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	国保 協会けんぽ	なし
共助会所得区分: 一般所得 (注)所得区分については裏面を参照してください。	備考: 市町村職員共済組合		

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: 令和2年 4月 1日 氏名(署名) 共助会 太郎

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。

お知らせメール配信を申込む方は、**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。

あんしん!

新鮮!

げんき!

いいとこいっぱい

JA直売所!!

第7回



店長の遠藤さんと副店長の谷内さん

郡山育ち
「あさか舞」を食べて
「美味しくて舞うような気持ち」を
味わってください!

店長の遠藤基州さんにお話を伺いました。

当直売所は、郡山南インターから南へ向かい10分ほど走った先の内環状線沿いにあり、隣の建物は農協観光郡山支店となっております。

毎日1回は冷蔵庫を開けて中を覗いて食品を取り出すような感覚で、当直売所に来ていただけるような雰囲気づくりを心掛け、商品によっては、朝だけではなく、一日を通して生産者の方々に届けていただいているので、いつ来ても欲しいものを手にとっていただけるように努めています。

売場には、地元郡山育ち「さくら産」の「新鮮」「安心・安全」な野菜や果物、加工品などが豊富に並んでいます。西田梅の梅干し、カリカリ甘梅や萱沼の凍みとうふ、青とうがらし味噌等の人気商品を当直売所で購入いただけます。また、7店舗あるJA福島さくらの直売所の商品はお互いの店舗にも並び、ふあせるたむらの店内で作った豆腐・油揚げは当直売所でも人気商品のひとつです。

郡山産品を使った惣菜や加工品、あさか舞で作ったお弁当も種類豊富に並んでいます。郡山産コシヒカリとひとめぼれの一等米「あさか舞」は、艶やかで香りが良く、甘みと食感が秀で、冷めても美味しさを損なわないためお弁当にも通しています。店内の休憩スペースで購入したお弁当、お惣菜を食べることもできます。

毎月第3又は第4土日の二日間「旬の市」を開催し、毎回、お客様に喜んでいただけるような内容を企画しています。毎月19日は「食育の日」として、地元農畜産物を広く知っていただくことを目的に、食育ソムリエの資格を持つ職員がお客様に旬の野菜を使った料理を振る舞っています。28日は「ごはんの日」各地区の女性部の方々が月替わりでお惣菜レシピを紹介し試食することができます。どちらの料理も売場内にある商品で作っているので、その日の献立にお役立ていただいています。

7月下旬には9周年記念感謝祭を予定しております。期間中はお客様へのプレゼントや日替わりイベント、豊富な農畜産物を多数揃えて皆様のお越しをお待ちしております。

春彼岸・ 3月旬の市のお知らせ

3月14日(土)～
20日(金)開催!!

生産者や近隣施設の方が作ったヒガンバナ等の造花をメインに売り出し、生花、旬の野菜、果物が店頭並びます。



はちみつ

150種類もの栄養素が含まれた完全栄養食で、天然の美容液ともいわれています。ほのかに桜の香りのする蜂蜜は癒し効果もあり



小松菜

小松菜は鉄分、カルシウムを多く含み強い殺菌作用があり、動脈硬化の抑制や、がん予防の効果が期待できます



青とうがらし味噌

老化を防ぎ医者いらずといわれる味噌と基礎代謝を上げて肥満予防効果が期待される青とうがらしで作った美味しいご飯のお供はおすすめ!



凍みとうふ

豆腐に含まれる栄養素がギュッと凝縮されて栄養価がアップ。萱沼の凍みとうふは厚みもあり食べ応えあり!



弁当

「あさか舞」のごはんが入ったお弁当は大人気です。種類が豊富な惣菜も食卓へどうぞ!



西田梅

西田梅の梅干し・カリカリ梅の栄養価はほぼ同じ。食欲増進や疲労回復効果があり、生活習慣病予防にも期待されています

おじゃまします!

福島市
高橋 貞子さん



JA全農福島を退職後も現職時代から続けている茶道に勤しんでいる高橋貞子さんにお話を伺いました。

茶道の魅力をお伝えします

福島県経済連に入会し「JA五連茶道部」の活動を知り入部致しました。JA五連茶道部は「宗偏流」です。宗旦門下でありました山田宗偏が宗偏流の流祖です。入部のきっかけは、スキー・テニス・山登りとアウトドア派でしたが、「週に一度くらい畳に正座する時間があってもいいかな…」との思いからです。部活動も昭和44年の発足から50年です。初代若林先生(故)、高野先生のご指導があったからこそ、そして部員の皆様の素直な向上心からだ感謝致しております。(私の茶道部との稽古はまだ4年程です。)

稽古は許状制度ですので基本点前中心ではありますが、初釜・初風炉・炉開きにはお道具等別に準備し季節を感じ喜んでいただければと思っております。

私自身の稽古は、福島支部に籍を置き月2・3回、炭・濃茶・薄茶と、仲間社中で一日掛かりで楽しんでおります。利休百首の中に「けいことは一より習い十を知り十より帰るものとの一」があります。稽古事はこれでいいという終わりはなく、稽古を重ねれば重ねるほど、学べば学ぶほど難しいものです。流祖宗偏の「常をはれに、はれを常に」は、平常の稽古でも晴れの場所のつもりで、また、晴れの場所でも平常の稽古のつもりでと、それが自然に日常生活に活かされる、点前だけではなくお茶の世界と教わりました。(床の軸・花・花入…。書・歴史・器等、そして懐石に至るまで全般に学べる稽古事だと思っております。)

茶道ばかりではありませんが、何事も続けること「無理せず継続する事が大切」との思いが今に繋がっているのだと感じております。これが私のささやかな思いです。

これからも先輩先生方やお仲間と共に支部以外のお茶会にも出席したり、窯元巡り等楽しみたいと思います。

福島市御倉邸に於て市茶道連絡協議会主催による「市民定例茶会」が偶数月に、「春・秋の茶会」が5・11月に開催されており当流のお席もごさいます。心をこめて一服差し上げますので、どうぞお気軽にお出掛け下さい。「稽古してみたいな～」と興味を持っていただけましたら、なお嬉しいです。



床「ヒアラタ」



道具拝見所望にて

野山の散策も大好きです

富士山・旭岳・岩木山・八甲田山・早池峰山などなど…。なかでも秋田駒ヶ岳には毎年登っております。雪解けを待って咲くヒナザクラ・ベニバナイチゴ・エゾツツジ・ムシトリスミレ等のお花畑に魅了されております。(磐梯山、安達太良山も決して忘れてはおりません。)

里山では地元福島市飯坂町北西に位置する大作山(おおさくやま)には茶花を探しに通っています。先日、中腹でリスの親子?3匹に偶然出会いしばし観察。疲れを忘れるひとときでした。自然の中で野鳥・動物に出会い「茶花は野にあるように」を心して花々と会話しながら散策しております。「今のうち」歩けるうち」と自分自身を励ましながら。



お花畑を友人と

食事を大切にしています

実の姉の趣味の菜園での野菜作りをホンのチョット手伝い(種蒔き・草取り…これは得意です・収穫)し、畑直送の新鮮そのものが届くのでとても感謝です。愛情いっぱい新鮮に勝る贅沢はないと思っています。葉物・根菜類がメインの食事です。畑の力が日頃の健康、そして体力の源かな?と、いつも「旨い!!!」といただいております。

ずっと続けていらっしゃる茶道のお話をとても興味深くお聞きし、学ぶものがたくさんあって奥が深いなと思いました。今年度は例年の行事である南禅寺での「全国流祖忌」が東北地区の担当との事で会場の下見、その他の準備等でますますお忙しいそうです。今年はぜひ市民茶会へ行きお茶をいただきたいなと思いました。私も何かを学んでみたいくなりました。お忙しい中、取材に応じいただきありがとうございました。

共助会からのお願い

(医療給付金の請求について)

請求金額について

病院支払分は請求金額から一部負担額(3,000円)を差し引いて給付しております。給付対象となるのは保険適用分のみの金額で3,000円を超えているものとなります。容器代や文書料等の保険適用外の金額は給付対象外となりますので、領収金額に保険適用外の金額が含まれている場合は、差し引いて請求してください。調剤薬局への支払分には一部負担がありませんので、保険適用分の金額を請求してください。

領収書のまとめ方・貼り方について、もう一度ご確認ください

① 病院分の場合(総合病院・病院・医院・クリニック・歯科・接骨院など)

請求方法 ※下記に従って領収書を分けていただき、1請求ごとに医療給付金請求書を作成してください。



1請求

注意

一部負担額(3,000円)以下の医療費は請求できません。

② 薬局分の場合(院外処方箋の薬局分のみ) ※院内処方箋でのお薬代は病院分として請求してください。

請求方法 ※下記に従って領収書を分けていただき、1請求ごとに医療給付金請求書を作成してください。



1請求

注意

調剤薬局分は一部負担額の差し引きはありません。金額に関係なく請求できます。

薬局分の請求がひと月分正しくまとめられていません

薬局支払分は請求金額から一部負担額(3,000円)の差し引きがないため、同じ月の領収書をひと月分まとめて請求されていなくても返送せずに給付処理しているため、領収書が正しくまとめられていない請求書が多くみられます。請求方法について個別の事務連絡等や広報誌内でご注意いただくようお願いしておりますが、請求書作成前に領収書のまとめ方を再度ご確認ください。うえでご請求ください。

↓ひと月分を正しくまとめた請求書例↓

領収証①

領収証

〇〇〇〇様

退本

調剤技術料	薬学管理料	薬剤料	特定保険医療材料料	保険合計点
286点	50点	100点	0点	436点
患者負担額	定率負担金	(請求調整額)	評価療養・適定療養	その他
30%	1,310円	0円	0円	50円
前回未収金	請求金額	今回未収金	領収金額	
0円	1,360円	0円	1,360円	

福島市〇〇〇町〇〇〇

福島薬局 平野店

TEL.024-〇〇〇-〇〇〇〇 FAX.024-〇〇〇-〇〇〇〇

※厚生労働省が定める診察報酬や薬価等には、医療機関等が仕入れ時に負担する消費税が反映されています。

領収済
福島薬局
平野店

領収証②

領収証

〇〇〇〇様

退本

調剤技術料	薬学管理料	薬剤料	特定保険医療材料料	保険合計点
196点	50点	93点	0点	339点
患者負担額	定率負担金	(請求調整額)	評価療養・適定療養	その他
30%	1,020円	0円	0円	50円
前回未収金	請求金額	今回未収金	領収金額	
0円	1,070円	0円	1,070円	

福島市〇〇〇町〇〇〇

福島薬局 平野店

TEL.024-〇〇〇-〇〇〇〇 FAX.024-〇〇〇-〇〇〇〇

※厚生労働省が定める診察報酬や薬価等には、医療機関等が仕入れ時に負担する消費税が反映されています。

領収済
福島薬局
平野店

注意

- 調剤日をみてひと月分をまとめる
- ×処方箋発行医療機関ごとに分けない
- ×病名ごとに分けない



(退職互助様式 4号)

退職互助医療保険医療給付金請求書

一般財団法人 福島県協賛職員共助会 御中

私は、退職互助医療保険約款を遵守し、請求方法・注意事項を確認のうえ、下記のとおり請求いたします。

受付日(年/月/日)

Ⅰ. 会員情報

請求年月日 令和 年 月 日

住所 市 区 町 丁目 番 号

連絡先電話番号

会員コード

会員氏名

患者の続柄に○をつける。

・本人(00) ・配偶者(02)

患者名

年齢(年齢) 患者の生年月日 年 月 日

Ⅱ. 保険適用分

診療年月 平成 年 月 日

診療日数

保険適用分の請求金額(お支払い額を計算して記入する場合は必要ありません)

2,330 円

※病院分の請求は、保険適用額(複数あるときは合計額)が3,000円を超えたときに請求ください。

入院・外来判定に○をつけてください。

0. 外来

1. 入院

※入院期間を記入してください。

病名・症状または疾病部位

病院または薬局の電話番号

病院または薬局名

Ⅲ. 報告欄

下記の全ての項目について、患者本人の内容をご報告ください。(該当する項目の□に✓してください。)

記入もれは返送となりますのでご注意ください。(給付審査必須項目)

(1) 該当する所得区分はどれですか?

※不明なときは、加入健康保険または市町村へ確認してください。

※低所得者は、市町村民税非課税の方です。

70歳以上(ア、イ) □ 一般(ウ、エ) □ 低所得者(オ)

70歳以上(ア、イ、ウ、エ、オ)は医療給付金認定区分です。

70歳以上 □ 上位 □ 一般 □ 低所得者 □ 低所得者以上 (※詳細参照)

(2) 障がい認定を受けていますか?

□ あり () □ なし

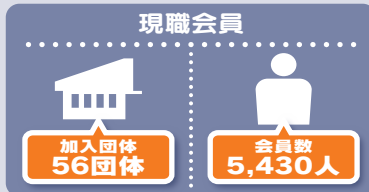
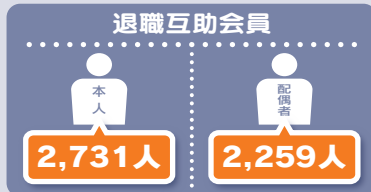
□ 1～3級に該当している方(市町村から医療費の助成は受けられますか?)

□ 受けられる □ 受けられない

※所得制限により受けられない場合、所得制限に関する通知書(医療給付金請求書)を提出する必要があります。

※医療給付金請求書(医療給付金請求書)を提出する必要があります。

令和元年度上半期退職互助医療保険の事業概況



共助会ホームページ・会員マイページをご活用ください

共助会では、給付金請求に関する便利なサービスをインターネットからご利用いただけます。詳しくは、「JA福島共助会」で検索 <http://ja-kyojokai.or.jp> をご覧ください。

会員マイページ

※「会員マイページ」のご利用には、事前登録が必要です。

- ・会員情報
- ・給付状況の照会
- ・給付明細の照会 など

医療給付金請求書の作成

Excel形式でダウンロード！
パソコンでらくらく作成！！

お役立ち情報の発信・健康に関する情報・
給付金の請求に関すること
などのコンテンツが掲載されています。



約款・各種届出様式等のダウンロード
PDF形式でダウンロードできます！



健康コラム Healthy Column

ぜひご覧ください。

会員の皆様により健康に過ごしていただくために、福島県厚生農業協同組合連合会(JA福島厚生連)のご協力のもと、「健康コラム」を開設しています。日々の健康管理にぜひお役立てください。



ブログ

共助会でのイベント開催の様子などを発信しています。

スマートフォン(Android)やiPhoneからも利用できるようになりました!!

ご利用には、事前に登録手続きが必要になります。

まずは、スマートフォン(Android)やiPhoneから「利用申請」をしてください。

その際、メールアドレスは、スマートフォンやiPhoneから閲覧可能なアドレスを指定してください。

既に、PCでのご登録がお済みの方はスマートフォン(Android)やiPhoneにクライアント証明書のインストールをしていただければすぐにご利用できます。

クライアント証明書は、過去に送付いたしました「仮登録完了メール」に添付されておりますが、紛失された方には、クライアント証明書を再送付いたしますので、既にご登録がお済みの方も、「利用申請」をしてください。その際、メールアドレスはスマートフォンやiPhoneから閲覧可能なアドレスを指定してください。

利用申請はこちらから → http://ja-kyojokai.or.jp/mypage/mypage_sinsei/mypage-shinsei/



退職会員・家族の皆様へお願い

当会の医療給付金請求等について、会員ご本人の入院時など、本人に代わって手続きしていただく場合がありますので、ご家族の方にも請求方法等ご理解をいただくようお願いいたします。

なお、次の事実が発生したときは、手続き用紙をご自宅までお送りいたしますので、当会までご連絡ください。

- ① 会員の住所・電話番号・口座・加入している健康保険に変更があるとき
- ② 障がい認定等・公費による助成を受けるようになったとき
- ③ 退職会員またはその配偶者が亡くなったとき

JA福島共助会まで
Tel 024(554)3512
Fax 024(554)3510

ワンポイント体操

準備が大切。歩く前後のストレッチ体操

歩く前に自分の身体の調子をストレッチしながらセルフチェック。歩いた後も疲れを明日に残さないためにストレッチ。

全身ストレッチ



ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ



ふとももの前のストレッチ



ひざの曲げ伸ばし



ひざを回す



ふともも裏のストレッチ



血圧安定のための運動

血圧安定には
運動も大切

ストレスや運動不足、肥満などによる高血圧は運動によって血圧を下げる事が期待できます。全身の筋肉を使い、心肺機能をきたえるウォーキングが最適です。運動を始める前にはメディカルチェックを受けておきましょう。特に治療をしている人は主治医の指示にしたがってください。体調が悪いときは無理をしないように。夏の炎天下や高温多湿時・寒冷(5℃以下)はさけましょう。

1日の運動時間

30～60分

1週間の運動日数

3～5日

運動の強さ

はじめは「のんびりペース」
なれたら「少し早め」を

自分にあったリズムミカルな呼吸で。

肩の力を抜きましょう。

背筋を伸ばしましょう。



あごを引き、数十メートル先の路面に視線を。

腕をしっかり振りましょう。

足はまっすぐ出します。

ひざ、足首を自然に、
リズムミカルに動かして。

「共助会締切日・給付日一覧」を同封しました

今回の「互助たより あんしん第32号」に別紙「令和2年度版 共助会締切日・給付日一覧」を同封いたしました。領収書の紛失や請求漏れ等を防止するためにも、早めにご請求ください。

また、裏面には、請求方法等を記載しましたので、請求時の参考にしていただき、正しく請求していただきますようお願いいたします。



イヌ、ネコ、サル、ウシの4種類の動物がいます。タテ・ヨコの同じ列に同じ動物がはいらないように、空いているマスに4種類の動物をいれていきます。動物がまったくはいらないマスのアルファベットをすべて答えてください。



**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: 令和2年4月30日(木)

互助たよりあんしん31号(令和元年9月発行)の答え
スペシャルワード: カナガワケン

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クイズの答え 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。

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
URL <http://ja-kyojokai.or.jp>

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。



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

広報誌と一緒に同封した「退職互助会会員登録事項確認書」は、一年に一度、改めて登録内容をご確認いただくためにお送りしております。健康保険や公費助成などに変更があった方はお早めに届出いただきますようお願いいたします。

取材に伺った直売所に造花のヒガンバナがありました。カラフルできれいだなと思って見ていましたが、こちらの地区では春彼岸にお供えするというお話を聞き、同じ県内でも知らない風習がまだまだあることを実感しました。今年のお墓参りには生花とこのヒガンバナをお供えしようと思います。