

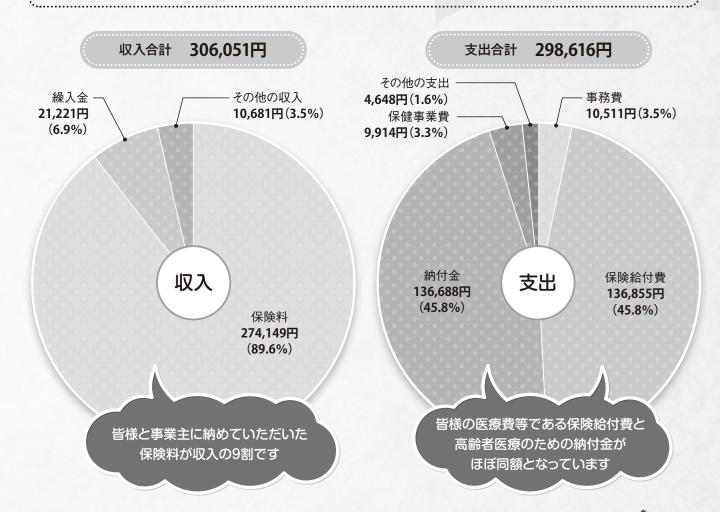
前年度に続き経常赤字の決算

平成28年度 **決算**が まとまりました

先ごろ開催された組合会において、 平成28年度決算が可決・承認されましたのでお知らせいたします。

被保険者1人当たりでみた収支の割合

(健康保険)



円増の

30億6553万円となりまし

た保険料が前年度決算比7124

皆様と事業主に納めて

ただ面

収支の内訳をみますと、

い収

た。これは、

被保険者数の増加

どによります。

総標準賞与額が伸びたことな

疾病 万円となり 同比 やけ 12 支出 1 使 96 りがをしたときの医义出面においては、 3 5 予防事業など、 わ 齢者医療制度 n 01万円減の15億2845 万円 た保 ました。 増 険 0) 給 15 への納付金等 皆様の 付 また、 億30 医 費 皆 療 が、 費 様 3 2 健 健 0 が 診 同 給 康 病 万 比

の財政 収入総額3億2226万円、 円の赤字となりました。 8314万円でした。 おける差引額では、 額33億3912万円、 |健保組 状況の指標である経常収 合の 平 成 2億155 28 しかし、 収支差引額 年度 決算 支出 支に は

全年連続の経常赤字に保険料収入は

平成28年度収入支出決算概要表

険 健康保

■収入

— · · · ·	
科目	決算額 (千円)
保険料	3,065,530
国庫負担金収入	2,050
調整保険料収入	48,192
繰越金	33,998
繰入金	237,291
国庫補助金収入	6,898
財政調整事業交付金	23,464
雑収入	4,840
合 計	3,422,263
経常収入合計	3,075,349

支出

科目	決算額 (千円)
事務費	117,539
保険給付費	1,530,315
法定給付費	1,529,995
付加給付費	320
納付金	1,528,445
前期高齢者納付金	720,156
後期高齢者支援金	757,344
退職者給付拠出金	50,927
老人保健拠出金・他	18
保健事業費	110,855
還付金	67
財政調整事業拠出金	48,259
連合会費	3,107
雑支出	533
h 計	3,339,120
経常支出合計	3,290,860

介 保 険 護

経常収支差引

収入

— · · · · ·	
科目	決算額 (千円)
介護保険収入	189,194
繰越金	8,523
繰入金	5,000
雑収入	90
↑ =1	000 007
合計 計	202,807

支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	196,640
合 計	196,640

円の決算残金をもって終了しまし 事業費には、 サポートするためにあてられた保健 9664万円、 額2億281万円、 て厳しい状況です。 字決算となり、 1億1086万円を支出しました。 経常収支差引額は前年度に続き赤 なお、介護保険決算は、 同比507万円増の 健保財政は依然とし 収支差引額617万 支出総額1億 収入総

度健保組合予算早期集計結果」 発表しました。これによると、 険 1398組合の今期予算における経 |組合連合会が4月に、「平成29年 健保組合の全国組織である健康保 全国 を

た。

医療費節減にご協力を 331組合もあります。 を占め、 保険料収入に対する割合は約45% 医療制度を支えるための納付金等の 字となっており、

でいることがわかりました。高齢者 たる1015組合が赤字予算を組 常収支差引額は、 3060億円の赤 全組合の7割にあ

健康に留意され

改革を断行するよう強く求めてまい 組合連合会とともに、

ります。 とは確実です。健保組合は健康保険 健保組合を取り巻く情勢は厳しい 国に抜本的な

今後も健

増加に伴って納付金負担が増えるこ に加え、前期高齢者・後期高齢者の 支援金が全面総報酬割となったこと 同割合が50%以上の組合は 後期高齢者 △215,511 千円 状況が続いておりますが、 力いただきますよう、 意され、医療費節減により一層ご協 で、皆様におかれましては健康に留 全な組合運営に努めてまいりますの

お願いいたし

夏本番の前から暑さに負けない体づくりを!



高温・多湿

風が弱い

気温が急に 上がった

地面からの 照り返しが 強い



日差しが強い

こんなときは要注意!!

るので注意しましょう。温・多湿であれば熱中症になることがあ屋内で静かに過ごしているときも、高

また、 をも 疑ってください。自分で対応がなどに吐き気や頭痛があれば、 であれば、すぐに応急処置を行います。 ができなくなって体に熱がこもった状態。 体温上昇を防ぐ対策を行うことが大切で る場所の気温・湿度をチェックする習慣 見したときにも早急に対応しましょう。 炎天下にいるときや暑い部屋にいるとき かき、 天気予報などの熱中症情報や自分が 熱中症は 熱中症のサインが見られる人を発 脱水症状になっ 注意が必要な場合は脱水症状や 高温・多湿 自分で対応ができそう の 環境で大量に汗 体温調節 熱中症を

暑さに負けない体づくりをする

適度な運動を習慣にする

汗をかきにくい人ほど熱中症になりやすい。そのため、ウォーキングなどの適度な運動を習慣にして、汗をかきやすい体づくりをする。





食事と睡眠をきちんととる

食事と睡眠は健康な体づくりの基本。主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を、1日3回規則正しくとり、質のよい睡眠を心がける。

熱中症の

予

防

対

策

脱水や体温上昇を防ぐ工夫をする

のどが渇く前にこまめに水分を補給する

1日1.2リットルを目安にミネラルウォーターや麦茶などで水分補給。カフェインの多いコーヒーや紅茶、緑茶、お酒は利尿作用があるため水分補給に不向き。大量に汗をかいたときは、ナトリウムがとれるスポーツ飲料を。

衣服は汗を吸い、熱を放散しやすいものを 吸水性や通気性のよい綿や麻、速乾性がある機能性 素材で、体を締めつけないデザインを。淡い色や白色 の服は熱を吸収しにくい。

屋外でも屋内でも、暑さを避ける工夫を

- ■もっとも暑い正午から午後3時は外出を控える。
- 屋 ●日陰を選んで歩き、涼しいところで休憩する。
 - ●日傘や帽子を活用する。
 - ●すだれやカーテンで直射日光をさえぎる。
- 屋●風通しをよくしたり、こまめに換気する。
 - ¹ ●エアコンや扇風機で高温・多湿になるのを防ぐ。

熱中症が疑われる症状と対処法



熱失神

めまい 立ちくらみ など

熱けいれん 筋肉のけいれん、 こむら返りなど



重

熱疲労 疲労感・虚脱感、 頭痛、吐き気など

熱射病 高体温、 全身のけいれん、 意識障害など



涼しい場所で衣服をゆるめて体を冷やし、水分・塩分を補給。症状が改善しなければ病院へ。本人が自力で水分がとれない、意識障害がある場合は救急車を呼びましょう。

冷えやむくみの改善に

座った鳩のポーズ

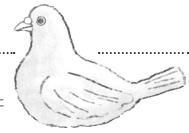
脚は大きな筋肉や血管が集中していて、内臓をはじめ全身に影響を与える大事なパーツ。 お尻の筋肉をストレッチしながら脚のツボを押せば、冷房による冷えやむくみの改善に なります。オフィスでも気軽に行ってみましょう。

監修■一般社団法人 日本ヨガメディカル協会 代表理事 岡部 朋子

IMAGE

胸を張った鳩の姿をイメージ

●の際、鳩のように前に張り出した胸を意識して、気持ちよく胸を広げた 状態で、上半身を倒しましょう。



ましょう。

疲れたカラダを癒す ヘルシーエイジング

自分のペースでゆっく り行うヨガで、カラダ

の内側から伸びを感じ



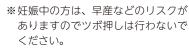
イスに座り、右脚を 持ち上げ、右足首を 左太ももの上にの せ、右脚を押さえる ように両手を置く。



背筋はまっすぐ伸ば したまま、上半身を 前に倒す。



₿と同時に両手の親 指で右脚のツボ(下 記参照)を押す。3回 呼吸を繰り返し、上 半身を起こす。左側 も同様に行う。

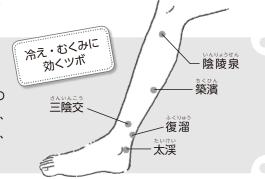




POINT

脚のツボ押しでむくみ改善

このポーズを行うときは、お尻の筋肉を意識しながら両手の 親指でふくらはぎを押しましょう。足首からひざにかけては、 冷えやむくみに効くツボが点在しているので、血行が促され、 むくみを緩和できます。





選書? この 見あなたは 微光? 何を選びますか?

三浦海岸

マホロバ・マインズ三浦



当健保組合では夏期施設をご用意しております。 まだ若干の空きがありますので、 ぜひご利用ください。

利用期間

8月27日(日)まで

利用対象者

被保険者および被扶養者

申込方法

当健保組合・施設課にお電話にて 受付します。

203-3946-8561

1回の利用に ついては 2泊まで

神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231 ☎046-889-8900

- •交通 京浜急行三浦海岸駅下車 徒歩5分
- ●料金 1泊2食付(消費税込み)

大人(中学生以上)······5.940円 小人(3歳~小学生)······3,564円 幼児(2歳以下)······1.620円

- ※被保険者·被扶養者以外の方は健保組合加入者の同伴が必要で、3,240円増し(消費税込み)となります。
- ●定員 6名 和室もしくは和洋室(バス・トイレ付)・1部屋



湯河原温泉

山翠楼



神奈川県足柄下郡湯河原町宮上673 ☎0465-63-1111

●交诵

JR東海道線湯河原駅下車 路線バス 20分もしくはタクシー10分

- ●料金 1泊2食付(消費稅込み)大人(中学生以上)・・・・・・6,480円小人(3歳~小学生)・・・・・4,320円幼児(2歳以下)・・・・・・無料
- ※被保険者・被扶養者以外の方は健保 組合加入者の同伴が必要で、3,240 円増し(消費税込み)となります。
- 定員4名 和室12畳+次の間(バス・トイ

レ付)・1部屋

伊東温泉

青山やまと



静岡県伊東市岡203 ☎0557-37-3108

● 交诵

JR伊東線伊東駅下車 送迎バス10分

- 料金 1泊2食付(消費税込み)大人(中学生以上)・・・・・・6,480円小人(3歳~小学生)・・・・・4,320円幼児(2歳以下)・・・・・・無料
- ※被保険者・被扶養者以外の方は健保 組合加入者の同伴が必要で、3,240 円増し(消費税込み)となります。

- 定員

4名 和室10畳 (バス・トイレ付)・ 1部屋 小湊温泉

きち一ち



千葉県鴨川市小湊 182-2 ☎04-7095-2111

●交诵

JR外房線安房小湊駅下車 送迎バス (要予約)2分

- 料金 1泊2食付(消費税込み)大人(中学生以上)・・・・・・6,480円小人(3歳~小学生)・・・・・4,320円幼児(2歳以下)・・・・・・無料
- ※被保険者・被扶養者以外の方は健保 組合加入者の同伴が必要で、3,240 円増し(消費税込み)となります。
- ●定員

6名 和室12·5畳 (バス・トイレ付)・1部屋

健保組合補助額

お好みの夕食コース、宿泊施設よりお選びいただけるお得な宿泊プランをご用意しました。

1室大人

1人1泊2.000円 (年間2泊まで)

9月1日(金)~11月30日(木) ※9/16・17、10/7・8、11/3・4を除く

対象施設

[グランドエクシブ・エクシブ]

那須白河/山中湖/軽井沢(パセオ、SVムセオ、SV含む)/蓼科/初島クラブ/伊豆/浜名湖/鳥羽(アネックス含む) /琵琶湖/白浜 (ア<mark>ネックス含む</mark>) /淡路島/鳴門 (SV、SV Ⅱ含む) ※SV =サンクチュアリ・ヴィラ

※山中湖SV、湯河原離宮、箱根離宮、鳥羽別邸、京都八瀬離宮、有馬離宮はプラン対象外となります。
※那須白河・鳴門のザ・ロッジをご利用の場合は施設までお問い合わせください。

御射鹿池(エクシブ蓼科よりお車で約20分)

お申し込み方法は健保組合ホームページ(http://www.fukusou-kenpo.or.jp/)をご覧ください。

料金

1室のご利用人数・部屋グレードにより異なります。

(各大人1名様当たり・1泊2食・税金サービス料込)

コスモス - - - - -ご夕食 5,400円 (税込) 〜 6,480円 (税込 クレマチス 定番!グルメ&リゾートを満喫 - - -'夕食 8,100円 (税込) ~ 9,720円 (税込) 秋のグルメを贅沢に堪能 夕食 10,800円(税込)

8,600円~

11,400円~

契約料金 10,600円 - 健保組合補助額 2,000円

契約料金 13,400円 - 健保組合補助額 2,000円

各施設、1室のご利用人数・お食事内容・お部屋グレードにより料金が異なります。 各コースのご料金詳細につきましては、予約センターまでお問い合わせください。

小学生 コース (6歳~小学生)

ご夕食・ご朝食パック

4.500 円

幼児 コース (3歳~5歳)

*2,000*円

※淡路島にてご夕食に「鉄板ブッフェ」をご利用の場合、小学生コース (6歳~小学生) 5,000円、幼児コース (3~5歳) 3,000円 (すべて税サ込) となります。

お子様(小学生・幼児)プランは1室当たりのご利用人数には含まれません。お食事料金のみとなります。

例) コスモスコース (夕食6,480円・税込) でエクシブ蓼科 A グレードにご宿泊 (大人2名様・小学生1名様・幼児1名様) の場合

15,200円

小学生1名様 お食事料金 **4,500**円 + 幼児1名様 お食事料金

2,000円 =合計 36,900円(税サ込)

〈共通事項〉 ※部屋グレード・1室のご利用人数により料金が異なります。 ※1室5名様以上でのご利用の場合は各施設までお問い合わせください。 ※施設により別途入湯税を頂戴します。 ※朝食のバイキングの開催日については各施設までお問い合わせください。 ※お子様の食事は、夕食、朝食ともに、大人と同じ食事会場となります。

※ご夕食対象レストランは、ご提供内容や定休日、営業時間等の営業形態が変更になる場合があります。

※各施設、ご利用可能なお部屋は、ご契約グレードルームまでとなります。あらかじめご了承ください。

HOTEL RESORPIA SUN

室2名様より 1泊2食

健保組合補助額

1人1泊2,000円 (年間2泊まで)

9月1日(金)~11月30日(木)

※9/16・17、10/7・8、11/3・4を除く

対象施設

[リゾーピア] 箱根/熱海/久美浜/別府 [サンメンバーズ] ひるがの/京都嵯峨 ※サンメンバーズ神戸は本プラン対象外となります。

─ 内は1室のご利用人数(すべて1名様料金・1泊2食・税サ込)

lin		カ:	ジュアルコー	-ス	ス-	ーペリアコー	-ス	ラグ:	ジュアリーニ]ース
10	リゾーピア 久美浜・別府 サンメンバーズ	ご夕食 5,400円 (税込)			ご夕食 8,100円 (税込)			ご夕食 11,340円 (税込)		
		大人4名様	大人3名様	大人2名様	大人4名様	大人3名様	大人2名様	大人4名様	大人3名様	大人2名様
	ひるがの・京都嵯峨	10,000円	10,700円	12,100円	12,700円	13,400円	14,800円	16,000円	16,700円	18,100円
	リゾーピア熱海	ご夕食 5,400円 (税込)		ご夕食 8,640円 (税込)			ご夕食 11,880円 (税込)			
		大人4名様	大人3名様	大人2名様	大人4名様	大人3名様	大人2名様	大人4名様	大人3名様	大人2名様
Š		10,000円	10,700円	12,100円	13,300円	14,000円	15,400円	16,600円	17,300円	18,700円
		ご夕食	き 6,480円	(税込)	ご夕食	9,180円	(税込)	ご夕食	10,800円	(税込)
4	リゾーピア箱根	大人4名様	大人3名様	大人2名様	大人4名様	大人3名様	大人2名様	大人4名様	大人3名様	大人2名様
2		11,200円	11,900円	13,300円	13,900円	14,600円	16,000円	15,400円	16,100円	17,500円

幼児 コース (3歳~5歳) 2,000円(税サ込)

小学生 コース (6歳~小学生) 4,500円(税サ込)

※お子様は1室当たりの人数に含まれません。

ご利用についての注意事項

※サンメンバーズ京都嵯峨は4名定員のお部 クスルームは本プラン対象外となります。 リゾーピア<mark>箱根の客室ランク</mark>アップは<mark>本</mark>館デ ラックスル<mark>ーム和洋室のみプ</mark>ラス2,376円(税込)にて、<mark>その他和モダンルーム以上のランクアップは対象外となりま</mark>す。※ご夕食は日 本料理です。※施設により別途入湯税を頂戴 します。※リゾーピア箱根のラグジュアリー コースのご夕食は、スモールボーションのご 用意となります。スモールボーションとは高 級食材を用いて1品1品の量を少なく構成して 良いものを少しずつ楽しめるコース料理です。 ※ご夕食対象レストランは、季節によりご提供内容や定休日、営業時間等の営業形態が変 更になる場合があります

デラックスルームをご利用の場合、リゾーピ ア箱根・久美浜は1室当たりプラス2,<mark>376円</mark> (税込)、サンメンバーズ京都嵯峨は1室当たり プラス1,296円 (税込)、リゾーピア熱海はデ ラックス和洋室 A / 1室当たりプラス2,376 円 (税込)・デラックス和洋室 B / 1室当たり プラス3,456円(税込)を別途頂戴します。

リゾートトラスト株式会社 東京 MRP 予約センター: TEL 03-6731-0070

FAX(予約専用) 03-5323-7483



「温泉宿の選び方」の巻



温泉旅行の成否をにぎる宿選び。温泉重視派は、宿の魅力的なホームページや写真に 惑わされず、温泉をしっかりチェックしましょう。ポイントを紹介します。



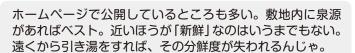


宿の住所と、温泉の湧出地をチェックするべし。 「温泉分析書」を見ればわかる。





脱衣所とかに貼ってある紙ですね。









引が202 温泉の 使い方



大きな浴槽に温泉ドバドバが最高♪

湯量が豊富な温泉場ばかりではないぞ。限りある温泉を 工夫して提供しているのがよい宿じゃ。







大浴場や露天風呂は加水・循環、内湯は源泉と使い分ける、 などじゃ。大規模な宿より、こじんまりした宿のほうが 「当たり」の確率は高いのう。



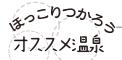
その他のチェックポイント



◆温泉情報を詳しく公開 加温・加水、消毒の有無、 湧出量、成分など、詳しい 情報公開は自信がある証拠。



◆飲泉ができる 飲めるほど新鮮な状態と いうこと。よい温泉の目安 とになるが、数は少ない。



料亭の趣があるスーパー銭湯

上方温泉一休 京都本館

山沿いの閑静な一角に、料亭のような佇まいのスーパー銭湯があります。自家源泉の湯は、別名「美人の湯」とよばれるアルカリ性単純温泉。トロリとした肌触りが心地よく、湯上がり後は肌がツルツルになると評判です。露天ゾーンは、滝が眺められる「滝の湯」と、原生の松の木を活かした「松の湯」があり、男女週替わり。あふれる自然に囲まれて、ゆったりとした時間が過ごせます。

近くには観梅で有名な「青谷梅林」や、四季折々に花を楽しめる花のみちコースがあり、散策もおすすめです。

この温泉のココがすごい

- 地下から湧きだす温泉をかけ流し
- 温泉は再利用せず完全排水
- 料亭のような風情ある佇まい

上方温泉一休 京都本館

泉質: アルカリ性単純温泉 備考: 源泉かけ流し槽あり色: 薄く白濁 温度: 25.4 度 pH: 9.42

適応症:慢性消化器病、疲労回復など

- **所** 京都府城陽市中芦原 25-2
- **2** 0774-54-1419
- ¥ 大人 1,143 円 (税別)、子ども (4歳~小学生) 572 円 (税別)
- 時 10:00 ~ 25:00 (最終受付 24:00)
- ·小字生)572円(柷剂。 休第2火曜
- 図 電車:近鉄「新田辺駅」より、京都京阪バス「一休温泉前」(HP にバス無料利用券あり)
 - 車 :国道 24 号線「山城大橋東詰」交差点から国道 307 号線 を宇治田原方面へ約 3km
- http://www.onsen19.jp/







一歩先へ 踏み出そう ~職場編~

あなたらし い人生を生きよう 課題を分離

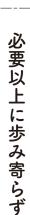
あなたを好きになるのも

嫌いになるのも、決めるのは相手

どうしても苦手な上司がいたとしましょう。手が一人くらいはいるのではないでしょうか。どんなに人付き合いがうまくても、合わない相環境で生きてきた人たちが同じ社内に集えば、環日顔を合わせる職場の仲間。さまざまな

ない思いを感じるはずです。 の話題をふるなど、できる限りのことをするでしょう。それでも関係が一向に改善しなかったしょう。それでも関係が一向に改善しなかったいでも乱をふるなど、できる限りのことをするでいて 私の何がいけないんだろう」と、やりきれいで話しかけても不機嫌で、挨拶をしても返いの話しかけても不機嫌で、挨拶をしても返いの話しかけても不機嫌で、

結論から言うと、あなたに原因はありませためなどの理不尽な理由であなたに冷たくあたっているのかもしれません。それをあなたが気に病む必要はなく、あなたのことを嫌うかは上司が決めること。つまりこの問題はあなたの課題ではなく、あなたに原因はありません。もしかしたらその上司は、ストレス発散のためなどの理不尽な理由であなたに原因はありません。



歩引いてみることも必要

るのは、あなたではありませんよね。ある程度とわざがあります。水を飲むかどうかを決めるが、水を飲ませることはできない」というこ外国に「馬を水辺に連れていくことはでき

0x 条例

あい。の課題

みてはいかがでしょう。歩み寄ったのであれば、いったん距離を置いて

が変わってくるかもしれません。 必要です。少し距離を置いてみたら、関係性 必要です。少し距離を置いてみたら、関係性 必要です。少し距離を置いてみたら、関係性 が変わってくるかもしれません。

てもシンプルに、生きやすくなるでしょう。必要なツールです。そうすることで、人生はとの線ではなく、むしろ関係を良好に保つために境界線はけっして相手との距離を広げるため「ここから先は自分の課題ではない」と、自



|食|ベ|て|元|気|!|

Kitchen

ヘルシーキッチン

【夏に負けない食材】





「元気の素は食にあり」がモットー。 好奇心旺盛で、趣味は水泳。



ほがらかで元気なママ。家事に子育て パートと忙しい日々を送る。



おおらかでのんびりしたパパ。 最近は残業や飲み会が多く不調気味。



甘えん坊で食いしん坊。おばあの 作ってくれるオヤツが大好き。

症状別のおススメ食材

食欲不振 ~食欲増進、消化を促進し元気をつける~

・梅干し

梅干しは夏バテ対策の エース。酸っぱさのもとで ある有機酸が、食欲の増進 や消化の促進、疲労の回復 を促してくれます。お茶+ 梅干しの「梅干し茶」なら 酸味もマイルド。



↓こちらもおススメ

納豆、ヤマイモ

疲れ・だるさ ~栄養を補い体力を回復させる~

甘酒

江戸時代から夏バテ防止に 飲まれていた甘酒。「飲む点 滴」とよばれる所以は、栄養 豊富で、元気な体に導いてく れるから。米麹と酒粕の2 種類があり、米麹ならファミ リーで楽しめます。



↓こちらもおススメ

豚肉、柑橘類

体の熱・ほてり~体の水分を補給し熱を冷ます~

・キュウリ

成分の 90% 以上が水分 のキュウリ。体にたまった 熱を冷まし、利尿を促す働 きがあります。肌の代謝を 促すビタミンも含まれてお り、日焼けの季節にピッタ リの食材です。



↓こちらもおススメ トマト、ゴーヤ

ニオイが気になる ~雑菌の繁殖を防ぎ臭いを消す~

・レモン

レモンには殺菌・消臭・ 芳香作用があります。わき や皮脂の多い部分はレモン タオルで拭きましょう。ぬ るま湯とレモン1個の果汁 を洗面器に入れ、タオルを 浸して軽くしぼれば OK。



↓こちらもおススメ ショウガ、酢

くおいしく効くレシピ!>

おいしいよ

C(H)O(I)C(E)食材



「梅干し」

昔から「三毒(食べもの・血・水の毒)を断つ」と いわれる万能食材。夏バテはもちろん、老化防止 や生活習慣病の予防にも◎です。梅干しの塩分は、 粒の大きさにもよりますが1個1g前後。毎日 食べても心配のいらない量です。

梅じゃこご飯

食欲のないときでも、梅干しご飯はさっぱりと食べられます。カルシウム豊富 で高たんぱくのちりめんじゃこも混ぜれば、栄養価もアップ。お弁当にもどうぞ。

- 材料(2人分)
- ちりめんじゃこ…大さじ4
- 梅干し……2個
- 米……2合
- 青じそ……4枚(お好みで)
- ■作り方
- ① 米をといで炊飯器に入れる。水加減は普通で OK
- ②①に梅干しとちりめんじゃこを入れて炊く
- ③ 炊けたら梅干しの種を取りのぞきよく混ぜる
- ④ 茶碗に盛り千切りにした青じそをふりかける



白ゴマをかけても

監修:食生活アドバイザー 角本政子 30年以上にわたる調理師の経験から、あらゆる食材をつかいこなす。

今できることを、淡々と。

い^{ち の} せ 一ノ瀬 メイ _{選手}



違和感 「くくりたがる」 感覚への

感を覚えてきた。 でいちいちカテゴライズされることには違和 れない。が、それを「障害」というキーワード の逆上がりすらも問題なく。 た。着替えも、靴ひもや髪を結ぶことも、鉄棒 幼少のころから、なんでも自分でこなしてき 彼女にとっては、普通のことなのだ。 確かにみんなより少し短いかもし

えやん、って」という言葉が京ことばの響きで という質問に頷くと同時に、「くくらんでもえ くりたがる人が多いと思います。 もっとそれぞれの、個、を見ればいいのに。 「オタクとか外国人とか、日本はなんでもく

リオで味わった悔しさと

ら12年後、19歳でのこと。 標になった。リオの舞台に立ったのはそれか 1歳半からプールで泳ぎ始め、7歳の頃に 「パラリンピックで泳ぐこと」が明確な目

の達成感はありました。でも目標としていた えてないです_ 結果は出せなかったので、正直、悔しさしか覚 「出たかった大会に出られた、という意味で

での経験は必ず今後の競技生活につながると 決勝に残ることはできなかった。しかし、リオ 個人として出場した6種目では、いずれも

たくさんあったと感じています」。 くる大会。行ってみないとわからないことも 出場する全員が特別にとらえ、賭け、準備して 格、って言われ続けてきました。4年に1回 小さなころから、パラリンピックは別

「その瞬間」の積み重ね 今、何をすべきか。大切なのは

はきつかったです…。私、高校までは特別練習 れる厳しい練習に打ち込む。 「さすがに慣れましたけど、入学したてのころ 現在は学業を両立させつつ、週10回、設定さ

> 大学に入って初めて取り組んだ感じなので_ 量が多かったわけではないし、〝泳ぎ込み〟 も リオで得た経験を糧に目指す、2020

今まで何度となくこうした思いにかられ

かを考えて、それを淡々とこなし続けることで 「あえて、今しか考えない。 今、 何をすべき とは整理されている。

の自国開催での大目標。やらねばならないこ

いや、「その瞬間」の積み重ねなのだろう。 い、という自己分析からも、必要なのは日々の で、自身が思い描く競技力にはまだ届いていな 久力も足りていない。成長していると思う一方 笑しながら付け加えた。まだ体力も筋力も持 アスリートとしての 先を考えるとしんどくなるだけなので、と苦

自身の成長をきっと待っている。そう信じて 今日も力強く水をかく。



profile

1997年、京都府生まれ。 の右前腕欠損症。13歳でアジア ラ競技大会に出場以来、 - (200m) をメインに多く の種目で日本記録を更新。2016 年リオデジャネイロパラリンピッ ク日本代表。近畿大学所属。

> ※本稿は「障害」と漢字表記をしています。「障がい」という、ひらがなを使用した表記をしても解決されない問題がある こと、また、障害者にとっては「周りの環境、社会が障害となる」という一ノ瀬選手の意図を受けての表記です。

組合だより

平成29年6月26日 理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

第1号議案=予算の同一款内の項間流用及び予備費の充当につ

第2号議案 = 平成28年度事業報告について

第3号議案 = 平成28年度収入支出決算報告について

第4号議案=平成28年度決算残金処分(案)について

第5号議案=組合規約の一部改正について

第6号議案=職員旅費規程の新設について

第7号議案 = 職員給与規程の一部改正について

第8号議案 = 個人情報保護管理規程の一部改正について

第9号議案=機密文書管理規程の一部改正について

第10号議案=準備金その他の財産の保有及び管理について

【報告事項】

第1報告=事業所削除等に伴う組合規約の変更について

第2報告=平成28年度事業状況報告について

第3報告=その他

平成29年7月9日 組合会

(会場=ホテルリゾーピア箱根)

【審議事項】

第1号議案=予算の同一款内の項間流用及び予備費の充当につ

第2号議案 = 平成28年度事業報告について

第3号議案 = 平成28年度収入支出決算報告について

第4号議案=平成28年度決算残金処分(案)について

第5号議案 = 組合規約の一部改正(案)について

第6号議案 = 職員旅費規程の新設(案)について

第7号議案 = 職員給与規程の一部改正(案)について

第8号議案 = 個人情報保護管理規程の一部改正(案)について

第9号議案 = 機密文書管理規程の一部改正(案)について

第10号議案=役職員等の個人情報に関する規程の一部改正(案) について

第11号議案 = 事業所編入等組合規約の変更について

【報告事項】

第1報告=第16期組合会議員の改選について

第2報告=平成29年度夏期施設の開設について

第3報告=平成28年度事業状況報告について

第4報告=その他

公

●削除した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	削除年月日
有限会社那須洋装	深澤秀明	墨田区墨田 2-15-15	29. 2.28

●所在地変更した事業所

事業所名称	代表者名	所在地/変更前	所在地/変更後	変更年月日
株式会社FORLIFE DESIGN	重原浩司	渋谷区神宮前3-1-25	世田谷区奥沢8-33-8	29. 3. 1

組合監査が実施されました

6月20日(火)に、保科監事(株式会社ラポール)によって組 合監査が行われました。

この監査は平成28年度の決算を迎え、組合の運営状況、財政 状況および事務の執行状況など事務の全般について行われたも のです。

監査の結果、「組合の事業運営は適正に行われている。平成28

年度は、医療費などの高騰により経常収支が赤字になり、また、 高齢者医療制度に伴う納付金が組合財政を圧迫し、今後も厳し い財政状況が見込まれる。そのため、レセプト点検等医療費の適 正化や経費の削減に一層努めていただきたいしとの講評でした。

今後とも引き続き、法令を遵守して、迅速かつ効率的な事務 処理に努めてまいりますので、皆様のご協力をよろしくお願い 申し上げます。

服装健保だより

第205号

平成29年7月発行

発 行 所 服装健康保険組合 発行責任者 馬場 和喜夫

東京都文京区本駒込6-2-19 TEL 03-3946-8561

http://www.fukusou-kenpo.or.jp/

組合の現況



事業所数 150件



(平成29年6月末日現在) 平均標準報酬月額

男 300.122円 女 214,717円

平均 247.316円

被保険者数

男 女

4,246名 6,878名 11.124名



被扶養者数

計 3,322名