

LPAの井戸端会議

ライフプランアドバイザー

やりくりアイデア!!

「もしも」に備えていますか？

LPA 岩本 恵日子

介護施設は事前に見学を

姉は、長期入院のため自力での歩行が困難となり、車椅子での生活となりました。在宅介護が難しいため、介護施設へ入所することに。介護療養型医療施設への入所はできず、急遽、民間の介護施設を探すことになった時、以前新聞で読んだ「60代以上になったら高齢者施設の見学をしたほうがよいでしょう。その際、介護だけではなく医療措置にどの程度対応できるか、看取りはできるかも必ず確認しましょう」という話を思い出しました。いざという時対応できるよう、事前の見学を

高額な医療費の負担

わたしの姉は明るい性格で友人も多く、孫にも囲まれ充実した日々を送っていました。しかし、たまたま受けた血液検査で急性白血病と診断され、その日から生活が一変。高額な医療費、介護施設の入所費用、葬儀費用と非日常の費用負担が次々と発生しました。

エンディングノートを残そう!

通帳がない、印鑑をどこに保管したかわからない、キャッシュカードの暗証番号を忘れたなど、金融機関の窓口で本人が来れない事情を話しても代理では手続きができません。こんな時、エンディングノートが書いてあれば、また姉の思いを書いてくれていたら、残された家族の悲しみや不安も安らぐのでは...と思いました。

姉の病気は、「もしもの時の備えは大丈夫?」と、あらためて考えるきっかけになりました。医療、介護、葬儀の費用を見据えたライフプランをたて、元氣なうちに「もしもの時に備えておくようにしましょう!」

お問い合わせ

コープぎふ LPAの会事務局
TEL 058-370-6713
月～金曜日 9時～17時(土日休み)



組合員さんの声で 開発改善

フレグランスソフターに、透明で中身が見える「ビジブルライン」をつけました。

組合員さんの声

香りが柔らかくて好きなので、フレグランスソフターを使っています。ですが内容量が見えないので本体に詰め替える時、いつも溢れてしまいます。内容量がわかるように容器に透明な部分をつくってください。

声で改善

柔軟剤は紫外線にさらされると変質がおこりやすいため、これまでビジブルラインをつけていませんでした。そこで処方を見直し、容器の一部を透明にして中身の量がわかるように変更しました。



公示 住所不明組合員の脱退手続きのお知らせ

コープぎふ定款第10条第2項の規程に基づき平成28年3月20日までに住所不明となった組合員は、脱退の申し出があったものとみなし、理事会の承認の上、平成30年3月20日の事業年度末に脱退として手続きをいたします。

毎年、通常総代会終了後の7月中旬頃に「総代会報告及び割戻金のご案内通知」をお届けしております。その結果、あて先不明等何らかの理由でお届けできなかった組合員に対しては、電話及びハガキによる所在確認を行っています。その後、3年続けて登録された住所では連絡がとれない組合員を住所不明組合員としています。

- 該当する組合員のお名前は、共同購入支所・店舗・本部でご確認いただくことができます。
- 申し出等により住所が確認できた方は、引き続きコープぎふの組合員とさせていただきます、脱退の手続きは行いません。

また、住所不明の組合員へは1月中旬に住所確認のお知らせハガキを郵送しておりますのでハガキが届きましたら、最寄の支所・店舗や下記、問い合わせ先までご連絡いただきますよう、お願いいたします。

お問い合わせ先 生活協同組合コープぎふ 本部経理グループ
TEL:058-370-6862 FAX:058-370-6868

お問い合わせ時間 土・日曜日を除く8時45分～17時30分



今回のテーマ

減塩を意識した食事与健康に配慮を

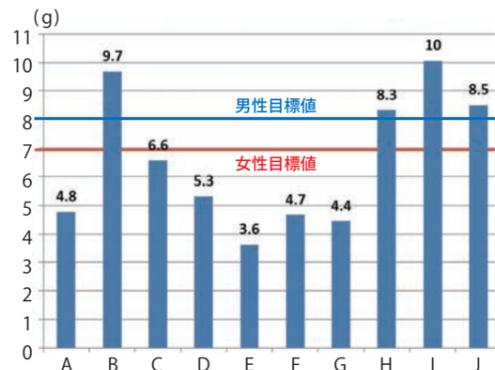
生活習慣病予防において減塩はとても大切です。食塩の摂りすぎは、高血圧や心臓疾患の原因につながります。とは言うものの、実際の食事の食塩相当量*はわかりにくいもの。今回は組合員さんの食事の食塩相当量を測定してみました。



「減塩を意識した食事」の食塩相当量は?

10名の組合員さんに「減塩を意識した食事」を作っていただき、その食事の食塩相当量を調べました。

● 1日の食事の食塩相当量 (g) ●



上のグラフはその結果です。10名の平均は6.6gとなり、厚生労働省が定める女性の目標値(7g)を下回りました。個別にみると、10名のうち4名は、WHOの掲げる目標値5gさえも下回っています。まさに家庭の食事での減塩の努力が、数値に表れた結果となりました。

この取り組みでは「私にもできる、現実的な減塩を意識した食事」を参加者の皆さんにお願いしました。過剰な手間隙をかけたり、我慢して食べなければいけない程の味付けではなく、まずは減塩を意識して食事をつくるのが大切だといえそうです。

家庭での減塩の工夫

ご協力いただいた組合員さんの減塩の工夫を一部ご紹介します。

- 塩入りのだしは使わない。調味料は分量を量る。
- だしをしっかりとる。酸味を利用する。
- しょうゆや食塩の使用量を少なめにして、薄味にする。
- 味噌汁は減塩味噌を使用するなど、無塩、減塩の素材を使用する。
- 納豆はたれを使わない。枝豆は塩をかけない。目玉焼きは何もかけない。
- ドレッシングは使わない。または分量を量って使う。
- 焼き魚はレモン汁で食べる。粕は拭き取って焼く。
- ラーメンやうどんの汁は飲まない。

野菜や果物には、血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれています。減塩に加えて、不足しがちな野菜や果物をたくさん食べて、健康的な食生活をおくりたいものですね。



*食塩相当量...塩味。は料理のおいしさを左右します。この塩、すなわち食塩はナトリウムと塩素からできています。食塩相当量とは次の計算式で、もともと食品に含まれているナトリウムと食塩由来のナトリウムの合算を食塩の量に換算した値です。
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000 = 食塩相当量(g)

2017年度

第7回 理事会だより (12/12)

1 11月期決算について承認しました。

11月期事業結果				
	11月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,122	-16	16,877	-171
総事業高	2,193	-19	17,437	-173
事業経費	493	2	3,945	-111
経常剰余金	7	-3	85	121

組合員数 237,090名 計画比 99.6% (加入 740名)
出資金 41億7,924万円 一人当り出資金 17,627円

2 コープぎふ店舗での「恵那ひかり2kg」扱いについて報告がありました。「恵那ひかり2kg」の扱いを希望する声に応え、2月から店舗での販売を予定します。これにより、2kg、5kg、10kgの品揃えが実現します。

3 夕食宅配の弁当容器包装改善について報告がありました。

夕食宅配の弁当容器をシュリンク包装に改善し、2色のシールで「お弁当コース(白色)」「おかずコース(黄色)」を区分けしました。消費期限には「日付・時間」に加えてこれまで表示のなかった「曜日」を印字したものを貼り付けます。シュリンク包装に切り替えることで、衛生面の向上が図られ、汁漏れ等の防止にもつながります。2018年1月4日(木)より切り替えています。

4 ヒバクシャ国際署名の今後の取り組みについて報告がありました。

11月23日(木)、「ヒバクシャ国際署名をすすめる岐阜県民の会」主催で岐阜タカシマヤ前にて街頭署名を実施しました。各団体から、21名(コープぎふとコープぎふ労働組合からは6名)が参加し、68筆の署名が寄せられました。この署名は全国で201の生協が取り組み、約98万筆が寄せられています。署名した自治体首長は、18県知事を含めて875人で、国内の首長の半数を越えています。(2017年10月現在) 今後は、1月31日(水)、2月21日(水)の14:00~15:00に岐阜タカシマヤ前にて街頭署名活動に取り組みます。

みなさん、図書カードの残高を調べる方法って知っていますか? インターネットで「図書カード 残高」と検索し、残高確認のページを表示します。カードの裏側に削って出てくるID番号とPIN番号を入力欄に入ると確認できますよ。 | 瑞浪市 クリスマスローズさん |



本当に1年は「光陰矢の如し」。今年も生協食品で、健康長寿を目指します。 | 恵那市 フサコさん |