

今月のテーマ ● オンライン 暮らしの見直し講演会のご案内



『税金がかからない制度を使って資産を作ろう』

節税しながら資産を増やすiDeCo。厚生省社会保障審議会委員として、制度改正に参画しているからこそわかる内容をお伝えします。

iDeCoの積み立てできる期間が伸びるなど2021年から変わった改正もお伝えします。つみたてNISAも使ってダブルでお得に。金融商品の選び方をお話しします。

● 講師：井戸 美枝 氏

【プロフィール】CFP®、社会保険労務士。講演や執筆、テレビ、ラジオ出演などを通じ、生活に身近な経済問題をはじめ、年金・社会保障問題を専門とする。社会保障審議会企業年金個人年金部会委員を21年3月まで務める。4月からは、国民年金基金連合会理事(非常勤)。経済エッセイストとして活動。「難しいことでもわかりやすく」をモットーに数々の雑誌や新聞に連載を持つ。近著に『一般論はもういいので、私の老後のお金「答え」を下さい!』(日経BP社)『残念な介護になる介護』(日経プレミアシリーズ)『今すぐできる! iDeCoとつみたてNISA超入門』(扶桑社)などがある。著書多数。80万部を超える。



● 日時：9月29日(木) 10:00~12:00

ご自宅から参加いただけます

7月25日(月)から受付開始

お申込み締め切り
9月9日(金)

● お申込み方：

右の二次元コードから、お申込みください。または、コープぎふ ホームページのお知らせからお申込みください。

Check!



- ◇用意するもの：パソコンまたはタブレット、またはスマートフォンのうちどれか1つ
- ◇参加は無料ですが、通信費はご自身の負担となります。
- ◇お申込みいただいた方には前日までにZoomのミーティングIDとパスワードをメールにて送信させていただきます。
- ※お申込みの際の個人情報、この企画にのみ使用いたします。

お問い合わせ | 生活協同組合 コープぎふ
共済部：LPAの会 事務局 後援団体：コープ共済連
TEL 058-370-6713 受付時間/9:00~17:00(月~金)

今月の先生紹介
あさい のりみつ
浅井 徳光 氏
浅井耳鼻咽喉科
院長



今月のテーマ

快適な人生に不可欠な睡眠について

日に日に暑さが加わり、体が暑さに慣れるまで何となく体がダルイと感じることはありませんか。春は新年度となり、環境が変わり、五月病といわれるような心の憂うつ状態から脱却し、晴れ晴れとした気持ちで毎日を送れる心、つまりメンタル的にストレスなどをコントロールするタフネスが望まれます。これには十分な眠りが不可欠です。今回は眠りについて考えてみたいと思います。

ノンレム睡眠とレム睡眠

眠りにはノンレム睡眠とレム睡眠があるのはご存じですね。ノンレム睡眠は入眠直後に現れる脳が眠っている状態で、筋肉が動いても、脳や身体は休んでいます。

一方レム睡眠は、比較的浅い眠りで、物音で目覚めたり、夢を見たりすることが多く、不足するとイライラが募ると言われています。また、このレム睡眠中に朝起きるとスッキリと目覚めが良いようです。

この2種類の眠りは交互に現れますが、中々うまくリズムを身に付けられない人が高齢者に多く、不眠を訴える人が比較的多く見受けられます。

不眠症になると...

不眠症にも入眠障害、中途覚醒、熟眠障害、早朝覚醒などの型がありますが、不眠症になると昼間頭がボーっとして知的作業に集中できなくなり、頭痛症や様々な事故にもつながる恐れがあります。

では何時間寝るのが理想的かというと、個人による差がありますが、7~8時間を中心に6~9時間が良いとされています。中には3時間しか眠らなかったナポレオンや10時間以上眠ったアインシュタインなどがあり、ある調査では9時間以上の睡眠を取る女性は比較的短命というデータの報告もあります。

睡眠障害と口呼吸

睡眠障害を起こし易い要因として、口呼吸があります。開口して眠っていると、イビキをかきやすいですし、唾液の分泌が悪く、口や咽が乾き、歯や口腔疾患を起こしやすくなります。

新年度に入り、学校や幼稚園の身体検査が実施され、耳鼻科では春から初夏の花粉症の影響もあり、程度は様々ですが、鼻閉が認められる子どもが多く見られます。この子達は夜間、口呼吸をしているため、十分な睡眠が取れず、日中物事に集中できなかったり、落ち着きがなかったり、脳が睡眠中十分冷やされていないことで学力低下に繋がる場合もあるようです。また、イビキをかく子はアデノイド増殖や扁桃肥大、歯並びの悪い子が散見され、治療が必要です。

一方高齢の方もイビキをかく方が多く、慢性閉塞性肺疾患(COPD)を疑われる人や喫煙や深酒で喉頭や気管支に病的変化を来し、短命になる危険が増大します。十分な睡眠が取れず、朝、口が乾いている方は鼻腔通気度検査や睡眠時無呼吸症候群検査を行い、異常所見があれば、即加療されることをお勧めします。



終わりに

人生の1/3近くの時間を費やす睡眠は生活の大きなウェイトを占めています。より良い眠りを求めて、快適な人生を送ってください。

週3回の生活改善トレーニング。年齢を重ねるとともに体力が落ちてきて、何とかしなければと思い始めていた時、友人に誘われ出かけることにしました。なんとか1年続けようと張り切っています。(大垣市 もぐもぐさん)

2022年度 | 第1回

理事会だより (6/14)

1 5月期決算について承認しました

単位：百万円

5月度事業結果	5月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,322	-49	4,698	-25
総事業高	2,402	-47	4,843	-25
事業経費	488	-25	983	-46
経常剰余金	79	21	155	50
当期剰余金	55	14	108	35

組合員数 253,667名 計画比 99.9% (加入864名)
出資金 46億7,420万円 一人当り出資金 18,426円

2 2021年度剰余金処分に関する、組合員への出資配当金及び利用分量割戻金について

出資配当金及び利用分量割戻金、返還方法、3月20日現在の出資金額等を記載した通知書を7月11日(月)からの配達(または郵送)で組合員の皆さんにお届けします。8月13日(土)までに支払請求が無かった場合は、9月度に出資金及び出資預り金へ自動振替えます。

3 2022年わが家の声カードのすすめ方について

組合員の声を事業に活かすため、組合員の皆さんに「わが家の声カード」をお届けします。今年も2021年度剰余金処分に関する組合員への出資配当金及び利用分量割戻金についての通知書と同封してお届けします。ホームページからも声を発信していただけます。お聴きした声はコープぎふの事業に活かします。



4 ユニセフウクライナ緊急募金の取り組み継続について

3月21日から4月16日まで「ユニセフウクライナ緊急募金」に取り組み、組合員の皆さんから2,861,857円の募金が集まりました。しかし、ウクライナをめぐる状況は未だ収束がみえていません。継続した支援を行うため、引き続き募金に取り組みます。期間は2023年3月19日まで継続して取り組み、集まった募金は岐阜県ユニセフ協会を通じて、日本ユニセフ協会へ送ります。

宅配ではOCR注文用紙またはe-フレンズにて番号をご記入ください。店舗では専用の募金箱を設置しています。

募金名	注文番号	金額
ユニセフウクライナ緊急募金	3990	500円

check



わたしのひとこと

出掛ける機会が少なくなったので、自宅の敷地に畑を造り野菜を育てはじめました。苗を植えたら収穫できると思っていたのですが、虫や病気との闘いがあることを知りました。(山県市 空の風子さん)



わたしのひとこと

週3回の生活改善トレーニング。年齢を重ねるとともに体力が落ちてきて、何とかしなければと思い始めていた時、友人に誘われ出かけることにしました。なんとか1年続けようと張り切っています。(大垣市 もぐもぐさん)