

今月のテーマ ● 奨学金は若くして抱える借金です

子どもの教育費として一番大きいのは、大学進学に関わるものではないでしょうか。この春、進学されたお子さんをお持ちの方は入学費や授業料、教材の購入、さらに自宅を離れられたお子さんには、新生活の準備など出費が多かったことでしょう。奨学金を利用される方も少なくないと思います。これから利用される方も、奨学金についてはよく理解しておくことが大切です。

● 日本学生支援機構の奨学金制度

日本学生支援機構が行っている奨学金制度には、①「給付型」、②「無利息の貸与型」、③「有利息の貸与型」があります。どれも家計や成績の基準があり、①は②③より条件が厳しくなります。そして、②③の貸与型は必ず返さなければなりません。

● 奨学金の返還

貸与が終わって7ヵ月目から、返還が始まります。例えば、②の制度で、1ヵ月に5万円を4年間、総額240万円借りたとします。これを大学卒業後返還するには、月に約13,300円で15年間かかります。7万円借りれば、総額336万円、返還は月に14,700円ほどで19年間かかります。(日本学生支援機構ホームページ奨学金貸与返還シミュレーションより) ③の有利息の貸与になると、返還額はさらに大きくなります。月々の返還額は大きな額には見えないかもしれませんが、就職すれば給与から所得税と社会保険料が引かれ、2年目

からは住民税も引かれます。将来のための貯蓄や、地域によっては車が必要になる人もいます。減額や猶予などの手続きをせずに返還を滞ると、延滞金が賦課され督促があります。それでも状態が変わらなければ、個人信用情報機関に登録され、ローンが組めなくなったりクレジットカードの利用が制限されたりします。就職が思ったように進まなかったり、不測の事態が起きたりすると、月々の返還はさらに大きな負担になります。奨学金を借りる時には返還のことまでよく調べ、お子さんともよく相談して決めることが大切です。また、奨学金には入学した後に申し込める大学独自のものや、企業や自治体が出しているものもありますので、情報を集めて条件にあうものを利用するのもよいですね。

● 将来に役立つ準備を

近年、児童手当の見直しや、子どもの医療費や保育料、高校の授業料などの無償化が進んでいます。しかし、大学進学には塾などの準備も含め出費が大きいのが現実でしょう。奨学金の多くは、子どもが大学卒業と同時に背負う借金です。借金はしないにこしたことはありません。例えば、支給される児童手当を進学のための費用として貯蓄したり、子どもの誕生と同時に学資保険に加入したりするのも、将来に役立つ準備になると思います。一方で、家庭の経済状況にかかわらず安心して子育てや教育ができ、子どもたちが希望をもって学べる社会を目指す活動を、私は応援していこうと思っています。

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)



LPA
野口 多恵子さん

2022年度 | 第10回 理事会 だより (3/8)

1 2月期決算について承認しました

単位：百万円

2月度事業結果	2月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,349	107	25,825	68
総事業高	2,427	107	26,678	67
事業経費	533	-17	5,591	-164
経常剰余金	29	32	780	239
当期剰余金	20	22	546	166

組合員数 259,156名 計画比 99.5% (加入946名)
出資金 49億2,462万円 一人当り出資金 19,002円

2 夕食宅配 弁当、おかずの価格改定(値上げ)について

各種原材料費、包材費、配送費、労務費などの価格高騰を受け、5月1日より夕食宅配で取り扱う弁当、おかずの納品価格の値上げを行います。
お弁当コース(税込): 1食569円→587円(1週2,935円)
おかずコース(税込): 1食628円→652円(1週3,260円)
利用される皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

3 コープぎふ平和憲章 ホワイトボードアニメーション完成について

2015年に制定した「コープぎふ平和憲章」をもっと広く、組合員、職員へ広げるために、平和推進グループの理事と当時策定にかかわった組合員とで「平和憲章を広げる会」を作り、ホワイトボードアニメーションを作成しました。



4 笠松町との「災害時における生活物資供給に関する協定書」締結について

3月7日に笠松町と「災害時における生活物資供給に関する協定書」を締結しました。コープぎふでは、笠松町を含めて災害時における協定では40市町村と締結しています。



わたしの
ひとこと

コープぎふサンクスマッチの入場券が当たり、友人と2人で観戦。3対1で勝利! 久々のJリーグ観戦、大いに盛り上がりました。楽しかったで〜。(羽島市 しのちゃんさん)

教えて先生!

健康講座



今月のテーマ おどろきの健康大学

身体を緩め心もリラックスできる
エクササイズ
頑張らない
運動術

今月の先生紹介

いわき ひろみ
岩木 博美氏
株式会社サンライトミ
代表取締役
日本健康運動指導士会
岐阜県理事/看護師



美しい姿勢を作る腰楽体操②

「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと思いませんか?

必要だと分かっているのに、面倒だったり、忙しかったりと、なかなか始められないものかもしれません。

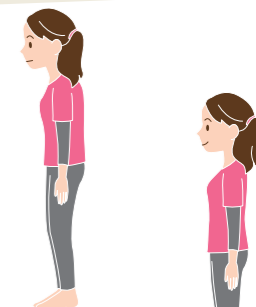
でも、その運動が、簡単で気持ちよくて、楽になるものだったらどうでしょうか? 運動を続けたくありませんか?

頑張らない運動術とは、その名の通り、頑張らなくても楽しめる運動です。

3月号に引き続き、ぽっこりお腹をひきしめたい! 楽に動ける様になりたい! という悩みを抱えた方にお勧めの腰痛予防に役立つ体幹トレーニングをご紹介します。

体幹ってどこのこと?

一般的には、頭と手足を除いた胴体部分の全体が「体幹」と呼ばれています。正しい姿勢を保つためには体幹の筋肉がとても重要です。弱くなると、上半身を支える力が低下し、猫背になりやすくなります。

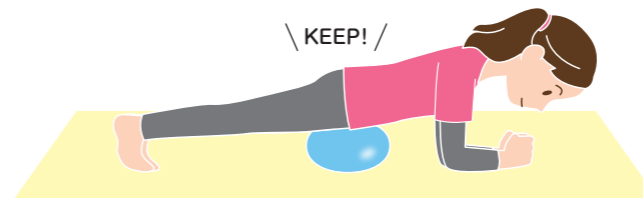


トレーニングで体幹の筋肉を強化して、正しい姿勢を長時間保てるようにしましょう。

方法を2つご紹介します。まずはもも上げチェック。立ち上がったまま片足ずつ交互に太ももを上げてみましょう。

体幹トレーニングとして効果的な体操! まず1つ目はプランクです。

- 1 うつ伏せの状態でも方の肘を床に付けます。
- 2 お腹の下にボールを入れます。
- 3 肩を下げて脇を締め、肘の角度は直角になるよう意識します。
- 4 つま先を立て、ボールの丸みを少しだけ元に戻すイメージでお腹を持ち上げます。
- 5 身体が1直線になる状態で体勢をキープします。(10秒から30秒)



腰が反ったり、お尻が上がったりすることなく、身体が一直線になる状態で体勢を維持します。体幹の強化だけでなく、腕・背中なども鍛え、下腹のたるみを引き締めてくれる嬉しいエクササイズです。

体幹トレーニングとして効果的な体操! 2つ目はヒップリフトです。

仰向けになり、両膝を立てて、お尻を持ち上げます。ヒップリフトは、体幹だけでなく、お尻・ももの裏も鍛えられるトレーニングです。

- 1 仰向けに寝て、膝を90度に曲げます。
- 2 足の裏と肩甲骨で床を押すイメージでお尻を持ち上げます。
- 3 肩から膝まで一直線になるまで持ち上げます。
- 4 10秒から30秒キープします。



お尻を持ち上げた時、腰を反らせすぎないように注意しましょう。美しい姿勢を作ることが目的の運動ですが、これらの運動で腰痛など身体の不調も改善されます。



運動には呼吸が大切!

体幹トレーニングでは、意識して呼吸することが大切です。深い呼吸を意識することで、姿勢を安定させられる効果も期待できます。ぜひ続けてみてください。

立ち上がってみてどうですか? 自然にお腹に力が入るのを感じませんか? もも上げチェックしてみてください!! 脚が軽く上がるのを感じませんか?

産後1年が経ち、完全母乳だった息子も全ての食事を離乳食で取れるようになり、卒乳。すると、増え続けていた息子の体重は減り、減っていたはずの私の体重は増え始めました。こりゃまずい(笑) (大垣市 りりりさん)



わたしの
ひとこと