



今月のテーマ ● むだを見直すと節約になる

あらゆる物の価格が高騰していますが、収入はなかなか増えていきません。だからこそ、大切な家計を守るため支出を減らすことは重要になります。

まずは、固定費(住居費、通信費、保険料など)を見直して、できることを実行します。それから、変動費(食費、日用品など)も見直しをします。その中で自分が普段何気なくしている買い物のクセを知ることや、暮らしの中の“むだ”を洗い出していきます。私が“むだ”かな?と思う買い物や行動です。

● 食費・食事

	気づいたこと
毎日のようにスーパーやコンビニに行く	何か新しい物を探しに行っていた
特売品、見切り品を思わず買う	とりあえず買っていた
食材を使いきれず捨てることある	モッタイナイ、献立考えてなかった
流行の調味料や加工食品を試している	調味料は最小限でよい
炊飯器の保温を毎日つける	レンジの活用をしよう

● 暮らし全般

	気づいたこと
100均商品などをよく利用する	今あるものを大事に生かそう
洗剤や掃除道具は用途別に買う	ネットの評判につられていた
外出先で飲物を買う	水筒、エコバッグを持参すればよい
何か始めるときは、まず道具から揃える	未使用のまましまっている

洗い出しをすると“気づき”になり、これから買い物をする時や暮らし全般の参考にもなります。また、自分のお金の使い道を知ることやむだなものにはお金をかけず、自分にとって価値あるものにお金を使うことが節約にもつながります。

今は、パソコンやスマホなどから情報を簡単に得ることができ、買い物も便利になりました。うまく活用すれば、食品ロスを減らすことや、時短レシピで家事をラクにすることもできます。私は「今あるものを生かしながら大切に使う」ことや「お金の使い方を磨いていく」ことをコルコル続けていきたいと思っています。

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)

2022年度 | 第12回 理事会 だより (5 / 10)

1 4月期決算について承認しました

単位：百万円

4月度事業結果	4月実績	予算差
商品の供給高	2,354	-50
総事業高	2,421	-51
事業経費	517	-21
経常剰余金	45	9
当期剰余金	31	6

組合員数 256,418名 計画比 99.9% (加入1,012名)
出資金 48億1,516万円 一人当り出資金 18,778円

2 2023年度Let'sチャレンジのすすめ方について

Let'sチャレンジは、組合員の「やってみたい」の気持ちを応援する取り組みです。チャレンジ申請・実施いただくと、お一人につき500円(実費上限)補助いたします。お一人でもご参加いただけます。週刊コープぎふやホームページ等で案内し、開催後1カ月を目途に報告書を提出いただけます。

コロナ禍以前のように、様々なチャレンジをお待ちしております。
※応募多数の場合は応募期間中に終了する場合があります。

3 コープ共済の新型コロナウイルス感染症「特別取扱い」対応終了について

5月8日より、新型コロナウイルス感染症は2類感染症相当から、季節性インフルエンザや風疹等と同じ5類感染症に変更されました。これを受けて、コープ共済においても、「みなし入院の特別扱い」等の対応を終了します。

特別取扱い終了の主なものは以下の6点です。

- ① 自宅療養・宿泊療養を入院とみなす特別扱い
- ② 不慮の事故とみなす特別扱い(災害扱いについて)
- ③ 告知事項の解釈(自宅療養・宿泊療養を告知事項上の「入院」とみなす扱い)
- ④ 感染者となる可能性が高い方への加入保留期間の設定
- ⑤ 掛金猶予期間の特別対応
- ⑥ 共済推進時の新型コロナ感染対策宣言

開催期間

2023年6月5日(月)から2024年1月19日(金)



DEKOのレシピページは、どこもおもしろい。コープをはじめて生活に彩りができました。(飛騨市 ちよげさん)

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ー
代表取締役
日本健康運動指導士会
岐阜県理事/看護師



簡単な運動で
“ちょこっと尿もれ”を軽減する
たった一つの秘訣

頑張らない運動術とは、その名の通り、頑張らなくても楽になる運動です。

今月号は、「最近咳やくしゃみで“ちょこっと尿もれ”が気になる」、「急にぼっこりおなかが出てきた!」「ジャンプが怖くてできない!」など、尿もれに悩んでいる方必見の運動術をご紹介します。

諦めないで!!
簡単な運動を続けることで、
尿もれは改善できるのです!!
尿もれの改善には「**骨盤底筋**」を鍛えることです。

「70代になって簡単な運動を3ヵ月続けたら、40代から悩んでいた尿もれがなくなった」「こんな簡単な体操で尿もれが治るなら、もっと早く始めたかった」という声も沢山いただいている運動術ですが、それには効果をあげる秘訣があります。今回はその秘訣をご紹介します。

「骨盤底筋」とは
骨盤底筋とは股の下にあるハンモック状の筋肉です。私たちの内臓を支えてくれています。この筋肉は、息を吸うと(横隔膜が下に下がるので)バルーンが下に広がる様になり、息を吐くとバルーンが真ん中がつまみ上げられるように収縮します。呼吸と連動して動く筋肉なのです。

上から見るとこんな形です。

この骨盤底筋を鍛える簡単運動 ヒップリフト

① 上向に寝て、膝を立てる。
② お尻を持ち上げる

息を吸いながらお尻の力を抜く

ボールやクッションはゆるく挟んでおいて下さいね

効果をあげるには**秘訣**があります!!
「こんな簡単な運動なら知ってる!!」「本でも見てやってみたけど、変わらなかった!」と言われる方も多いのですが…実は…この運動で成果を出す秘訣があります!!それは「**呼吸とイメージ**」です。

慣れてきたらリズムカルに上げ下げしたり、上げたまましばらくキープして下ろしたり…バリエーションも加えてみましょう。これを1日30回以上続けてみて下さい!!
講座に通って下さる皆さんの声によると、**3ヵ月継続**すると効果ははっきりわかるようです。

急にぼっこりおなかが出てきたら骨盤底筋が弱くなって内臓が下がってきたサインかも?尿もれ予防改善体操「頑張らない運動術」を続けてみて下さいね!!

梅雨になり、気候変動による影響について強く感じます。自宅のリフォームも含めて家庭でこれからの備え(対策)についてよく考える必要を感じています。(瑞穂市 E.Yさん)

