

癒しの森通信 11

ノルディックウォーキング

信州・信濃町の「癒しの森®」プログラムには、より健康のため、そして「メタボリック対策」の一環として森でのノルディックウォーキング(以下NWと表記します)があります。大人気のプログラムの一つですし、日常の転倒防止や坂道の下りなど安全面からも有効です。

いわゆるNWはストック・スキーで使うストックのウォーキング版を持って歩くのですが、自動的に手を大きく使うことになり消費カロリーが単なるウォーキングより20-50%アップします。ただストックを持って歩くだけでなんです(^_^)

さらに、いわゆる「二の腕のぷるぷる」がとれると女性に好評です。

ドイツでは森を散歩している人の50%がストックをもって歩いているそうですし、フィンランドでは買い物している人の20%がNWだそうです。NW用の専用ストックはおしゃれな上、2-3段ぐらいに縮むのでリュックや買い

物かごにもはいるのです。

また、ストックをもって歩くということは「グーパー」を繰り返すわけで、脳トレには最高の効果を発揮します。さらに、ストックを若いうちに使いこなせるようになりますと、登山の時や将来「杖」が必要になったときなどには、簡単に使いこなせると同時に二本使えることにより体のバランスが保たれると言うことです。

都会での散歩・特に緑がある公園などで、NWを日常的にされてみませんか? 「癒しの森®」で講習を受けられます。

また、この時期の癒しの森はスノーシューを使って歩くのですがストックを持って歩きます。

NWの修得もかねて・冬の森にもぜひいらしゃいませんか。

信濃町森林メディカルトレーナー 高力一浩

◇花粉症関連品等を斡旋します◇

この度、会員並びに家族の皆様の花粉症関連品等の斡旋を致します。

ご希望の方は下記の要領によりお申し込み下さい。

1.申込方法 申込書の希望品目ごとに数量及び金額を記入して各施設ごとに一括して大阪民間共済会宛ご送付下さい。

2.申込締切日 平成23年2月18日(当日消印有効)

3.商品のお届け日 平成23年3月中旬直接貴事業所までお届けします。

4.代金支払方法 現品と共に請求単位毎の振込用紙を同封しておりますので各自で白石薬品(株)宛にお振込下さい。(振込手数料は不要)

〒578-0954

東大阪市横枕12-19

白石薬品株式会社 担当 管理課

TEL.072-961-7473

斡旋品目一覧表

<p>1 エリエールローションティッシュ/BOX 乾貨価格560円</p> <p>天然保湿成分配合、鼻が赤くならないタイプ。 (BOXタイプ)</p> <p>(200枚×3) 大正製薬 (オーブ)</p> 	<p>2 エリエールローションティッシュポケット 乾貨価格330円</p> <p>天然保湿成分配合、鼻が赤くならないタイプ。 (ポケットタイプ)</p> <p>(16枚) 大正製薬 (オーブ)</p> 
<p>4 サージカルマスク抗菌ガード 乾貨価格360円</p> <p>抗菌不織布を採用、鼻部・花粉対策に (サイズ:178mm×95mm)</p> <p>(30枚) 山本漢方製薬 (乾貨140円)</p> 	<p>6 シールドサージカルマスク(女性・子供用) 乾貨価格480円</p> <p>不織布3層構造、鼻と口元に2本のプリング入り (サイズ:145mm×90mm)</p> <p>(50枚) シールドシールド (乾貨180円)</p> 
<p>7 新エスペナン鼻炎カプセル 乾貨価格260円</p> <p>くしゃみ、鼻水、鼻づまり</p> <p>(12カプセル) 白石薬品 (乾貨1,260円)</p> 	<p>11 ハプロン鼻炎錠S 乾貨価格450円</p> <p>くしゃみ、鼻水、鼻づまり</p> <p>(30錠) 大正製薬 (乾貨1,020円)</p> 
<p>22 アイボンAL 乾貨価格790円</p> <p>目の洗浄、眼病予防に</p> <p>(500ml) 小林製薬 (乾貨1,260円)</p> 	<p>30 甜茶100% 乾貨価格520円</p> <p>花粉やハウスダスト、紫外線を完全に遮る方に</p> <p>(300ml) 山本漢方製薬 (乾貨1,020円)</p> 

※メーカーの都合により数量・商品パッケージが変更される場合がございます。



共済会だより

February 2011
vol.117



大阪民間共済会キャラクター
「きょうちゃん」

介護費用見舞金事業の申請について

共済会では、ご家族の介護に関する給付事業を行っています。申請がまだの方は下記をご覧の上、申請してください。

介護費用見舞金 一律5万円

- ①平成16.4.1現在、すでに会員であり、同居親族(2親等以内)が要介護状態であった場合
- ②会員資格取得後、親族(2親等以内)が新たに要介護状態となった場合

介護費用助成金 5万円限度

- ③上記②の場合において、介護のために会員が実際に費用(主に消耗品)を負担した場合

※助成金対象例…自宅階段の手すり設置工事、介護ベッドや車椅子のレンタル・購入、介護専用商品購入などの費用

【ご注意】◆平成16.4.1現在の状況により、給付対象が異なりますのでご注意ください。

◆給付を受けることができるのは、同一親族につき1回限りとなります。

要介護状態とは(年齢に関係なく)

傷害、疾病または精神障害により2週間以上にわたり常時介護を必要とするつぎの状態をいいます。

- (1)右の日常生活動作事項のうち、全部介助が1項目以上および一部介助が2項目以上継続していること。

	全部介護	一部介護
イ. 歩 行	歩行不可能。	付き添いが手や肩を貸せば、歩ける。
ロ. 排 泄	常時おむつを使用している。	介助があれば簡易便器でできる。夜間はオムツをしている。
ハ. 食 事	伏臥のまま食べさせなければ食事ができない。	スプーン等を使用し一部介助すれば食事ができる。
ニ. 入 浴	自分でできないので全て介助しなければならない。特殊な浴槽を使っている。清拭を行っている。	自分で入浴できるが、洗うときだけ介助を要する。浴槽の出入りに介助を要する。
ホ. 着 脱 衣	自分でできないので、全て介助しなければならない。	手を貸せば、着脱できる。

- (2)右の問題行動項目のうち、1項目以上が重度または中度に該当し継続していること。

	重 度	中 度
イ. 攻撃的行動	人に暴力をふるう。	乱暴なふるまいを行う。
ロ. 自 傷 行 為	自殺を図る。	自分の体を傷つける。
ハ. 火 の 扱 い	火を常にもてあそぶ。	火の不始末が時々ある。
ニ. 徘徊	屋外をあてもなく歩き回る。	家中をあてもなく歩き回る。
ホ. 不 穏 興 奮	いつも興奮している。	しばしば興奮して騒ぎ立てる。
ヘ. 不 潔 行 為	糞尿をもてあそぶ。	場所をかまわず放尿、排便をする。
ト. 失 禁	常に失禁する。	時々失禁する。

給付手続きに必要な書類

- 事業所に備え付けの介護費用見舞金給付・事前報告書にご記入の上、共済会まで申請してください。FAX・e-mail・郵送・窓口にて受付しています。
- 「要介護状態」の証明については、所定の様式による医師の診断書をご提出いただきます。上記①の介護費用見舞金申請については、公的介護保険での要介護度3以上の認定を証明する書類を、医師の診

断書に替えることもできます。

- 2親等以内の親族であることの確認には戸籍謄本(写)を、同居の確認には住民票をご提出いただきます。

※なお、事業所に必要書類がない場合は、共済会ホームページから取り出していただくか共済会までご請求ください。



広報「共済会だより」 第117号
発行日:2011年2月1日



財団法人
大阪民間社会福祉事業
従事者共済会

〒542-0012 大阪市中央区谷町7丁目4番15号
TEL 06-6761-4444(代表) FAX 06-6763-4444
E-mail info@kyosaikai.or.jp
Homepage http://kyosaikai.or.jp/