

健康講座

教えて先生!

今月のテーマ

頑張らない運動術 — ボールトントン膝楽体操 —

いわき ひろみ 氏
岩木 博美 氏



株式会社サンライト
フィットネス代表取締役
日本健康運動指導士会
岐阜県理事/看護師

Health

今月の先生紹介

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。「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと思っている人には、敷居が高くて、なかなか始められないものかもしれません。でも、運動が、簡単に気持ちよくなって、楽になるものだったらどうでしょう。運動を始めたくなりませんか？
今回は膝の痛みの予防改善として役立つ膝のほぐし体操を紹介します。



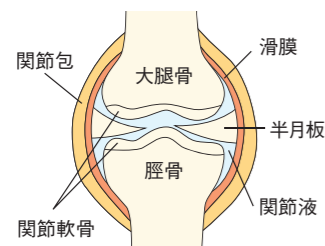
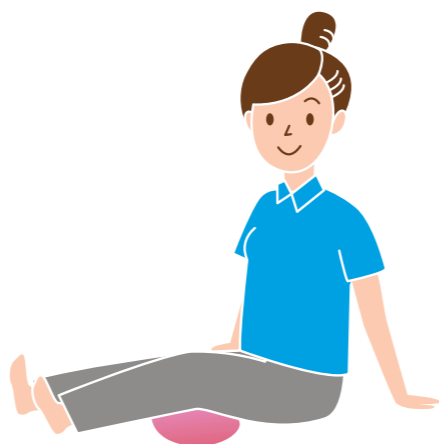
運動前のチェック

膝を伸ばして長坐位で座り、膝の裏の隙間をチェックしてみましょう。次に、膝を曲げてみましょう。どれくらい曲がりますか？

ボールトントン膝楽体操

膝にぎしぎし感や痛みを感じることはありませんか？膝痛でお悩みの方に一度、試していただきたいエクササイズです。

- ① 長坐位になり、膝とつま先の向きを天井に向けます。
- ② 片方の膝の下に、空気を少し抜いたボールを挟みます。
- ③ かかとをついたまま、しばらく上下に小さく揺らしてみてください。両膝それぞれ30秒程度続けましょう。



膝の関節には「関節包」という関節を包む袋状の組織があります。その中には透明で粘り気のある「関節液」が入っています。関節包の内側（関節腔）には滑膜という組織があり、関節液を分泌して関節の動きを滑らかにしてくれています。また、滑膜はヒアルロン酸を主成分とする関節液（滑液）を分泌し、関節の軟骨に栄養を供給してくれます。その量は数ccと微量ですが、関節がなめらかに動くために重要な役割を果たしています。滑液は、膝を小さく揺らすように動かすことによって出てきます。

運動後のチェック

膝を伸ばして、長坐位で座り、膝の裏の隙間をチェックしてみましょう。最初と、どのように変わりましたか？膝の伸び方は変わりましたか？次に膝を曲げてみましょう。運動前と、何か変わっていますか？

ボールトントン膝楽体操でほぐした後は、膝を安定させるセッティング運動とストレッチを行うのがオススメです。次回、3月号で紹介いたします。

1 マイホームを住宅ローンなどで取得した場合

確定申告すると所得税が還付される方

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）

お問い合わせ

3 給与を2カ所以上からもらっている方

2 給与の年収が2,000万円を超える方
給与所得や退職所得以外の所得金額
(収入金額から必要経費を控除した後の金額)の合計額が20万円を超える方

コープぎふ LPA の会は「サラリーマンの妻のための知って得る税金の話」《申告・保険編》を開催します。確定申告で押さえておきたい医療費控除の基本的なことを学習します。興味のある方はぜひご参加ください。

学習会日程 10:00～12:00

1月16日	多治見店	1月29日	西濃支所
1月20日	可児店	1月30日	各務原支所
1月22日	岐阜南支所	2月5日	飛騨支所

確定申告しなければならぬ方

確定申告のシーズンといえば、2～3月を思い浮かべる方も多いと思います。確定申告とは毎年1月1日から12月31日までの1年間の所得にかかる税金(所得税及び復興特別所得税)額を計算し、申告期限までに税務署に確定申告書や必要書類を提出して、申告・納税する手続きのことをいいます。つまり2020年の確定申告シーズンは、2019年1月1日から12月31日までの1年間の申告をするということです(申告期間は2020年2月17日から3月16日)。
還付申告は確定申告期間とは関係なく、翌年1月1日からできます。ならば、2月の半ばになってあわてるよりも、必要書類がそろったところから準備をはじめてみませんか。(還付申告は5年前までさかのぼって申告することができます)

コープぎふ LPA の会は「サラリーマンの妻のための知って得る税金の話」《申告・保険編》を開催します。確定申告で押さえておきたい医療費控除の基本的なことを学習します。興味のある方はぜひご参加ください。

LP A の井戸端会議

今回のテーマ

確定申告2月にあわてないために

1 多額の医療費を支払った場合
2 災害や盗難にあった場合
3 年の途中で退職し、再就職していない場合
4 「給与所得者の特定支出控除の特例」の適用を受ける場合
5 国や地方公共団体等に寄附金を支払った場合

該当しているかも?と思っただ人は、直ちに必要書類を確認しましょう。医療費領収書、源泉徴収票など失くしていませんか?
国税庁のホームページから、所得税の確定申告書が作成できます。また特集やQ&Aなどもあります。準備の段階で疑問に思ったことがあったら、1度ホームページを覗いてみましょう。

2019年度 第6回 理事会だより (11/13)

① 10月期決算について承認しました

10月度事業結果	10月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	1,920	-68	14,384	-430
総事業高	1,993	-68	14,890	-434
事業経費	496	-22	3,502	-95
経常剰余金	-27	8	44	22
当期剰余金	-19	6	34	19

組合員数 244,168名 計画比99.6% (加入672名)
出資金 42億5,102万円 一人当り出資金 17,410円

② 川辺町との「災害時における応急生活物資供給に関する協定」締結の件、土岐市との「地域見守りに関する協定」締結の件について

11月12日に川辺町と「災害時における応急生活物資供給に関する協定」を締結、11月22日に土岐市と「地域見守りに

関する協定」を締結する事が確認されました。コープぎふでは川辺町、土岐市を含め19の市町村と「災害時における応急生活物資供給に関する協定」を締結、29の市町村・1団体と「地域見守り」に関する連携をしています。

③ 「2019年台風15号被災緊急募金」の送金について

9月9日、関東地方に上陸した台風15号によって、千葉県を中心に甚大な被害が発生しました。募金の呼び掛けを店舗では10月1日～10月20日の期間に、共同購入ではOCR募金を10月3、4週の2週間行いました。寄せられた募金2,502,302円は被災者の義援金として「千葉県災害対策本部」に送金します。

④ 「わが家の声カード」の2019年度まとめ報告

「わが家の声カード」を出資配当金のお知らせDMに同封し、郵送及び共同購入で配付しました。普段、会えない組合員さんやお休み中の組合員さんに、くらしの声を聴きました。いただいた声を理事会で共有し、今後の取り組みや方針につなげていくよう進めていきます。

先日、友達から家で作ったレモンをいただきました。スライスして砂糖を入れレモン漬けにしました。お風呂あがりにお湯割りにして飲むのが最近の楽しみです。次は、ゆずで柚茶を作りたいです。
| 羽島市 レモン水さん |