

今月のテーマ

頑張らない運動術

— ボールあててウンウンイヤイヤ首楽体操 —

いわき ひろみ 氏
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

今月の先生紹介

やりくりアイデア!!

LPA 井戸端会議

ライフプラン
アドバイザーの

定年後の生活を考えるとき、収入額を知ることとはとても大切です。自分の年金額がいくらになるか考えてみましょう。年金額を知るには、2つの方法があります。

ねんきん定期便を確認しよう!

「ねんきん定期便」は、厚生年金や国民年金の被保険者全員に毎年の誕生日ごとに送付されて、年金の加入期間、加入実績に応じた年金見込額、保険料納付額、年金加入履歴、保険料納付記録などが通知されます。50歳以上の人には、現在の報酬額のまま厚生年金の受給権を取得した場合の見込額が通知されます。

ねんきんネットも便利です

「ねんきんネット」はインターネットを利用していつでも自分の年金加入履歴が確認できるサービスです。このサービスで確認できる内容は以下です。

- 自分の年金記録
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 将来の年金見込額
- 日本年金機構から郵送された各種通知表など

今回のテーマ
誕生月に届く「ねんきん定期便」を確認していますか?



また、自身のこれまでの勤務先、住所等を入力することで「私の履歴整理表」を作成することもできます。

自宅のパソコンから利用するには、日本年金機構ホームページからユーザーIDの発行申し込みが必要です。「ねんきん定期便」に印字されているアクセスキーを入力すると、すぐユーザーIDを発行することができます。アクセスキーの有効期限は3ヶ月です。アクセスキーがなくてもID発行はできますが、発行まで5日程度かかります。

また、高齢者の方や自宅にインターネット環境が利用できない方向けには、各年金事務所、一部の市区町村、郵便局窓口でのサービス提供も行っていきます。

日本年金機構
(ナビダイヤル) 0570-0581555
ホームページ

お問い合わせ

コープぎふLPAの会事務局
TEL 058-37016713
月～金曜日 9時～17時(土日休み)



2020年度 第2回

理事会だより (7/8)

① 6月期決算について承認しました。

単位:百万円

6月度事業結果	6月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,449	244	7,343	1,030
総事業高	2,525	244	7,552	1,028
事業経費	484	-28	1,458	-34
経常剰余金	148	101	353	290
当期剰余金	103	66	247	196

組合員数 246,595名 計画比 99.9% (加入785名)
出資金 42億3,881万円 一人当たり出資金 17,189円

② 第22回通常総代会のまとめと次期総代選出について

6月16日に開催した第22回通常総代会のまとめについて確認しました。また、次期(22期)総代選出に向けて、総代選挙管理委員の選出、総代選挙管理委員会を開催する事が確認されました。

③ 多治見店ベーカリー部門閉鎖について

多治見店リフレッシュに向けて、組合員の暮らしに必要な商品の品揃えの見直しを進めています。限られた買場面積の中で惣菜・日配部門の買場の適正化などを考慮して、9月20日(日)をもってベーカリーの営業を終了いたします。

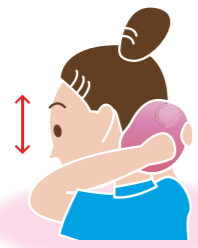
④ 岐阜県「野菜ファーストプロジェクト」PRの協力について

昨年、岐阜県では「野菜ファーストプロジェクト」が開始されました。県民に生涯を通じた健康づくりを推進するため、野菜を多く摂取できる新たな食環境づくりや、野菜摂取量の増加を目指しています。コープぎふもSDGs行動計画に「健康づくり」を掲げており、岐阜県のPR活動に協力し関わりを深めます。機関誌「DEKO」や「週刊コープぎふ」への掲載、店舗では8月の野菜普及月間にPRを行なっています。

ボールあてて ウンウンイヤイヤ首楽体操

運動前のチェック

まずはその場でゆっくり首を前後、左右に動かしてみよう。どんな感じですか?

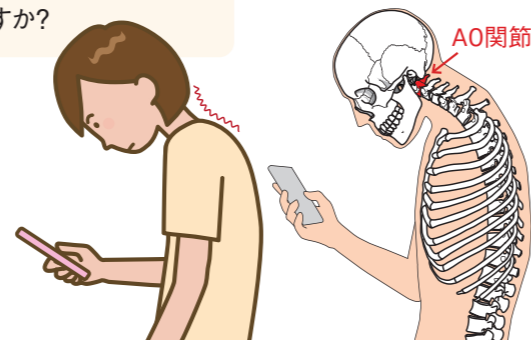


- ① 3割程度空気を抜いた直径20センチくらいのボールを用意します。(ボールがなければ、柔らかめのクッションなどでも構いません)。
- ② 両手でボールを持ち、頭の後ろに軽く押し当ててみましょう。当てる場所は鼻の裏側、耳の後ろのあたりです。ここは、頭蓋骨と首の骨の境目です。

- ③ ボールを軽く当てたまま、小さくウンウンと頷いてみましょう。そして、イヤイヤと首を左右に動かしてみてください。小さく、ゆっくり動かすのがポイントです。
※肩や首の力が入らない様に注意して行いましょう。

運動後のチェック
もう一度、最初と同じように首を前後、左右に動かしてみましょう。どうですか? 最初に比べて動きやすくなっていますか?

頭蓋骨と首の骨の境目の関節を、かんづい環椎後頭関節(AO関節)と言います。ここが固くなると、首の動きが悪くなると言われています。この関節は、首の前後の動きの50%を担っていると言われており、パソコンやスマートフォンを長時間同じ姿勢で見ることが多い方は、特にこの周りの筋肉が緊張した状態が続くため固くなります。関節の動きを意識しながら動かすと、より効果的です。思い当たる方は是非、ほぐしてみてくださいね。



AO関節



長雨で、庭の野菜が病気になるって枯れてしまいましたが、ゴーヤだけは元気でどんどん実をつけています。見習って元気に過ごしたいです。コロナ禍で気持ちが沈みがちですが、明るい未来が先にあるよう希望を持って生きていきましょう。| 可児市 クマさん |

自粛生活からスマホゲーム増えました。どうぶつ森は1年を通して魚や昆虫が変化していくので飽きません! 3時間サイクルで動物が入れ替わる為、夜中も上手く調整して動物の願いを叶えています。ここまでお世話するのは授乳中の頃以来かも(笑) | 多治見市 常務さん |

