

教えて先生! 健康講座

今月のテーマ **おとなの健康大学**
OTONA'S HEALTH UNIVERSITY
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

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



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

今回のテーマ 住宅ローンの担保



LPA 林 初子

マイホームを購入する場合、多くの方は住宅ローンを利用されると思います。そして、金融機関で住宅ローンを利用する時には必ず担保の説明を受けます。では、皆さんはどのくらい担保の事を理解し、住宅ローンを利用されているのでしょうか?

今回は住宅ローンの担保についてお話ししましょう。

☑ 抵当権と質権

住宅ローンの担保には抵当権と質権があります。

抵当権は主に土地と建物に設定されます。抵当権が設定されても金融機関が自宅を占有することはなく、返済が滞るなどの支障がない限り日常生活に影響を及ぼすことはありません。

しかし、長年に渡って返済が滞り抵当権が実行された場合、自宅は売却となり売却金は返済金に充てられます。売却金が残るため、新たにローンを組み直し返済して行く事になります。反対に売却金が返済残高より上回っていた場合には

その差額は手元に返金してもらえます。

一方、質権はどこに設定されるのでしょうか?

質権は主に建物に掛けられる火災保険に設定されます。火災保険証書は金融機関が管理します。万が一建物が火災等により罹災し、担保価値が減少した場合、金融機関が保険金を受領してローンの返済に充てます。火災保険の加入は必須ですが最近では質権の設定をしない金融機関が多いようです。

住宅ローンが完済すると質権は抹消され、金融機関に預けてあった火災保険証書は返却されます。

しかし、土地や建物の抵当権は借りた人が解除手続きをしない限り設定され続きます。有料ですが抵当権の解除手続きは、借り入れた金融機関や司法書士などに依頼されると良いでしょう。自分の土地や建物の抵当権がどのようなになっているかは法務局で確認できます。住宅ローンを完済された人は一度確認されるといいかもしれませんね。

テーブルで ボールコロコロ肩楽体操

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、簡単で気持ちよくて、楽になるものだったらどうでしょうか?

私たちの身体は、長時間の同一姿勢や不良姿勢、加齢やストレス等によって筋肉の無駄な過緊張を生み出してしまいます。これが、痛みやコリなどの不調が起る原因の一つだと言われています。

今回は食卓に座ったまま簡単にできる肩のほぐし体操をご紹介します。肩こりや五十肩の予防・改善に役立つエクササイズです。肩の痛みがある方は、痛みを感じないところを探しながら行いましょう。関節をほぐすことで、肩の張りが和らぐのを感じてみてください。

まずはバンザイチェックから始めましょう。

ではエクササイズを始めましょう。

『ボールコロコロ肩楽体操』

ボールは20センチくらいの小さな柔らかい空気の調整ができるボールを使います

※肩の痛みがある方は、痛みを感じない場所を探しながら丁寧に行ってください。



椅子に座り、軽く空気を抜いたボールをテーブルの上に置いて手のひらを載せ小さく転がします。

1 2

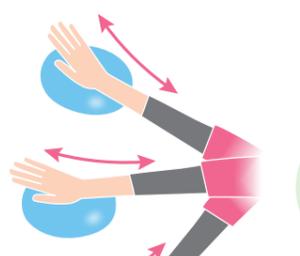


小さく小さく転がしながら痛くなければ少しずつ遠くに大きく転がしていきます。

3 4



さらに遠くに転がしてみよう。



いろいろな方向に転がしてみましょう。

肩の動きがだんだんスムーズになっていくのを感じませんか?



- 時間は決まっていますが1分から5分くらい丁寧に言うと効果をより感じやすいと思います。
- 毎日少しずつ継続して行うことで肩の関節可動域を広げることができます。

運動後のチェック

もう一度バンザイチェックしてみましょう。肩の張りが和らいでスムーズに上がるようになりましたか?

2021年度 | 第8回 理事会だより (1/14)

1

12月期決算について承認しました

単位: 百万円

12月度事業結果	12月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,530	108	21,393	891
総事業高	2,608	111	22,084	904
事業経費	501	5	4,520	-103
経常剰余金	94	10	714	322
当期剰余金	66	7	500	225

組合員数 254,313名 計画比 99.5% (加入649名)
出資金 47億3,984万円 一人当り出資金 18,637円

2

第17期(2022年度) 福祉活動助成金選考結果の件について

福祉活動助成金選考委員会を12月に開催し、2022年度の助成団体4団体(Aコース0団体・Bコース3団体・Cコース1団体)を選考しました。助成金目録贈呈式は、コロナの状況に合わせて理事会及び総代会議で贈呈式の執行または報告のみ等、可能な形態で行います。福祉活動助成基金: コープぎふの組合員が参加する岐阜県内での非営利的な福祉活動を資金面で応援するための基金です。

3

東白川村との「災害時における応急生活物資供給に関する協定」締結の件について

2月15日に東白川村と「災害時における応急生活物資供給に関する協定」を締結しました。コープぎふでは、東白川村を含めて37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」を締結しています。

4

FC岐阜スポンサー活動の報告と22年度の契約について

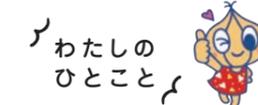
2021年度「地域との関わりづくり」の一環として「FC岐阜」スポンサー活動をすすめてきました。SECONDチームにはユニフォームを提供し、応援しました。ホーム試合でのブース出店ではコープぎふをお知らせする機会となりました。応援企画としてのチケット配布では多くの応募がいただけました。来年度もスポンサー契約を継続し、組合員に喜んでいただける様々な取り組みを行います。



わたしのひとこと

コロナ禍で朝昼晩の毎日3度、食事の支度にストレスを感じています。マンネリ化しがちな献立に工夫や変化をつけるのに、皆さんのちょっとしたアイデア料理が参考になりました。(可児市 田上さん)

もうすぐ息子が小学1年生になります。入学式までにやる事がいっぱい、目まがいそうです。コロナのお陰で入学式の保護者参加は1子1名とのこと。ショック!! 夫婦で参加したかったなあ〜。(岐南町 こうちゃんママさん)



わたしのひとこと