



今月のテーマ ● オンライン学習会のご案内



コープぎふ LPAの会 ライフプランアドバイザー (LPA)と学ぶ サラリーマン家庭の税金と確定申告の基礎知識

● 開催日時: **2023年 2月2日(木)**
10:00~11:30

● 募集人数: 100人
※お申込み多数の場合は抽選となります

● ご自宅から参加いただきます

● 用意するもの:
パソコン、タブレット、
またはスマートフォンのうち
どれか1つ。電卓



● 源泉徴収票の見かたや
パート収入と税金についても学び合います

● 申込み方法:
右の二次元コードから、お申込みください。
または、コープぎふ ホームページの
「お知らせ」からお申込みください。

無料



申込み締め切り **2023年1月6日(金)**

◇参加は無料ですが、通信費はご自身の負担となります。
◇お申込みいただいた方には事前にZoomのミーティング
IDとパスコードをメールにて送信させていただきます。
※お申込みの際の個人情報は、この企画にのみ使用いたします。

お問い合わせ |
コープぎふ 共済部 LPAの会 事務局 担当: 山口
TEL **058-370-6713** 受付/9:00~17:00(土・日 除く)

● 2022年度 | 第6回

理事会だより (11 / 9)

1 10月期決算について承認しました

単位: 百万円

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	2,320	1	16,147	-135
総事業高	2,403	3	16,691	-131
事業経費	505	-29	3,538	-148
経常剰余金	58	26	503	192
当期剰余金	41	18	352	134

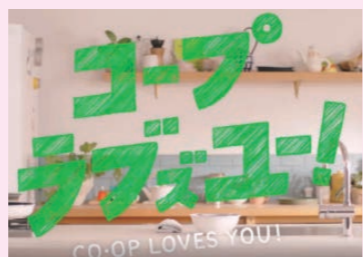
組合員数 256,992名 計画比 99.7% (加入850名)
出資金 48億8,914万円 一人当たり出資金 19,024円

2 書き損じハガキ回収キャンペーンの 第21回結果報告と第22回開催について

2021年12月~2022年5月で行った第21回のキャンペーンは、未使用・書き損じハガキや未使用切手を主に提供いただき、協力件数は3,549件(前回は▲2件)、合計金額は5,559,416円(前回は+183,908円)となりました。22回も引き続き取組みに参加いたします。キャンペーン期間は2023年1月16日~2023年5月末。週刊コープぎふでご案内します。

3 仲間づくり施策におけるTVCM放映の件について

2022年9月にタレントの和田明日香さんを起用したCM放映を行い、資料請求の増加、認知度も上がり、組合員からも好評の声をいただいています。第4四半期もコープぎふの認知度向上、特に若年・子育て層の仲間づくりと利用定着を目的として、1月~3月(予定)までの期間でテレビCMを放映します。



CM動画は
こちらから!



わたしの
ひとこと

色々な物が値上がりばかりで、お正月が近づくにつれ不安を感じます。いつも節約しているのにさらに節約。お正月は子ども達家族が来るし、孫達にお年玉をあげなくてはいけないし、財布も懐も寒いです。(中津川市 ユーミンさん)

教えて先生! 健康+講座

今月のテーマ

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



おとなの健康大学
OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

外反母趾や扁平足の方にオススメ 足裏のアーチを作る脚楽体操

「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと思いませんか?

「やらなきゃ!!」と分かっているけど、なかなか始められないものかもしれません。

でも、その運動が、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?

その場で変化を感じたら…?

運動を始めたくありませんか?

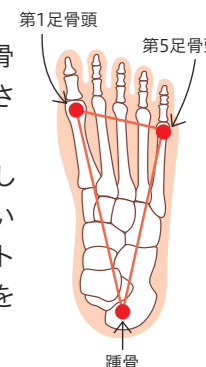
頑張らない運動術とは、その名の通り、頑張らなくても

楽になる運動です。

今回は、外反母趾で悩んでいる方や、扁平足が原因で膝や腰の不調を抱えている方へおすすめのストレッチと筋肉トレーニングをお伝えいたします。

足裏のアーチは第1足骨頭、第5足骨頭、踵骨のそれぞれに支持点から形成されています。

このアーチを作る重要な役割を果たしている、ふくらはぎから足の裏についている**長腓骨筋**と**後脛骨筋**という筋肉をストレッチして、さらに鍛えることで、アーチを回復していきましょう。



ふくらはぎストレッチ (カーフストレッチ)



- ①椅子の後ろに立ち、両脚を前後に開きます。
- ②後ろ側の踵をしっかりと床に押し付けたまま、ゆっくり前足の膝を曲げてふくらはぎを伸ばしましょう。
- ③そのまま1分キープして下さい。

片方終えたら、足裏の感覚の左右差を感じてみて下さい。このエクササイズだけでもアーチの変化を感じられる方もいます。

- ④反対の脚も同様に行ってみましょう。

ふくらはぎトレーニング (カーフレイズ)



- ①椅子の後ろに立ったまま両手で椅子の背もたれを持つ。
- ②背筋を伸ばし、両踵を上げる。(足指を開いて指の腹で床を押すように踵を上げましょう)
- ③3秒で1回のスピードで20回~30回行いましょう。

終えたら足裏の感覚を感じてみて下さい。更に、足踏みした時の脚全体も感じてみましょう。



いつまでも自分の脚で歩きたい!
そんな願いを叶えてくれるエクササイズです。
是非、継続してみてくださいね。

コロナでお家時間が増え、スマホの動画を見ながら始めたストレッチ。続けること1年。床にお腹が付くのはいつになるのか、遠い感じですが頑張りたいです。(高山市 だしまき玉子さん)

わたしの
ひとこと

