

今月のテーマ ● 見えにくいお金の管理の考え方

最近、お買い物をする際、現金以外でもいろいろな方法で支払うことができます。クレジットカードをはじめとして、〇〇Payなどのコード決済や交通系ICによる支払い、デビットカードでの支払い、電子マネー支払い、ポイントでの支払いなど、いろいろな決済があります。

クレジットカードやコード決済などはポイントもたまりやすく、キャンペーンなどの効果でポイントが多くもらえたりします。上手にキャッシュレス決済と付き合うにはどうしたらいいのでしょうか？

● 現金払いとキャッシュレス決済の特徴

まずは現金払いとキャッシュレス決済の特徴を見てみましょう。(右表)

キャッシュレス決済は現金の動きが分かりづらいので使いすぎる傾向があるからと問題に感じている人も多いようです。しかし、利用履歴を上手に活用すると、家計管理にもなってお金の流れが見えてきます。

● キャッシュレス決済の上手な付き合い方としては

- どのキャッシュレス決済をメインに使っていくかを決める
- どのポイントを貯めていくか、メインのポイントを定める
- 決済管理の銀行口座を決めておく

私は自分のおこづかいなどは〇〇Payと決めて、通帳と紐づけして常にチャージしながら支払っています。そしてクレジットカードはメインを決めてそこで一括管理し、サブカードはキャンペーンのときのみに使用しています。

現金払いの良さ、キャッシュレス決済の良さがあります。自分が管理しやすいマイルールを決めて、上手に付き合っていけるといいですね。

	現金払い	キャッシュレス決済
長所	<ul style="list-style-type: none"> ・お金を支払っているという実感が持てる ・常にお金をリアルに感じられやすく、わかりやすい ・現金が無いと払えないので、使いすぎのプレークになる 	<ul style="list-style-type: none"> ・レジでの支払いがスムーズで、小銭を出さなくても済む ・アプリなどでいつでも簡単に利用履歴を見ることができ ・ポイントなどの付与率が高い。(ポイントの2重取りもある場合がある) ・手元に現金がなくても払える
短所	<ul style="list-style-type: none"> ・どこに使ったかレシートなどで覚えておく必要がある ・セルフレジでの小銭の枚数制限があったり、小銭を探すのが面倒 	<ul style="list-style-type: none"> ・現金が無くても払えてしまう ・お金を支払っている実感が無い

お問い合わせ | 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)

2023年度 | 第1回 理事会 だより (6 / 13)

1 5月期決算について承認しました

単位：百万円

5月度事業結果	5月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,248	5	4,602	-45
総事業高	2,327	6	4,749	-44
事業経費	501	-22	1,018	-44
経常剰余金	45	21	90	30
当期剰余金	31	14	63	21

組合員数 257,132名 計画比 99.8% (加入868名)
出資金 48億2,687万円 一人当り出資金 18,771円

2 2022年度剰余金処分に関する、組合員への出資配当及び利用分量割戻について

出資配当及び割戻し金額、返還方法、3月20日現在の出資金額等を記載した通知書を7月10日(月)からの配達(または郵送)で組合員の皆さんにお届けします。8月12日(土)までに支払請求が無かった場合は、9月度に出資金及び出資預り金へ自動振替えます。

3 FC岐阜アカデミー選手への補食提供について

FC岐阜アカデミーに所属する中学、高校生の選手は、平日の学校終了後、練習やトレーニングに励んでいます。トレーニング終了後30分以内にエネルギー補給として炭水化物やたんぱく質等の栄養を摂ることで筋肉の分解予防や疲労回復につながりますが、帰宅までに時間がかり効率的な栄養補給ができず、身体づくりの面が課題とされていました。そこで、コープぎふが練習日に補食(せいきょう牛乳・バナナ・おにぎり)を提供し、スポーツ選手の育成を応援することとなりました。



4 可児店でのフードドライブの定期開催について

可児店においてフードドライブを定期的に開催することになりました。集まった物資は可児市社会福祉協議会にお渡します。

■ 開催日：毎月第2金曜日 ■ 開催時間：10時～12時

教えて先生!

健康講座



今月のテーマ

オーラルフレイル (お口の衰え)



今月の先生紹介

小林 雅司 氏
岐阜市 小林歯科 院長

最近こんなこと気になりませんか? ①飲み物などでむせる、②食べこぼしが多い、③口の渇きが気になる、④滑舌が悪い、⑤堅い物が食べにくい、⑥味がわかりにくい。これらの症状があれば、オーラルフレイルかもしれません。オーラルフレイルを放置すると、①身体的フレイル(全身の衰え)になる率が2.4倍、②要介護状態になるのが2.4倍、③死亡リスクが約2倍に増加します。

オーラルフレイルのセルフチェック

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出展：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイルの予防と効果

オーラルフレイルを防ぐためには、

1. お口の健康を保つ(お口を清潔に保つ)
2. よく噛んで食べる(歯が少ない場合は義歯を入れる)
3. お口の体操をする(唇、舌、頬などの筋トレ)

● 口の中を清潔に保つと

- ①むし歯や歯周病を予防します。
- ②味覚障害を予防し、食事がおいしくなります。

口の健康を守って 全身の健康に

お口の健康を守ることは全身の健康を守ることです。歯がそろって(義歯でも可)よく噛めると脳の活動が活発になり、認知症発症リスクを抑制できます。逆に歯がなく義歯を使用していない人やあまり噛めない人は、認知症リスクが上昇します。

お口の清掃が悪いと、むし歯、歯周病、口臭の原因となるだけでなく、①狭心症心筋梗塞、②肺炎、③糖尿病、④認知症、⑤肥満、⑥骨粗しょう症など、全身の病気にも関係します。お口のお手入れが悪いと、歯を失うだけでなく、場合によっては命を失うことにもなります。オーラルフレイル、認知症予防のためにも歯科健診を受けましょう。お口の働きを守り、健康維持、平均寿命と健康寿命を近づけ、QOLの維持向上につとめましょう。

お口の健康は全身の健康の源。元気があればなんでもできる! 頑張りましょう。



わたしのひとこと
やっとなはスマホに、と考えています。まだ間に合いますか?!
1日でも早い方が良いかとあせっている今日この頃です。
(本巣市 後藤さん)

毎日電気代を考えながら「今日は暑い、湿度が高い」と言いながら高齢者夫婦2人でぼーっと座り込んで…。
はっと気付いて「もしかして、熱中症?」あわてて今夏初めてのエアコン。危ない、気をつけなくては!
(飛騨市 ひだまりさん)

