

あなたは「リラックス派」？ それとも「刺激派」？の巻

温泉の温度は、20℃以下の寒冷浴から43℃以上の高温浴まで、温泉地によってさまざまな温度が楽しめます。その日の気分によって、お好みの温度を選ぶのもいいですね。

刺激の湯
43℃以上

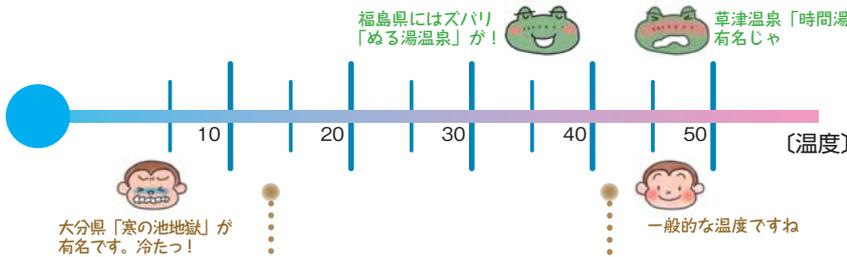
「高温浴」
つかると茹であがる!?

43℃前後の温度じゃと交感神経が優位に働き、目覚めによいとされておるのじゃ。ほかに、新陳代謝の促進や発汗作用による老廃物の排出により、疲労回復にもよいとされておる。ちなみに、湯長と呼ばれる指導者のもとでつかる草津温泉「時間湯」は、45℃以上の超高温浴で有名じゃ。高温浴は体への負担が大きいので、健康状態がよくないときにはあまりおすすめできんのう。

リラックスの湯
37℃前後

「微温浴」
時が経つのを忘れる?

微温浴は、交感神経を鎮め、副交感神経を優位に働かせる効果があるので、心身をリラックスさせるのじゃ。ちなみに「夜詰め湯」という言葉があるのじゃが、これはゆるめの湯に一晚つかる入浴法のこと、神経痛や不眠に効果があるとされておる。まあ、一晩中とまでいかなくとも、たまには2〜3時間ほどのんびりつかってみるのもよいもんじゃないぞ。



刺激の湯
20℃以下

「寒冷浴」
まるで寒中水泳?

低温でも一定以上の温泉成分が含まれていれば、それは「温泉」なんじゃよ。寒冷浴は、高温浴との「温冷交互浴」にしたり、ストープで体を温めながらつかったりするそうじゃ。皮膚病や神経痛などに効果があるとされておる。寒中水泳や寒中水行さながらの入浴法なので、体調を万全にしてつからんじゃな。

リラックスの湯
41℃前後

「温浴」
日本人好みの温度

41℃前後は、もともと一般的で日本人好みの温度じゃな。血行促進や疲労回復などによいとされておる。ちなみに、欧米人には、微温浴が好まれるそうじゃ。欧米人にとって41℃は刺激の湯になるかもしれんのう。



ほっこり オススメ温泉

バリ風&和風の源泉槽でのんびり
三田温泉 熊野の郷



泥湯風呂と呼ばれる温泉にはミネラルが豊富に含まれ、お肌をつるつるにしてくれます。湯の温度は39℃とぬるめなので、湯あたりを気にせずじっくりつかることができまます。

館内にはジャグジーや遠赤外線サウナ、塩サウナがあるほか、男女日替わり制で2種類の露天風呂が楽しめます。ひとつは、バリ島のスパをイメージしたバリ風露天風呂。バリ島の調度品やデッキチェアなどが配置された源泉の浴槽と寝湯があり、リゾート気分を満喫できます。もうひとつは、山水画をイメージした和風露天風呂。岩風呂と大

三田温泉 熊野の郷

泉質：ナトリウム・カルシウム-塩化物強塩泉
色：薄茶色 温度：約39度(加温)
効能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩など
備考：バリ風温泉と和風温泉は男女日替わり制
〒669-1547 兵庫県三田市富士ヶ丘5-2
079(561)1268
平日850円 土・日・祝日950円
10:00~24:00 ※日・祝日は朝風呂あり
年中無休
電車：JR・神鉄三田駅から送迎あり
車：神戸三田インターから約5分

野菜のチカラ

春野菜の健康効果を知り、食卓に旬を取り入れよう！

春は、穏やかな陽気に誘われて、植物がいつせいに芽吹きはじめる季節。「生命力の象徴」ともいえる新芽や新葉を味わう「芽物野菜」は春野菜の代表です。

おいしく食べて健康になるために

春野菜の健康効果を集中講義！

栄養面でとくに優れているのが春キャベツ。抗潰瘍ビタミンUとも呼ばれるキャベツ特有のビタミンUは、胃の粘膜を保護し、傷ついた胃壁の回復を助けます。また葉は1〜2枚を生食すれば1日に必要なビタミンCの半分がとれるほど。さらに免疫力を高めてがんを予防する成分や、発がん性物質の解毒を促す成分も含

春キャベツ

栄養素の宝庫
がん予防にも効果大

加熱するとビタミンU・Cを損なうので、生食で。加熱する場合はスープなどにして汁ごといただく



- 胃潰瘍や胃炎の予防(ビタミンU)。かぜ予防・美肌効果(ビタミンC)
- 免疫力を高めがんを予防、発がん性物質の解毒を促す(イソチオシアネート、インドール化合物)

新たまねぎ

生食で硫化アリルを摂取する

たまねぎに比べ、みずみずしく辛味が少ない。硫化アリルは熱に弱く水溶性なので生食で。



- 血液をサラサラにして、動脈硬化を予防(硫化アリル)

たけのこ

老化予防のチロシン
高血圧にもおすすめ

根元より先端部分の栄養価が高い。米ぬかを使ってゆでればぐみがとれる



- 新陳代謝を活発に、老化予防(チロシン)
- 余分な塩分を排出、高血圧や動脈硬化を予防(カリウム)
- 便秘を促し、コレステロールの吸収を抑える(食物繊維)

グリーンアスパラガス

アスパラギン酸で疲労回復

緑色が濃く太さが均一なものを選ぶ。



- 滋養強壮や体力回復(アスパラギン酸)
- 毛細血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化を予防(ルチン)

まれており、高い健康効果が期待できます。
ほかにも、新たまねぎに含まれる硫化アリルはビタミンB₁の吸収力を高め代謝を促すとともに、動脈硬化を予防します。

また、グリーンアスパラガスには疲労回復・スタミナ増加成分が含まれています。ただし、同じアスパラガスでも、ホワイトアスパラガスは日光を当てずに栽培しているため、栄養価は低くビタミンCが微量に含まれている程度です。

春野菜でもう一つ注目したいのが、山菜やたけのこなどに独特の「苦み」。昔から、「春には苦いものを盛れ」といわれ、消化を促すなどの健康効果があるとされてきました。この苦みの主成分はアルカロイドという成分で、腎臓のろ過機能を向上させて、冬の間にため込まれた老廃物を体の外に出すデトックス効果や、新陳代謝を促進する働きがあります。

また、たけのこには、豊富な食物繊維やカリウムが多く、チロシンという切り口に見られる白い粉は老化予防が期待できます。
「旬」はその食材の栄養価がもっとも高い時期。食卓に旬を取り入れ、健康的な生活を送りましょう。

糸こんにゃくがたっぷり入った

梅ヒジキのヘルシー炊き込みご飯 カロリー（1杯分） **166 kcal**

高カロリーな料理はおいしいものですが、食べすぎると近年問題になっている生活習慣病の原因に。そこで、高カロリーな料理も食材を変えるだけで低カロリーな料理に変身してしまう**ヘルシーレシピ**を紹介します。



ヘルシーポイント!



たっぷりの糸こんにゃくを入れることで、ごはんの量が減ってカロリーも減少。

五目
炊き込みごはん
■250kcal



-84kcal

調理時間の目安 **25分**

塩分 **1.9g**

栄養分

■**食物繊維** コレステロールの吸収を抑制したり、大腸の働きを促進します。

■**鉄分** 血液のもとになるミネラル。貧血や息切れなどを防ぎます。

材料 [2人分]

米…2合 糸こんにゃく…200g 乾燥ヒジキ…5g 梅干し…3個 ニンジン…3cm シメジ…1/2パック
ダシ汁…340cc 料理酒…小さじ2 淡口醤油…大さじ1と1/2 昆布茶…小さじ1/4

作り方

- 1 米は、炊く30分前に水洗いし、ザルに上げて水気を切っておく。
- 2 糸こんにゃくは熱湯で2分ほど下ゆでし、ザルに上げて水洗いしてから細かく刻んでおく。梅干しは種を取り除く。
- 3 乾燥ヒジキは水洗いしてからたっぷりの水に浸してもどし、ザルに上げておく。ニンジンは2mm角の棒状に切り、シメジは石突きを落としてからほぐしておく。
- 4 炊飯器に米、糸こんにゃく、ダシ汁、料理酒、淡口醤油、昆布茶を入れて混ぜ、3をのせて炊く。
- 5 炊き上がったら梅干しを加えて混ぜ合わせ、茶碗によそう。



ここがポイント!

糸こんにゃくを細かく刻むことによって、炊き上げるとごはんと同じような食感になりますよ!



Food
coordinator

今回の先生は...
小泉麻衣子さん

料理雑誌や飲食店のプロデュースまでと、幅広く活躍するフードコーディネーター。今回はヘルシーな炊き込みごはんのレシピを教えてくださいました。

大阪市職員共済組合会員特別割引 **1.5%割引** をご利用いただけます。(上限70万円)

JR「尼崎」駅前再開発エリアに、 総戸数883戸のビッグプロジェクトが誕生。

3LDK **2,400**万円台 **4LDK 3,500**万円台



<2012年>近畿圏成約戸数No.1
累計で成約560戸突破!
誠にありがとうございました。



尼崎D.C. グランスクエア

「大阪」駅へ **1駅5分**
「北新地」駅へ12分

駅まで美しい
プロムナードの
フラットアクセス
JR「尼崎」駅へ
徒歩**5分**

JR「尼崎」駅より徒歩利用
「三ノ宮」駅へ
2駅15分

防災機能を
備えた緑豊かな
大きな公園
潮江緑遊公園

新発表

尼崎D.C. グランスクエア「ガーデンステージ」デビュー!! 3タイプ モデルルーム 公開中!!

■尼崎D.C.グランスクエア物件概要 (尼崎D.C.グランスクエア全体概要) ●名称/尼崎D.C.グランスクエア ●所在地/尼崎市潮江5丁目660番他(地番) ●交通/JR神戸線・東西線・宝塚線「尼崎」駅徒歩5分 ●地域・地区/近隣商業地域、準防火地域 ●建ぺい率/80% ●容積率/400% ●敷地面積/13,090.54㎡ ●建築面積/7,382.81㎡ ●延床面積/65,746.90㎡ ●間取り/2LDK+N~4LDK ●住居専有面積/62.78㎡~88.18㎡ ●バルコニー面積/10.97㎡~34.12㎡ ●総戸数/671戸(SOUTH:266戸、WEST:171戸、NORTH:234戸) ●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上19~20階、地下1階建 ●建築確認番号/BCJ11大建確078(平成24年3月1日付) ●駐車場/444台(来客用6台含む)(月額使用料7,000円~19,000円) ●駐輪場/1,342台(月額使用料200円・300円) ●バイク置場/95台(月額使用料500円・1,000円) ●分譲後の権利形態/敷地および建物共用部分は専有面積持分比率による共有、建物専有部分は区分所有 ●管理形態/区分所有者全員により管理組合を設立のうえ、管理会社に委託 ●竣工予定/第1工区(SOUTH-WEST):平成26年2月、第2工区(NORTH):平成26年6月 ●入居予定/第1工区(SOUTH-WEST):平成26年3月、第2工区(NORTH):平成26年7月 ●事業主(売主):販売提携(代理)/近鉄不動産株式会社 国土交通大臣免許(9)第3123号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒543-0001大阪府天王寺区上本町6丁目5番13号 ●事業主(売主):販売提携(代理)/野村不動産株式会社 国土交通大臣免許(12)第1370号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 大阪支店 住宅営業部 〒550-0011大阪府西区阿波大1丁目4番4号(野村不動産四ツ橋ビル15階) ●事業主(売主)/三菱商事株式会社 国土交通大臣免許(13)第642号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 関西支店 〒530-8602大阪府北区梅田2丁目2番22号(ハービスENTオフィスタワー) ●事業主(売主)/近畿菱重興産株式会社 国土交通大臣免許(9)第2824号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒652-0864神戸市兵庫区笠松通九丁目2番19号 ●事業主(売主)/株式会社長谷工コーポレーション 国土交通大臣免許(14)第68号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒105-8507東京都港区芝二丁目32番1号 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト 国土交通大臣免許(8)第3175号(一社)不動産協会会員(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 〒541-0046大阪府中央区平野町1丁目5番7号 ●設計・監理・施工/株式会社長谷工コーポレーション ●管理会社/近鉄住宅管理株式会社 (ガーデンステージ(第3期)予定販売住戸概要) ●予定分譲戸数/未定 ●予定分譲価額帯(税込)/2,400万円台~4,400万円台 ●予定最多分譲価額帯(税込)/3,300万円台(28戸) ●分譲戸数は未定。一括販売・期分販売が確定していないため、データは今後販売する全住戸のものを表示。確定情報は本広告にて明示いたします。 ●予定住居専有面積、バルコニー面積は、建築確認に基づくものであり、今後変更となる可能性がございます。



尼崎DC 検索

お問い合わせは「尼崎D.C.」マンションギャラリー
0120-345-456

●営業時間(土・祝)AM10:00~PM6:00(平日)AM10:30~PM6:00(水曜休) ●携帯電話からも通話可能です
予告広告 ※本広告を行い取引を開始するまでは、契約または予約のお申し込み及び申し込み順位の確保等には応じられません。予めご了承ください。 ※分譲開始予定時期/平成25年2月下旬

大阪市職員共済組合員の皆様へ



本屋さんにない本、お届けします。

パナホームでは、ライフスタイルにあった住まいづくりから資産活用、建て替え、リフォームまで多彩なオリジナル資料をご用意。皆様の夢の実現にどうぞお役立てください。

1
一歩先行く
スマートライフ
スマート・パナホーム



「家まるごとのエネルギー技術」と「心豊かな家族の暮らし」を基本にパナニックグループの先進技術と、パナホームが培ってきた家づくりの美観と提案力で、これからのスマートライフをご提案します。

2
心地いい家族の
くらしが始まる
カサート・ファミオ



一年中過ごしやすい空間に保つ「家まるごと断熱」と夏涼しく冬暖かい地熱を活用した独自の空気コントロール技術「ピュアテック」を基本に、多彩なくらしのアイデアを込めた末長く家族に心地いい住まい。

3
5階建まで可能な
都市型重量鉄骨住宅
ビューノ



横に広げる×上に伸ばす=空間3D(3次元)活用力がいっそう向上。都市の敷地が秘める居住空間や資産価値のポテンシャルを最大限に引き出し、新しいくらしを提案する進化した都市型住宅。

4
高性能・高品質で
価値ある賃貸住宅
エルメゾン フィカーサ



末長く資産価値を保ち、人と地球の未来のためにさまざまな環境配慮を施したエコアイデア満載の集合住宅。土地オーナーさまにも、入居者にも高い満足度をお届けする品質と仕様を備えています。

5 パナホーム実例集
「ご新居&リフォーム」

108ページ

ご新居実例27件とリフォーム実例10件、インテリア実例12件を一冊にまとめた最新実例集です。

6 収納読本

ライフステージの変化に対応する収納のご提案とアイデアいっぱいのご役立つ実例を多数ご紹介。

7 スマート二世帯住宅
「つどいえ」カタログ

パナホームが提案する二世帯住宅「つどいえ」。大家族が快適にくらしを楽しめる秘訣をご紹介します。

8 建て替えの本

建て替えのポイントや成功事例、知っておきたい基礎知識をわかりやすくご紹介します。

9 資金と税金の本

住まいの資金と税金に関する情報をわかりやすくまとめた家づくりには必須の一冊です。

10 リフォーム
総合カタログ

豊富な実績でくらしの夢にお応えるパナホームのリフォームがわかる一冊です。実例やスケジュールもご紹介しています。

11 成功する賃貸住宅
経営の本

経営のメリットや市場の状況、成功へのステップをわかりやすく解説し、独自のサポート体制もご案内。ノウハウ満載の一冊です。

大阪市職員共済組合 共済組合だより(第74号)

官製ハガキに貼って下記資料請求先までご送付ください。

フリガナ			
お名前	(歳)		
ご住所	〒		
ご連絡先	☎ ()	-	
ご希望のカタログ番号	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> (3点まで)

あなたと夢を、ごいっしょに。

PanaHome

●資料請求先

パナホーム株式会社 法人営業部 ☎06-6834-3867 担当: 木村
〒560-8543 大阪府豊中市新千里西町1丁目1番4号 e-mail: m-kimura@nj.panahome.co.jp

大阪市職員共済組合員の皆さまへ

三井住友信託銀行の住宅ローン

平成25年2月お借り入れの場合

全期間一定金利引下げ
変動タイプ

年 **0.775%**

■平成25年2月1日現在 店頭表示金利 年2.475%

■「全期間一定金利引下げ」お借り入れの全期間、店頭表示金利から 年▲1.70%

※店頭表示金利は毎月見直します。上記金利は平成25年2月1日から平成25年2月28日までに実際にお借り入れされた場合の金利です。※お借入金利はお申込時ではなく実際にお借り入れされた日の適用金利となります。※「全期間一定金利引下げ」の他に「当初期間金利引下げ」もご用意しております。※「変動タイプ」の他に「一定期間固定タイプ」もご用意しております。

【元金均等返済】も
ご利用可能

他行からの
お借り換えの方も
ご利用いただけます

▼以下【引下条件】を必ずご覧ください。

【引下条件】

平成24年10月1日(月)～平成25年3月31日(日)までにお借り入れの仮申込または本申込の受け付けが完了し、平成26年4月30日(水)^(※1)までにお借り入れされたお客さまで、表題企業・団体の社員・加入会員^(※2)の方のうち、次のいずれかに該当する場合に金利を引き下げいたします。

(※1) お借入金の用途が「新築マンション購入」のお客さまは平成27年4月30日(木)までのお借り入れについて本金利引き下げをご利用いただけます。(※2) 上記の金利引下げをご利用いただく際は、この広告をご持参いただくか、この広告をご覧になったことを窓口担当者までお申し出ください。

1. 原則としてお借り入れまでに三井住友信託ダイレクト(インターネット)^(※3)の利用申込をされる方
(※3) 入会金・年会費は無料です。
2. 原則としてお借り入れまでに、お借入金ご返済用口座を給与振込口座に指定される方
3. ベストクオリティ^(※4)会員の方
(※4) ベストクオリティは旧中央三井信託銀行店舗ご利用の方向けの会員制度です。

【お申し込み】から
【お借り入れ】まで

ご購入物件決定
お借換決定

ローンお申し込み
(申込書類一式ご提出)

ローン申込審査
(ご融資決定)

ローンご契約
(契約書一式ご調印)

ローンお借り入れ
(お借入資金ご入金)

お借入日の
金利が適用
されます

【お借入条件】 年齢：仮審査申込時の年齢が満20歳以上、お借入時の年齢が満66歳未満、完済時の年齢が原則満81歳未満の方 ●お借入限度額：最高1億円 ●お借入期間：最長35年(最終のご返済は原則満81歳の誕生日の前日まで) ●担保：お借入対象物件 ●保証：当社が指定する保証会社 ●保証取扱手数料：1件につき31,500円(税込み) ●保証料：「一括前払い方式」(例：お借入期間35年、お借入金額1,000万円で元金均等返済の場合=206,110円、元金均等返済の場合=163,660円)、または「金利上乘せ方式」(お借入利率を年0.2%上乘せいたします)のいずれかをお選びいただけます。 ●「変動タイプ」をご選択いただいた場合、お借入利率は短期プライムレートに連動し、原則6カ月ごとに見直しを行います。お申し出により当社所定の書面を提出していただき、いつでも「一定期間固定タイプ」に切り替えることができます。ただし、金利の変更日は毎月のご返済日とさせていただきます。 ●「一定期間固定タイプ」をご選択いただいた場合、固定金利を指定された期間中のお借入利率は変動しません。固定金利期間終了後に、再度、その時点の当社所定の固定金利の特約を設定することができます。固定金利期間終了に際して固定金利特約再設定のお申し出がない場合には「変動タイプ」に切り替えとなります。固定金利特約終了の都度、当社所定の利率を適用し、お借入利率とご返済額の見直しを行います。

【ご注意ください】 ◆固定金利を選択される都度、金利再設定手数料5,250円(税込み)が必要となります(お借入時を除きます)。 ◆ローンのご利用は、当社本・支店所在地近隣にお住まいの方で所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。 ◆当社住宅ローンからのお借り換えにはご利用いただけません。 ◆お申し込みにあたっては、当社および当社指定の保証会社の審査があり、その結果によってお借入可能な金額に限度があります(お断りする場合もございます)。 ◆団体信用生命保険にご加入いただけます(保険料は当社負担)。 ◆店頭またはホームページで具体的な返済額の試算ができます。 ◆繰上返済など返済条件を変更する際は手数料が必要になる場合があります。 ◆金融情勢などにより、月中に適用金利や商品内容を変更する場合がございます。 ◆このご案内には、女性専用住宅ローン「エグゼリーナ」は含まれません。「エグゼリーナ」は旧中央三井信託銀行店舗のみでのお取り扱い商品です。詳細については窓口までお問い合わせください。 ◆ローン商品の詳しい内容につきましては窓口にて説明書をご用意しております。

平成24年11月1日現在

 三井住友信託銀行

大阪本店住宅ローンセンター／担当：森、中川
TEL:0120-303-730/06-6220-2594 E-mail:hon@smtb.jp
【受付時間】月～金曜日9:00～17:00
(祝日および12/31～1/3はご利用いただけません)

020-12-0008

大阪市職員共済組合員の皆様へ

セキスイハイム®



1 子どもが賢く育つ家づくり

「百マス計算」でおなじみの
陰山先生が提案する家づくり



2 おひさまハイムのトリセツ

ソーラー住宅No.1の実績や
節電効果、おひさまQ&Aなどを掲載



3 スマートハイムナビ

家庭内の電力を「見える化」し、
電力をムダなく節約する住まい

家づくり読本
さしあげます。



4 収納ブック

「片づく」収納計画で
豊かな暮らしを



5 インテリアスタイル

インテリアコーディネート
システムのご紹介



6 同居力

二世帯がわかる
「ゆとり同居」のヒント



7 おひさまコミック

「おひさまハイム邸」にお住
まいの方からの体験談ご紹介。



8 鉄骨系 「新パルフェ」カタログ

シンプルな機能美と住性能に
こだわった強くて美しい住宅。



9 木質系 「グランツーユー」カタログ

2×4からさらに進化した「2×6」の
家づくりの秘密がわかります



10 3階建て 「デシオ」カタログ

敷地を有効に使って広く住む
「都市型住宅」とは



ご希望の方は、「家づくり読本請求券」をハガキに貼って、セキスイハイム近畿(株)
担当:森岡隆二あてお送りください。(FAXでも受付いたします。FAX.06-6394-8745)

家づくり読本請求券 (大阪市共済組合だより 2013.3)

フリガナ

ご氏名

() 才

ご住所 〒

□□□□-□□□□

TEL

()

土地の

有無

イ.有り

()

㎡

ご予算

()

万円

有無

口.無し

()

方面

()

万円

ご計画時期

イ.半年以内

口.1年以内

ハ.2~3年以内

ニ.未定

所属部署

ご希望の

読本番号

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

(3冊まで○をつけてください)

大阪市職員共済組合員様

建物本体価格より

提携割引 4%割引

セキスイハイム近畿株式会社

法人営業部 担当:森岡隆二

〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-6-1 新大阪ブリックビル11F



0120-55-8162

E-mail:morioka008@sekisui.com

http://www.houjin816.com/

私たちセキスイハイムグループは、お客様情報の適正な取り扱いに努めています。
上記URLをご参照くださるか、お電話にてお問い合わせください。

挑戦者もとむ!

職場・家庭でチャレンジしよう

指導●スポーツ&サイエンスチーフトレーナー・健康運動指導士 清水 忍

このコーナーで紹介するエクササイズは、筋肉への負担はそれほど大きくないので、日常生活にどんどん取り入れ、1日に1回でもチャレンジしてください。

難易度 ★=低 ★★=中 ★★★=高

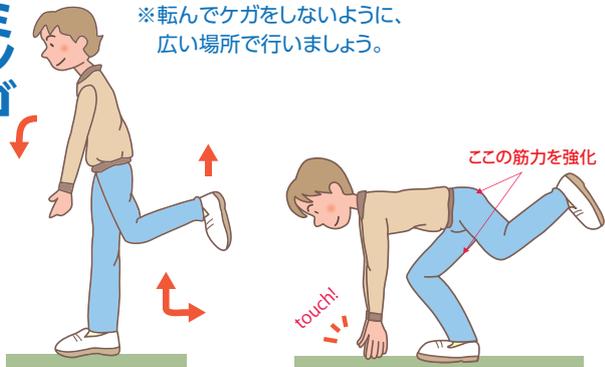
取組説明書

- ①まずはできるかどうかトライする。
- ②できなかった人は、できるようになるまで続ける。
- ③できるようになった人は、習慣化する。

挑戦1

フットランニング

- ①片足で立ち、反対の足を少し後ろに引き、両手を下に伸ばす。背筋を伸ばしたまま、手の指先が床に着くまでゆっくりと体を前に倒していく(立ち足の膝は曲がっても可。上げている足は、少し後方に持ち上げる)。★★



- ②背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと起き上がり、もとの姿勢まで戻る。8秒かけて体を前に倒し、8秒かけて起き上がる。これを5回続ける。★★
- ③5回できたら、反対の足で立って5回行う(立ち足のバランスを崩したら、もう一度最初からやり直す)。★★★

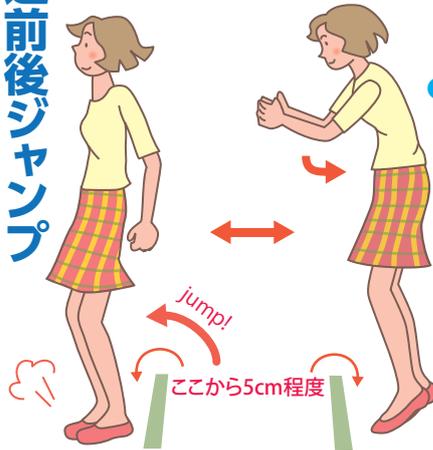
●アドバイス

立ち足のお尻と脚部裏の筋力を向上させることで、ダイナミックな歩きができるようになります。

挑戦2

手足逆前後ジャンプ

- ①床に適当な線を引き、その5cmほど後方につま先をそろえて立ち、ひじを前に構える。ひじを後ろに引きながら軽くジャンプをして、線の5cmほど前方にかかとが位置するように着地する。★★



- ②次はひじを前に出しながら、後方に軽くジャンプをして、つま先が線の5cmほど後方に位置するように着地する。縄跳びのような一定のリズムで5往復する。★★

●アドバイス

手と足を逆方向に動かすことが意外に難しいので、脳の活性化につながります。日常生活でも機敏に動けるようになります。

平成25年3月 高齢受給者証を更新します 現在使用している高齢受給者証はご返却ください

70～74歳(高齢受給者)の医療費の自己負担割合は2割ですが、特例措置で1割となっています。この特例措置が当分の間延長されました。これに伴い、高齢受給者証に記載の「特例措置期間」を変更するため、今月中に新しい高齢受給者証を交付します。

【交付方法】①現在使用している高齢受給者証を所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて共済組合にいったんご返却ください。

②ご返却後、新しい高齢受給者証を交付します。

※被扶養者証はご返却いただく必要はありません。

【対象者】昭和13年4月2日～昭和18年3月1日生まれの被扶養者

※誕生日が昭和18年3月2日以降の人には、順次、所属所を通じて高齢受給者証をお渡しします。

医療機関を受診する際は… **「高齢受給者証」と「被扶養者証」**
必ず2枚提示してください。

共済組合だより No.74

(平成25年3月号発行)

大阪市職員共済組合

〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20
(大阪市役所内)

電話 ●庶務係
(組合員資格等) 6208-7541～2
(掛金等) 6208-7581～2
(住宅貸付等) 6208-7596
(検診等) 6208-7597

●医療給付係
(健康保険・扶養認定) 6208-7591～3

●年金給付係
(年金関係) 6208-7547～9

URL <http://www.city-osaka-kyousai.or.jp>

E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp