

「ユニーク温泉に行こう！」の巻

温泉は「お湯につかるもの」と思っていますか。数ある温泉の中には、湯に入らずに楽しむ温泉もあります。今回は「むし湯」という、ちょっとユニークな入浴法の紹介です。

デトックスで気分爽快 「砂むし風呂」

砂風呂ともよばれ、通常の温泉より高い効果があるといわれている。地下を流れる温泉によって温められた砂を利用するんじやよ。砂に体を埋めるため、温泉の成分と砂の圧力をしっかりと受けとめることができる。体中の血行がよくなり、肩こりや腰痛がラクになるぞ。10分も入ると汗びっしょりじや。老廃物が排出されるので、体の中からキレイになるぞ。もちろん美肌効果も期待できる。鹿児島県の指宿温泉が有名じやが、夕日ヶ浦温泉や小豆島温泉など、近場で体験できる旅館もあるぞ。



熱と吸入のダブル効果 「箱むし風呂」

温泉の蒸気を引き込んだ箱の中に、頭以外はすっぽり入って蒸されるのが箱むし風呂じや。究極の個室サウナといえなくもないのう。一般的に、蒸気浴は水圧がかからないため、体への負担が少ないといわれている。さらに、箱むしは顔が外に出ているのでのぼせにくく、じつくり温まることができるんじや。下から出てくる蒸気を吸うことで、温泉成分が体内に取り込まれ、温熱と温泉成分のダブル効果を堪能できるぞ。秋田県の後生掛温泉が古くから知られてお



ひそかに悩む人が多い「痔」にいい温泉

痔の湯として有名なのが、山形県の瀬見温泉「ふかし湯」じや。小さな穴から噴出する蒸気に、患部をあてて温めるんじやよ。想像するだけで効きそうじやのう。遠すぎると嘆くことはない。温泉で体を温め、患部を清潔にするだけでも痔にいいんじやよ。近所の温泉へレッツゴーじや。



るが、最近ではクアハウスなどに備えていることもある。見かけたら恥ずかしながらすにトライしよう。
※温熱効果が高いので肺や心臓に疾患のある人は避けましょう。



ほっこり つかろう オススメ温泉

宝船温泉 湯元ことぶき

琵琶湖にたたずむグルメな温泉宿

白砂と青松が美しい琵琶湖のほとりに「湯元ことぶき」はあります。家庭的な雰囲気の軒宿で、日帰り入浴も可能。地下から湧き出る透明な湯は鉄分を含んでおり、空気に触れることで若草色や褐色に変わります。湯につかると炭酸の泡が体に心地よくつき、美肌の湯として人気があるのも納得です。内湯も露天風呂もこじんまりしていますが、風情があつて落ち着いて入ることが出来ます。湯の魅力もさることながら、近江牛や地元食材をふんだんに使った料理はグルメ雑誌で取り上げられたほど。貸し切り露天風呂と食事がセットになったプランもありますので、ぜひ味わってみてください。湖だけでなく山も近いので、紅葉狩りかねて訪ねてみてはいかがでしょうか。

この温泉のココがすごい

- 琵琶湖が目の前
- 飲泉ができる
- 地元食材を使った料理が絶品

宝船温泉 湯元ことぶき

泉質：単純炭酸鉄泉
備考：源泉かけ流し 色：無色透明
温度：約15度
効能：神経痛、皮膚病、貧血

所 滋賀県高島市安曇川町下小川 2248-2 ☎ 0740-32-1293
 ￥ 大人 700円、1歳～小学生 350円、0歳 200円、貸切露天風呂＋食事コースあり（要問い合わせ）
 時 10:00～15:00、18:30～21:00
 休 なし
 交 電車：JR「近江高島駅」よりタクシーで約5分（宿泊・食事の場合送迎あり）。車：京都よりR161号線（今津・敦賀方面）約50分。



備えはできていますか？ 災害時の健康管理

その2

災害時ストレスに対する心構え

災害が起こると、自治体職員は復旧・復興のために全力を注がなければなりません。しかし、悲惨な現場での活動や過酷な業務が続き、自らの被災状況は後回しの毎日が続きますと、心身に大きな負担がかかってきます。

まずは、災害時のストレスについて理解することが大切です。

隠れた被災者

災害時には働く職員も多くが被災者である可能性があります。それにもかかわらず、住民の支援を優先しなければならないという義務感のため、住民の切実なニーズに直接向き合う部署ほど無理をしがちになります。また、自分自身の被災状況や気持ちを話せないままで、我慢してしまうことも多いでしょう。

そのため、自治体職員は「隠れた被災者」と呼ばれることがあります。

被災地職員の 共通の状況

- 自らの生活再建の目途が立たないなかでの労働
- 長時間労働による疲労の蓄積
- 資材や時間が制約されるなかで、慣れない活動に従事するなどの職場環境の変化
- 家族を残して働く不安
- 災害による外傷、疾病の発症や慢性疾患の増悪など
- 公務員としての使命感から、プライベートでも住民優先の立場に
- 住民から不満や怒りをぶつけられやすい

※災害時の心の健康法:地方公務員安全衛生推進協会より抜粋

惨事ストレス

災害や事故に遭遇したり、活動した後には生じる精神的ストレスを「惨事ストレス」といいます。惨事ストレスは、ほとんどの人に見られる正常な心の反応で、およそ9割の人は時間とともに自然に回復していきますが、反応が長引く場合や、かなり時間が経ってから影響が現れる遅発性の「惨事ストレス」もあり、注意が必要です。

惨事ストレスを 軽減するためには…

- 1 まずは休養を取る
- 2 親しい人と過ごす
- 3 少し活動が落ち着いたら、一緒に活動してきた同僚や仲間と話し合う
- 4 ストレスチェックを行う



※次号では、ストレスチェックの具体的な方法等について紹介する予定です。



サラダ感覚で野菜をたっぷり食べられる、ヘルシーな鮭の南蛮漬けを紹介します。
鮭の赤い色は、強力な抗酸化作用をもつアスタキサンチンという色素で、
免疫力を高め、動脈硬化やかぜを予防する働きがあります。

料理制作
検見崎 聡美 さん
(管理栄養士・料理研究家)

撮影/吉田 篤史
スタイリング/脇岡 香子



油を使わないメニューで食欲の秋もヘルシーに！

秋鮭の焼き南蛮漬け

材 料 2 人 分

鮭.....180g

[A]

酢..... 大さじ 2

だし汁..... 大さじ 2

砂糖..... 小さじ 1

しょうゆ..... 小さじ 1

唐辛子（輪切り）..... 少々

万能ねぎ..... 5本

にんじん..... 20g

玉ねぎ..... 30g

作 方

- ① 鮭はひと口大に切り、アルミホイルを敷いたトレイにのせ、オーブントースターで8～10分こんがり焼いて火を通す。
- ② Aを合わせ①を入れ、ときどき返しながら15分ほど漬ける。
- ③ 万能ねぎはななめ薄切りに、にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。それぞれ水にさらし、パリッとさせ、水気を切る。
- ④ 皿に②と③を盛る。

カロリーダウンのコツ



通常は揚げて作る南蛮漬けも、油を使わずに焼くことで低カロリーに。

旬の食材 「鮭」



1人分

142 kcal

塩分 0.6g

大阪市職員共済組合員の皆様へ

セキスイハイム

家づくり読本 さしあげます。



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 セキスイハイムでの建替えをおすすめする5つの理由

これからの人生をもっと豊かにするために5つの理由をご紹介します。



3 家づくりの赤本・青本2冊セット

赤本には家づくりとお金の関係、青本には将来に差がつく、家づくりを判りやすくご紹介。



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ターシステムのご紹介



6 同居力

二世帯がわかる「ゆとり同居」のヒント



7 Ask Doctors (アスクドクターズ)

医師の方々の評価とセキスイハイム入居者の方々の評価をご紹介します。



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 2013.9)

フリガナ

ご氏名 () 才

ご住所 〒□□□-□□□□

TEL ()

土地の イ.有り (m²) ご予算 (万円)
有無 ロ.無し (方面)

ご計画時期 イ.半年以内 ロ.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

特販営業所 法人営業グループ 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。

木と語りあう、本格注文住宅



大阪市職員共済組合の皆様へ

新築・リフォームに役立つカタログを差し上げます。

新築



1 総合カタログ
住友林業の全商品と、注文住宅ならではの柔軟な設計力、木へのこだわりを紹介。



2 BF-Si
日本初の本質梁勝ちラーメン構造により、耐震性と設計の自由度を高めたBF(ビッグフレーム構法)の木の家。開放感あふれる大空間と、将来的にリフォームしやすい住まいを実現。



3 Smart Solabo
太陽光発電システムや家庭用蓄電池にためた電気を利用し、電気の「見える化」で毎日の電力使用状況を管理。あたらしい知恵をプラスした住まいです。



4 mamato(ママト)
30坪・40坪を中心に家事がしやすい動線や充実した収納など子育て世代に嬉しい家づくり。「mamato」はママの目線から生まれた家族がハッピーになれる住まいです。



5 自家自讃「最新号」
注文住宅ならではの家づくりストーリーや間取りなど、当社のお客様の施工例が掲載された実例集です。

リフォーム



A 総合カタログ
確かな技術と提案力、安心・安全の施工技術など、特徴をまとめた1冊。



B スマートリフォレスト
「光熱費ゼロを目指すリフォーム」「スマートリフォレスト」を図や写真入りで詳しく紹介。



C 定価制「戸建てリフォーム」
暮らしを快適にするためのプラン&実例集を収録。



D 定価制「マンションリフォーム」
限られた空間を自在に変えて暮らしを一新。



E 旧家リフォーム「実例集」
築100年以上の伝統と趣を現代、そして未来へ。旧家15実例を収録。



カタログご希望の方は「大阪市職員共済組合 資料請求券」をハガキ又は封書で住友林業(株)担当 百田宛にお送りください。(FAXでも受付いたします。フリーFAX.0120-96-4341) 〒540-6022 大阪市中央区城見1丁目2番27号(クリスタルタワー22階)

大阪市職員共済組合 資料請求券	
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="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (3点まで) (キリトリ)

住友林業の携帯サイト

※バーコード読取機能のある携帯電話をお持ちの方は、この「2次元バーコード」を読みとると携帯サイトにジャンプできます。

お問い合わせ：**0120-667-683**

※お客様から頂いた個人情報は注文住宅の建築請負等当社住宅事業のご案内等に利用させていただきます。詳細は当社ホームページ(<http://sfc.jp/agent/?32919>)をご参照下さい。

森のちからを、未来のちからに。
住友林業

住友林業株式会社
住宅事業本部 法人営業部 大阪駐在
〒540-6022 大阪市中央区城見1丁目2番27号
(クリスタルタワー22階)
TEL.06-6945-5003 FAX.0120-96-4341

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
利益を生む、という価値を創造する住まい
エコ・コルディス



創業50周年を記念して、先進のエネルギー技術と長年培ってきた設計提案力を結集。自然の恵みを生かす太陽光発電システムの大容量搭載を可能にした、新しい価値を生み出す次代にふさわしい住まいです。

2
心地いい家族の暮らしが始まる
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、多彩な暮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
ワンフロアで末長く快適に暮らし
平屋建住宅



落ち着いた表情とゆとりのある行まいを醸し出す平屋建住宅。実際に平屋建の住まいを実現されたお施主さまの声や、平屋建のおすすめのプランをご紹介します。

4
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、新しい暮らしを提案する進化した都市型住宅。

5 パナホーム実例集
「ご新居&リフォーム」

108ページ

パナホームのご新居実例24件とリフォーム実例13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共に、アイデアいっぱいの実例もご紹介します。

7 スマート二世帯住宅
「つどいえ」

ふたつの家族がお互いに心地よくくらしながら、エコと快適性を追求する二世帯住宅をご紹介します。

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必携の一冊です。

10 リフォーム総合カタログ

くらしの夢にお応えす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。

11 成功する賃貸住宅経営の本

経営メリットや市場の状況、成功へのステップ、独自のサポート体制など知識とノウハウが満載です。

大阪市職員共済組合 共済組合だより〈第76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="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> (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

個人情報の保護について

お客様の個人情報は、弊社がお客様の家づくり等のご計画をサポートさせていただく目的で、ご連絡・ご案内のために利用させていただきます。また、地域により担当エリアのパナホームグループに提供することがあります。その旨をご同意いただいたうえでご協力いただきますようお願い申し上げます。

オフィスや自宅で、座ったままできる!

チェア-エクササイズ

やせるためには、運動が大切なことはわかっているけど……時間がない。

ここで紹介するエクササイズは、そんなあなたにこそピッタリです!

イスに座った状態に「+α」の動作を加えるだけの簡単な運動で、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

ひざの上げ下げで
おなかの大きな筋肉を鍛えよう

ひざ上げエクササイズ

POINT

足を下ろしたとき、
足を床につけて
休まなければ
さらに効果的。

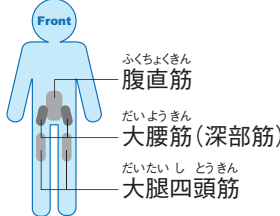
背筋を伸ばして、
背もたれに背中をつけない
ようイスに深く座る。
両手はデスクの上に
置いた状態にする。

体を手で支え、息を吐きながら垂直に両ひざを上げ、吸いながら元に戻す。スピードや回数は、体調や体力に合わせて。



使う筋肉はココ!

おなかまわりと太ももの大きな筋肉が鍛えられ、消費エネルギー量がアップします。



つま先を上下させて
キュッとしまったふくらはぎ&足首に

つま先上げエクササイズ

背筋を伸ばして、背もたれに背中をつけないようイスに深く座る。両手はデスクの上に置いた状態にする。

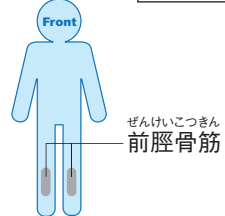
POINT
つま先は天井に向けてピンと伸ばします

かかとをつけたまま、息を吐きながらゆっくりつま先を上げ、5秒キープ。次に、息を吸いながら5秒かけて下ろす。10~20回くり返す。



使う筋肉はココ!

足を上げ下げする筋肉(すねの部分)が鍛えられ、足首とふくらはぎが引き締まります。



大阪市職員共済組合組合会議員名簿

平成25年9月4日現在

役名	氏名	備考	役名	氏名	備考
理事長	黒住 兼久	人事室	理事	上谷 高正	環境局
理事長職務代理者	益 英之	交通局	"	上野 壽治	交通局
理事	坂本 篤則	人事室	"	中村 寿夫	水道局
"	木村 猛	水道局	"	比嘉 一郎	西成区役所
監事	西上 和伸	病院局	監事	田中 浩二	淀川区役所
議員	上岡 忠人	人事室	議員	宮崎 正	経済戦略局
"	青野 親裕	環境局	"	吉田 隆一	環境局
"	岡田 俊樹	消防局	"	日吉 一彦	建設局
"	阪田 洋	西淀川区役所	"	竹村 健一郎	消防局
"	浅野 宏子	教育委員会事務局	"	吉田 彰	交通局
			学識経験監事	谷川 昌司	公認会計士

■任期(議員)
平成24年12月1日~平成26年11月30日(2年間)
■任期(学識経験監事)
平成24年12月27日~平成26年12月26日(2年間)

共済組合だより No.76

(平成25年9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-kyosai.or.jp>
E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp