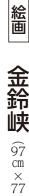
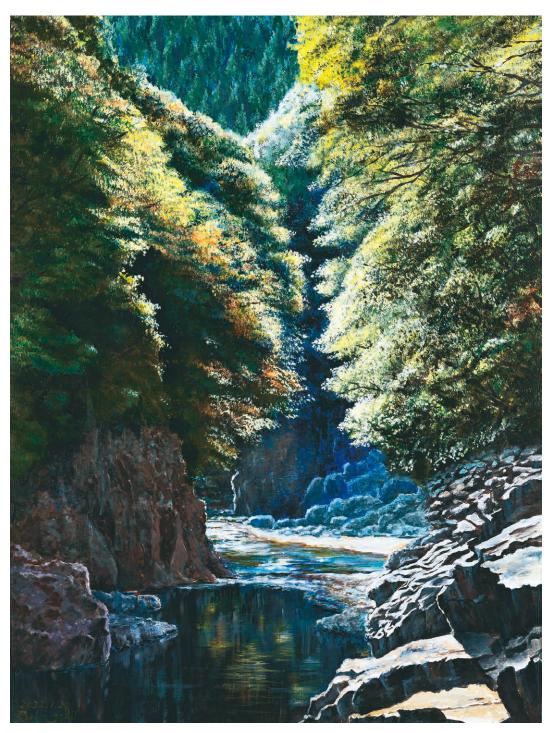
### 至盼似点载逐放到版 6月

2023年6月15日(毎月1回15日発行) 平成20年1月24日第三種郵便物承認 第181号 1部20円(購読料は会費に含みます)





稲垣 青児 (退教互 西京支部



第48回教美展出品作品

### ~今月の紙面~

- 2 理事会報告
- ③ 選挙の結果について
- 图 お家でできる健康体操 最終回

# 定時総会に向け議案等を審議

第337回理事会

内容について審議されました。 の定時総会に提案、報告する 告及び決算の他、主に今年度 会では、2022年度事業報 5月23日に開催された理事

### 定時総会の議案を確認

①2022年度事業報告及び りとすることが確認されまし 定時総会の議題を、次の通

②定款の変更(常時勤務する 員としての取り扱いについ 暫定再任用者の現職の組合

④役員の選任 ③加入拠出金に関する細則の 加入拠出金を年齢別に) 変更(定年延長に対応して

理事22名、 監事6名

## 2023年度事業計画及び予算

議案とは別に、今年度事業

れました。 計画及び予算について、定時 たな事業運営ガイドラインの 総会で報告する内容が確認さ 退職の事業については、新

> すすめます。 寄与するような事業の拡大を 組合員の健康や日々の生活に 事業内容で実施します。また、 ウイルス感染防止に留意した もとで、引き続き新型コロナ

ます。 上げ計画を今年度に完成させ 見直しによる影響を注視しつ よる効果及び定年延長と制度 補助金の給付基準の見直しに つ、生涯給付準備引当金の積 昨年10月から実施した療養

特集号をご覧ください。) (詳しい内容は号外の総会

### 支部事業について

感染防止対策に留意しつつ、 います。 総会は、 6月に開催されている支部 実開催で実施されて 支部事業については、



第337回理事会

7月相談事業(無料)

7月18日(火)午後1時30分~4時30分

法律相

家屋のトラブル」等 相続・遺言書の書き方

生活相

PARK KYOTO K 設されたDOD CAMP

DOD CAMPへのサソ

スプリングスひよし

スプリングスひよし内に新

【**宿泊施設】**6月1日付

「住宅・不動産

/月19日 (水) 午前10時~12時 近隣トラブル 交通事故」「借金の整理」

場所: 互助組合事務局 対象:組合員(本人・配偶者加入者) ・相談時間 1人30分程度、

事前予約制で受付けます。 必ず電話で2日前までに

事務局に申込んでください。 (先着順) ☎075-752-0540

併用不可)。受付時に組合員 4人まで。他の割引優待との 人1、000円引き(割引は イ」プランで宿泊した際、1

税 相

相続税」 (木) 午後1時30分~3時30分 | 贈与税| 等

7月20日

※今月は紙面の都合により、

法律相談」を休載します。

075-771-6186

くか、総務部まで。

合ホームページをご覧いただ 証を提示。詳しくは、互助組

## 事務局からのお知らせ

## 総会特集号の送付について

を特集号としてまとめ、 しています。 今月は定時総会の議案内容 同封

## 給付請求の受付期間と振込日

4月17日~5月16日受付分 →6月16日送金

5月17日~6月16日受付分

→7月18日送金

## 6月の口座引き落しは19日

不足しないようご注意くださ がある方は、 6 月 19 (月) に引き落し 預金口座残金が

した送金・振替通知書は2か なお、引き落し明細を記載

> 月下旬に送付します。 します。5月分・6月分は6 月分をまとめて偶数月に送付

## 人間ドック割引の新規契約

### ブラザ 医療法人朋愛会 淀屋橋健診

ル4階 大阪市中央区伏見町4-1-1明治安田生命大阪御堂筋ビ

**☎**06-6232-7770

種別	一般料金 (税込)	割引後料金(税込)
帚りドック 性)	44,000円	38,500円
帚りドック :性)	55,000円	45,100円
ベック	44,000円	26,400円

種別	一般料金 (税込)	割引後料金 (税込)
日帰りドック (男性)	44,000円	38,500円
日帰りドック (女性)	55,000円	45,100円
脳ドック	44,000円	26,400円

## 特約病院の新規契約

### 福知山市猪野々31-1 **岩戸ホーム診療所**

**☎**0773−33−3155

### 団体割引契約について

### Q V V 【スポーツクラブ】 F I T

さい。アプリにて必要なプロ ムページからお申し込みくだ 月末日で終了予定)。 利用を ました(現行の紙面受付は9 モーションコー ご希望の方は、互助組合ホー アプリ入会の受付が始まり

ドをお送りしま

### 組合員特別価格で利用できる! 互助組合ホームページ お得情報とクーポン情報



組合員のみが利用できる団体割引契約施設などの 特典をお知らせ!予約に必要なID・パスワード、特典 ページのリンクを掲載

### 特別法人料金で宿泊できる!契約宿泊施設のID・PW

プリンスホテルズ&リゾーツ、ダイワロイネットホテルグループ、 東急ホテルズ、阪急阪神第一ホテルグループ、京阪ホテルグループ等



どこからでもオンラインクーポンで利用可能! 支払い時にクーポンを提示するだけでOK! (一部要クーポン印刷) 対象店舗、利用方法詳細は4月号3ページを確認

### 伊勢丹でお得にお買い物ができる!【J販】

ジェイアール京都伊勢丹、ルクアイーレ内イセタン (JR大阪駅直結)の内、右記二次元コード「対象ブランド一覧」 の各店舗での対象商品が割引価格で購入可能。

代議員選挙の結果について

2023年度定時総会の代議員選挙は、5月23日に立候補が締め切られ、5

氏

田

田 浩

藤 健

方

辺 丈

本 充

 $\mathbf{H}$ 

田

井

上 文

越 房

本

後

杉 尾 光

2

船井

重

芳

幸 野

或 部

長 村

弘

誠

満

月26日の本部選挙管理委員会で、全選出区分において立候補者数が定数と 一致したため、無投票当選とすることが確認されました。2023・2024年

度総会代議員(社員)退職当選者は以下のとおりです。

名

選出区分



対象ブランド-

利用対象	組合員及びその家族(三親等以内)
利用方法	①「対象ブランド一覧」で店舗を確認。備考欄に「ジェイ
	アール西日本伊勢丹従業員の同伴が必要」と記載のブ
	ランドは事前に下記に連絡してから来店。
	TEL:075-342-5678(平日10時~18時)
	②店頭係員にJ販を利用する旨を伝え、スマートフォンで上
	記二次元コードから「対象ブランド一覧」の表を提示
支払方法	現金またはMIカード(三越伊勢丹グループクレジットカード)のみ







お問い合わせ 総務部 TEL 075-771-6186

監査の結果として

会計監査が行われました。 年度末業務会計監査行われる 2022年度の事業報告、 5月8日

他理事の職務執行の監査が行われ 益目的支出計画実施報告書、その これらの附属明細書及び公 2022年度末業務

違反する重要な事実はない。

貸借対照表、 相当である るために必要な体制の整備等に ついての理事会の決議の内容は 正味財産増減計算

との監査報告書が理事長宛に提出

正しく表示している。

当組合の業務の適正性を確保す の行為又は法令若しくは定款に 不正 ている。 公益目的支出計画実施報告書は 公益目的支出計画の実施状況を 法令及び定款に従い、 財産及び損益の状況をすべての 重要な点において適正に表示し 当組合の 当組合の

理事の職務の執行に関し、 況を正しく表示している。

法令及び定款に従い当組合の状 事業報告及びその附属明細書は

選出区分

(支部)

氏

書及び附属明細書は、

(支部) 進 1 徳 石 Ш 深草 北 2 山 崎 響 子 醍醐 1 河 藤 夫 上京 1 本 芳 近 中京 1 石 田 暁 乙訓 3 松 畄 村 寬 子 渡 <u>\\rangle</u> 大 右京 3  $\mathbf{H}$ 美佐子 2 宇治東 松 朗 山 本 小 子 内 屖 涼 宇治西 2 西京 3 田 中 淳 荻 町  $\blacksquare$ 明 阿 城久 2 林 明 子 津 左京北 2 堀 勢津夫 長 山城北 2 杉 政 江 高 木 左京南 2 本 木 喜 幸 井 山城南 2 井 上 美 江 大 東 2 加 瀬 喜佐子 北桑田 江 上 近 亀岡 2 南 2 竹 内 嘉 ılı 直

> 佐 藤 貞 雄

星 野 正

2

伏見

名		選出区分 (支部)	定員	氏		名	
į	樹	<u>≪</u> 未立[7	2	大	西	成	記
=	光	綾部	2	Ш	村	信	裕
Ē	=			橋	本	善	信
	隆	福知山	3	広	瀬	敬	治
-	俊			森	下	修	次
<u>-</u>	子	舞鶴	2	竹	内	昌	男
5	Ξ	9年 時		名	取	哲	夫
	准	宮与	2	木	村	正	純
=	夫	A →		千	賀		繁
	男			清	水		茂
-	弥	京丹後	3	平	野	茂	樹
Ž	信			廣	谷	雅	久
À	和			岡	本	新	_
_	雄	他府県	4	中	村	美作	弋子
=	数	他的乐	4	廣	瀬		明
	満			村	松	博	行
	篤						

### チケット。ガイド 申込締切日 6月27日(火

- 座席の指定、申込締切後の取り消し不可
- ・申込多数の場合、締切後抽選
- 展覧会、映画以外で年齢について注意書きのない 催しについては未就学児の入場不可





申込はこちら



ホームページまたはFAX075-771-6180で。 ※障がい者本人とその付添人1名 7月15日(土)~9月10日(日)

一般

大高生 720円

### 生まれた時代 走泥社再考―前衛陶芸が

は無料(要証明)



岡本神草「拳の舞妓」1922年頃 7月19日(水)~9月2日(日) て走泥社における「前衛陶芸 り日本の陶芸界を牽引してき 京都国立近代美術館 の展開を紹介します。 なる73年までを主な対象とし 成熟という過程、結成25年と 発生時期からオブジェの誕生 ました。本展では前衛陶芸の 一般

※予約優先制 ※障がい者本人とその付添人1名 は無料(要証明 大高生 1 2 0 0

### コレクションより 少女たち―星野画廊

愛を描く

ルーヴル美術館展

展覧会

支払方法

8月に口座から自動引き落とし

引落できない方には振込用紙を送付

甲込事項

住所・氏名・組合員番号

公演名・日時・券種(一般等)・希望枚数

※クイズ等の申込は併記不可 郵送も可。用紙は自由。

が残した作品を見つけだし られていた実力ある画家たち うねりの中で、 明治、大正、 いつしか忘れ 昭和の時代の



取扱料金

一般

大学生

※3歳未満でも座席が必要な場合 ※0~2歳膝上鑑賞可(1名のみ)

6月27日(火)~9月24日(日)

京都市京セラ美術館

にします。

73点の絵画を通して浮き彫り

か、ルーヴル美術館の膨大な がどのように描出されてきた

西洋社会における愛の概念

コレクションから精選された

ションから日本画と洋画約1 京都文化博物館4階・3階展示室 20点を展示します。 紹介してきた星野画廊コレク ※中学生以下、母子·父子家庭世 帯員の方、障がい者本人とその 付添人1名は無料(要証明)

### スーパーイリュージョン 夏休み特別企画 TOKYO

ショー

科学・数学・心理学の集大成

取扱料金 2歳以上 1000円 8月6日(日)14時開演 続をあなたは信じられるか? 目の前で起こる奇跡体験の連 京都府中丹文化会館

※1歳以下膝上鑑賞可(1名のみ) 全席指定



取扱料金

一般

のみんなのコンサート2023 京都市交響楽団 ZERO歳から 一音楽と踊りのリズム」

指揮 熊倉優 聴こう! ろってお得にオーケストラを ○歳から入場○K!家族そ

ボディパーカッション

山本愛香

成された走泥社は50年にわた 松井美介、鈴木治の5人で結

八木一夫、叶哲夫、山田光

取扱料金 3歳以上 900円 ②京都市右京ふれあい文化会館 ①京都市北文化会館 8月6日(日)11時開演 8月5日(土)11時開演 全席指定

> ※休憩なし。60~70分公演 ※希望日を明記してください。 はチケットが必要です。

## クァルテット・インテグラ

曲目 テットです。 するなど、注目の若手クァル 楽コンクール弦楽四重奏部門 2022年ミュンヘン国際音 第二位、併せて聴衆賞を受賞 桐朋学園在学中に結成され

9 18 日 京都コンサートホール小ホール ドナトーニ:そのハツカ ネズミは笑わない 他 (月祝) 14時開演

※25歳以下の方は当日証明証呈示 で500円返金 全席指定

M5K9 2023-2024 KANREKI DASH

11 月 12 日 取扱料金 文化パルク城陽プラムホール 一 般 (日) 16時開演 8 3 7 0 円

※3歳以上入場可 ※2階席になることがあります。

文楽

### 国立文楽劇場 夏休み文楽特別公演

### 表紙作者の ことば

R&Bシンガーのハリー・ベ ンへ帰ってくる。アリエルに

アイルランドのベルファスト

史的一作『リトル・マーメイ ニーの第二黄金期を築いた歴 年を迎えたウォルト・ディズ

を見事にエンタメに落とし込 現の立場から分断された世界 イド』とその物語の内容、

んだ2作とうってかわって、 『ぼくたちの哲学教室』は北

が実写になってスクリー

訪れる結末とは。

2023年、創立100周

線を通して怪物探しの果てに 怪物とは何か。それぞれの視 嘩が大騒動へと発展していく。 開。無邪気な子どもたちの喧 タッグを組んだ『怪物』が公 と語る脚本家の坂元裕二と初



### 絵画

### 稲垣 青児 (退教互 西京支部)

退職後、本格的に筆を執 るようになりました。幼い ときから川遊びが好きで、 大人になった今でも渓谷の 素晴らしい景色に魅了され ています。逆光による木々 のきらめき、強いコントラ ストの立体感などを意識し て描きました。これからも 渓谷の澄んだ水や空気が伝 わるような絵が描けたらと 思っています。

女が演じるアリエルにぞっこ 作。革新的で才能あふれる彼 開前から話題をよんでいる本 イリーが起用されたことで公

んになるはず。 「怪物」「リトル・ 7 1



ルに輝いた是枝裕和監督が、 際映画祭最高賞パルム・ドー

『万引き家族』

でカンヌ国

- 今一番リスペクトしている」

Zadig Productions,MMXXI

『ぼくたちの哲学教室』 © Soilsiú Films, Aisling Productions, Clin d'oeil films,

問題解決の方法を探ろうとす この街で、暴力や争いではな ワーがかがやく傑作ドキュメ 子どものあふれんばかりのパ 学校の子どもたちを映し出す。 るケヴィン校長の挑戦と、小 ランド紛争の傷跡がまだ残る キュメンタリーだ。北アイル にある小学校を舞台にしたド ンタリー く哲学的思考と対話によって

ら京都シネマにて公開予定。 くたちの哲学教室』は23日か シネマ京都桂川・久御山・高 都、T・ジョイ京都、イオン シネマズ二条、MOVIX京 メイド』は9日からTOHO 高の原にて、『リトル・マー ンシネマ京都桂川・久御山 京都、T・ジョイ京都、イオ 〇シネマズ二条、 原、福知山シネマにて、『ぼ (京都シネマ・川添ゆうき) 怪物』は2日からTO M O V I X Н

> 国立文楽劇場 覧になる方にもおすすめです。 字幕付きで文楽を初めてご

 $\widehat{\pm}$ ∄

1414 時開 演演

取扱料金一等席1600日

### 8月12日 (土) ①第二部 13時30分開演

※希望日を明記してください。

落語

名作劇場 通し狂言 山婦女庭訓」四段目 「妹背

②第三部 **取扱料金** 一等席 5200円 18時30分開演

浪花鑑」 サマーレイトショー「夏祭

※第一部の取扱はありません。 ※希望時間を明記してください。 ※二部・三部とも全席指定 取扱料金 一等席 4000円

### ミュージカル

10月7日

(土) 14時開演

取扱料金

ブロードウェイミュージカル メインランドジャパン ファンタジースペシャル **『ピーター・パン』** 

出演 梅田芸術劇場メインホール 山﨑玲奈、小野田龍之介 岡部麟、 須藤理彩 他

8月12日 (土) 11時開演 取扱料金S席一般8500円 S席3~12歳5500円 全席指定



### 出演 京都四條南座 坂東玉三郎、 片岡愛之助

怪談

牡丹燈籠

坂東玉三郎特別公演

府立文化芸術会館 で人気を博しています。 オなどでも持ち前のユーモア 落語はもちろん、TVやラジ 米朝 一門を牽引する桂南光。

### —般 3 7 0 0 円 全席指定

※25歳以下の方は当日証明証呈示 で500円返金

### 年間取扱チケット

西2023 ,曜日締切水曜日発送 ※1回の申込につき原則2枚まで 8 8 0 円 990円

◆ニフレル ◆京都鉄道博物館 一般 ◆ガーデンミュージアム比叡 中学生以上 2000円 1275円

一般以外の券種は5月号参照 一般 3 1 6 0 円

▼大塚国際美術館

5



## 皆が憧れる教員を目指して

りたいです。 的に模擬授業にも取り組んで はとても熱心に勉強し、自主 に携わっています。学生さん は今年70歳ですが、教員養成 目が厳しくなっています。私 います。皆が憧れる教員であ い教員のために、教員を見る 社会では、ごく一部の心無

伏見支部 植田

### よみが外れて残念

9日にキュウリの苗を購入し、 込みで、大きく成長するどこ た。残念ながら、朝晩の冷え 早く収穫できるよう植えまし で、暖かくなるだろうと、4月 季節の移り変わりが早いの 寒さにやられました。 乙訓支部 藤井 英敏

健康ポイントで楽しく健康に

他府県滋賀

安達

に入り、毎日健康ポイントを 精華町の「せいか365」

> なかったのですが、毎日頑張 ゲットしています。 く過ごしたいです。 に気をつけながら、 れるようになりました。健康 なかなかウォーキングができ 山城南支部 山田 毎日楽し ひろ子

草の名は

りました。 を教えてくれました。何とも 格闘する毎日が少し楽しくな かわいい名前を知り、雑草と オドリコソウ」という草の名 わって来たんや」と、「ヒメ 知人が、「孫が保育園で教

舞鶴支部 岩見 由美子

## 新しいことにチャレンジ

微鏡撮影をし、固定して記録 めました。博物館の学芸員さ 続けられるまで続けます。 鮮な気持ちで始めてここ一年。 をとります。新しいことを新 んに教えてもらいながら、顕 あった淡水の微生物研究を始 ては一大事と、前から関心の 退職後、引きこもりになっ 誠

今まで

6

1		2			3	4	5
				6			
7	8		9				
10			11	12		13	
14		15				16	17
18			19		20		
	21						
22					23		

### クイズの応募規定▶締切6月末日必着

### (正解・呈賞者は9月号で発表)

- \*支部名、氏名、組合員番号を明記のうえ、互 助組合まで。ハガキ、FAX、ホームページ等 で応募してください。
- \*お寄せいただいた近況報告は、「こんにちは」 にお断りなく掲載させていただくことがあり ます。掲載不可の場合はその旨をお書き添え ください。

### 応募はこちらから



### クロスワードクイズ

### 4月号の答え:「新入生」シンニュウセイ (応募者471名中、正解者468名)

### **▼**呈賞者(敬称略)

澤田 康司(北支部) 博行(右京支部) 小室やよい(西京支部) 木村喜代子(左京北支部) 浩一(左京南支部) 泰子(南支部) 伊藤三枝子(伏見支部) 清美(乙訓支部) 中村 八田紗紀子(宇治東支部) 徹(宇治東支部) 仲久保玲子(宇治西支部) 佐々木義之(城久支部) 浩(山城南支部) 中山 鈴子(亀岡支部) 西井 恵美(船井支部) 小林

克子(船井支部)

寿代(綾部支部)

恵子(福知山支部)

塩貝

近澤

夜久

勅子(福知山支部) 稗田 立山美都子(舞鶴支部) 金森けい子(宮与支部) 白杉 幸江(京丹後支部) 松田 成溪(京丹後支部) 亨(他府県滋賀) 落田 勝之(他府県大阪) 山埜

### ☆4月号の解答図

1 1	<sup>2</sup> イ	コ	³ウ		<sup>4</sup> マ	<sup>5</sup> ジ	
<sup>6</sup> ク	1		<sup>7</sup> エ	ン	シ	그	<sup>8</sup> ウ
9 <sub>ラ</sub>	ク	10 T	キ		ユ		ル
<sup>11</sup> フ		ン		<sup>12</sup> カ	マ	13 <b>イ</b>	シ
ブ		14	ル	セ	口	ナ	
15 +	16 T	ル		牛		<sup>17</sup> 1)	18シ
	ケ		197		<sup>20</sup> 未		カ
<sup>21</sup> サ	ン	+	ン	コ	ウ	タ	イ

に長く住む特別な存在 大事なものをしまい 昔話や伝説では川・沼等 います

4 3

25名に図書カードが当たる!!

### ●ヨコのカギ

期、 カンジナビアに居住した民 中央ヨーロッパからス 人は古代から中世初

られます 昔の香川県。

足の指が親指と残りの二股 ストライク3つでアウト 足の裏にゴム底がつ き

7

に分かれている作業用履 ドイツの都 市。 首 都機 能

2

海を優雅に泳ぐ生物、

ダ

分野で使います

19

なくしました

10

物です

イバーには憧れとか

び交います。

夕暮れ、

清流に光って飛 日本固有種

17

部門とか種類とか。

リス」と言えば

15 13 12

アメリカで一般的に 田んぼの貝といえば?

ーポ

6

●タテのカギ

23 います 爪

20 お稲荷さんの使いです

船が着岸するところです

k

うどんで知 18 16

キーワードを当ててください。

|重枠の7文字で表される

われる果物

元素記号P

9

初夏の訪れを感じるとい

0)

)特別天然記念物

八重山諸島に棲むタカ科

ヒント:はいチーズ。

21 背広の下に着ます

れにも棒にもかからないと 新聞などで取材をする人 扱いようのないことをこ

をベルリンと分掌していま

砂糖などで味付けした煮汁 出 汗 醤油 み り Á 酒

11

をいいます これは白癬による皮

膚 0

14

公園 感染症 空に七色 京都府南丹市にある自然

話

レビ小説 」のモデルは、 NHK朝 「らん 0 連

やめなかったらしい▼道端の けたことになる。その分だけ を知れば、世界の謎が一つ解 えることができる。一つ名前 として見ていく▼あのシャネ その草でも個性を持った植物 草」と一括りで見てしまうが、 生えている草を見ても、「雑 名言がある。私達は、道端に 草はない」という牧野博士の が、そのクオリティーには驚 名し、精密な植物画を数多く てくれるアプリもあるので るとAIが生物の名前を教え う。近頃は、スマホで撮影 ときに名前を知りたいと思 もほしいし、気が付いたその 雑草にも気を留める心の余裕 いくつになっても学ぶことを と言っている。シャネルは、 く、生きることは素晴らしい」 人生と世界は単純になって 名前を一日に一つぐらいは覚 ルも「道端に咲いている花の かされる▼ 絵が描かれた植物図鑑がある 残している。我が家にもその る牧野富太郎博士だ。生涯 本の植物分類学の父と呼ば 1500種類以上の植物を命 だからこそ、人生は楽し 「雑草という名の



最終回 トイレでトレーニング 健康運動指導士 山本 孝

早いもので、このコラムも今回が最終回。最後はトイレで の健康体操を提案します。多くの方が日々の生活の中、複数 回顔を出す場所で、その排泄物は、健康のバロメーターとし ても用いられる、健康づくりには切っても切り離せない場所。

皆様は、起床から就寝までに何回トイレに行かれますか。 一般には1日4~7回が正常と言われ、8回以上が頻尿と定 義されています。因みに、夜間に1回以上トイレに起きる方 は夜間頻尿と呼ばれ、50代以上の2人に1人が該当すると 言われています。夜間頻尿の多くは、加齢や基礎疾患などか ら 1 日の尿量バランスが夜間にシフトする夜間多尿と言われ ています。気になる方は泌尿器科に相談ください。また、排 便回数ですが、森永乳業が2014年に、全国の20代から 50代の男女 1 万名以上に調査した結果を見ると、1週間平 均は5.4回/週で、毎日排便がある割合は49.8%と、 便秘症の方には羨ましい数値が発表されていました。因みに、 便意を感じトイレに入ってから排便が終わるまでの時間は、 平均5分41秒とのこと。調べると色んなデータがあるもので すね。

便秘は、その定義の一つに、「1週間の排便回数が3回未 満」というものがあり、2016年国民生活基礎調査では、 男性の2 5%、女性の4 6%が便秘症とのことですが、70 代以降その割合は増加していき、80歳以上では男女差がほ ぼなく、実に10人に1人(約11%)が便秘を自覚している とのことでした。

さて、前置きが随分長くなりましたが、伝えたいことは1つ だけです。皆さん、「トイレにたくさん行くでしょう♪」、「長時 間籠ることもあるでしょう♪」、「閑所とも書くように、手持ち 無沙汰な時間もあることでしょう♪」。それならば体操しましょ う。

和式の便器ならば、しゃがみ立ちの大変さが、それだけで 運動ともいえますが、洋式の便器ならば椅子に座っているの と同様ですので、運動効果はイマイチです。

便秘症の改善に役立つ、腹圧を強める体操を含め、全身 の大きな筋肉を鍛えられる筋トレを紹介しますので、是非、 トイレをあなたのトレーニングスタジオにしましょう。

文末となりますが、皆様の益々のご健勝祈念致します。半 年間、有り難うございました。



◎手脚の押し合い(腹筋強

◎お尻浮かし(太ももお尻強化)



◎前傾両手上げ(背中強化



回数は1~5回程度、 トイレに行く度行いましょう。