



日帰りバスツアー

受付期間 9月5日(月)～12日(月) ※こちらのコースは抽選となります

申込方法 利用ガイドP.94の申込書で旅行社に直接FAXでお申込みください。
FAX 078-411-8706 (株)三洋航空サービス 岡本営業所

ハッピーバックは
今年の11月で
制度創設50周年を迎えます。
今月のバスツアーは
50周年のプレ企画です！

ハッピーバック50周年記念企画 紅葉&秋の味覚ミステリーツアー

日程 2022年11月26日(土)

| | |
|----|---|
| 行程 | 三宮 (8:00) === (有料道路) === 紅葉ポイント① (10:30~11:10) === 昼食 (12:10~13:30) |
| | 新・日本○○○100景 まるで異世界のような景色をご覧ください “○○牛&秋の味覚○○づくし” 食べ放題！ |
| | === お買い物 (13:40~14:05) === 紅葉ポイント② (15:15~16:30) === (有料道路) === 三宮 (18:45頃) |
| | ○○のテーマパークで見学・お買い物 ○○随一の美しさ 食事 昼食 |

旅行代金 会員とその家族 おひとり 8,000円
非会員 おひとり 10,800円

最少催行人員 35名 ※添乗員同行します。

旅行企画実施旅行社 (株)三洋航空サービス ☎078-411-8700
観光庁長官登録旅行業第1858号 全国旅行業協会正会員
神戸市東灘区岡本1-7-8阪急岡本駅南1F
総合旅行業務取扱管理者：中塚 裕博 担当：丸山
運行バス会社 日本交通



紅葉ポイント イメージ



昼食 イメージ

【注意事項】

- ① こちらのコースは特別企画のため、抽選とさせていただきます。
- ② お申込みは、**お一人様1お申込み**、1グループ**4名**までとさせていただきます。複数の申込みは全て無効とし、代表者を替えた複数申込みの場合も全て不可とします。
- ③ 奇数人数のお申込みの場合、バスの座席は他のグループの方と相席となります。予めご了承ください。
- ④ 抽選結果につきましては、9月下旬以降に**当選の方のみ郵送**でご案内書面をお送りします。

【バス会社からの注意事項】

コロナウイルス感染予防対策として、ご参加の方はマスクの着用をお願いいたします。
バスの車内換気を行い(エアコンによる外気導入設定を行うことにより約5分で空気を入れ替えます)、アルコール消毒液の設置、乗車前の検温を行います(注：37.5度以上の方は乗車をご遠慮いただきます)。

旅行業務取扱管理者とはお客様の旅行を取り扱う営業所での取引の責任者です。このご旅行の契約に関し、ご不明な点がございましたら、ご遠慮なく旅行業務取扱管理者にお尋ねください。

※コース内容および観光箇所が変更になる場合がございます。またコロナ感染予防対策等により、催行中止となる場合がございます。
・最少催行人数に満たない場合には、旅行の実施を中止する場合がございます。この場合出発日の10日前までにご連絡いたします。
・取消料は通常料金(非会員料金)が基準となります。

【ハッピーバック推奨旅行共通事項】

- ① 契約 後日旅行社から詳しい旅行条件を記載した説明書と旅行申込書をお送りします。旅行条件をご確認の上、旅行契約を旅行社と旅行参加者との間で結んでいただきます。旅行契約は当該旅行社の旅行業約款(主催旅行の部)によります。契約締結後の取消・変更には手数料の必要な場合があります。
- ② 参加資格 ハッピーバック会員とその家族及び知人。
- ③ 申込方法 利用ガイドP.94の申込書に記入のうえ、旅行社にFAXで直接お申込みください。

9月号目次

| | | |
|------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 日帰りバスツアー …………… 1 | 映画・演劇等チケット情報 …………… 4 | 全福だよりVol.53 …………… 6 |
| 第29回 共済ソフトボール大会 参加チーム募集 …… 2 | 契約施設からのお知らせ …………… 5 | 健康通信Vol.290 …………… 6 |
| スポーツ観戦券 あっせん …………… 2 | 神戸ファッション美術館、細見美術館 …… 5 | ハッピーバックぶらす今月のおススメ …… 7 |
| 初心者向け 卓球教室 参加者大募集 …… 2 | 東京ディズニーリゾート …………… 5 | 消費生活ワンポイントアドバイス! Vol.1 …… 7 |
| プロ野球クライマックスシリーズ&日本シリーズ …… 3 | 「サンクス・フェスティバル」パスポート …… 6 | みんなでワイワイ・クイズ・プレゼント …… 8 |
| 入場券あっせんのご案内 …………… 3 | わくわくセレクションからのお知らせ …… 6 | 各種投稿、応募方法、編集後記 …………… 8 |

食でつなごう! 笑顔と健康



第29回

申込締切 9月16日(金)必着

共済ソフトバレーボール大会 参加チーム募集!

開催日時 2022年11月6日(日) 9時30分～

場 所 長田区文化センター 体育館 (旧新長田勤労市民センター)

募集数 20チーム程度 (1チーム4～8名+スタッフ1名まで)

*施設の状況により、チーム数を調整させていただく場合があります。

参加資格 会員本人またはその家族(中学生以上)が2名以上で、1名以上の女性を含むチーム

参加費 1チーム4,000円

試合方法 3セットマッチ (1セット15点)

申込方法 ハッピーパックホームページの会員専用サイト、または利用ガイドP.95「参加申込書」をコピーし、イベント名「共済ソフトバレーボール大会」・申込代表者の名前・住所・企業番号・会員番号・連絡先電話番号をご記入のうえ、FAXでハッピーパック事務局までお申込みください。



※コロナ感染予防対策等により、大会の開催が中止になる場合がございます。予めご了承ください。

◀ 新型コロナウイルス感染防止対策 ～ご協力をお願い～ ▶

ソフトバレーボール大会は新型コロナウイルス感染防止対策を十分に行ったうえで開催いたします。ご参加される方におきましても体調管理にご留意いただき、大会当日のご参加をお願いいたします。

◎大会当日は参加者全員に受付時の検温の実施、健康チェックシートをご提出いただきます。また37.5度以上の発熱や体調のすぐれない方はご参加できません。感染が疑われる症状のある方もご参加はお控えください。

◎今回は各チームの選手・スタッフ(1名)の方のみ来場可とします。ご家族や同僚の方など応援のみの方のご来場はご遠慮いただきますようお願いいたします。また消毒液は常備しておりますが、マスク他ご必要な物はご自身にてご準備をお願いします。

その他詳細につきましては、事前にお送りする「大会参加についてのご案内」にてご確認ください。

スポーツ観戦券 あっせん

サッカー Jリーグの募集カード

ヴィッセル神戸

ノエビアスタジアム神戸

利用料金

| 月日 | 曜 | ヴィッセル 対 | 開始時刻 | 席 種 | 席数 | 利用料金 |
|-------|---|---------|-------|----------|-----|--------|
| 10/12 | 水 | 湘南ベルマーレ | 19:00 | メインSS指定席 | 10席 | 6,000円 |
| 11/5 | 土 | 横浜FM | 14:00 | | | |

※開始時刻につきましては、ヴィッセル神戸のホームページを各自ご確認ください。

〈お申込方法及び注意事項等〉

- ・必ず、ハッピーパックホームページ又は利用ガイドP21・P92の利用方法(申込方法等)の内容をご確認のうえ、お間違いのないようよろしくお願いいたします。
- ・当落のお問合せ及びチケットの受取は9月26日(月)以降にお願いします。
- ・申込締切後のキャンセル・払戻しは一切できません。
- ・スポーツ観戦券の応募については現在、FAXまたはHPから受付をしておりますが、FAXでの応募に関しまして、試合日と対戦相手が相違している等記入事項に不備があった場合、無効票とさせていただきます。
- ・HPからのお申込の場合、申込締切日翌日から当落発表日までの間は、HPでの申込内容のご確認ができません。

申込締切 9月14日(水)

スポーツ観戦券のあっせんに関して【重要】

※野球やサッカーについて、延期や中止などで試合日程が変更される可能性があります。各球団HPや公式HPで各自ご確認ください。お申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の収束見通しが不透明であるため、球団側からの入場券の送付時期が例年よりも遅くなる予定です。当選者の方へのチケットのお送りが試合日間近になってしまう場合や窓口受取のみに変更させていただく場合もございます。その場合は、随時ハッピーパックホームページでお知らせいたします。

※今後の状況によっては、あっせん出来ない場合もございますので予めご了承ください。

初心者向け 卓球教室 参加者大募集!
卓球で 健康で丈夫な体をつくろう★

開催日時 10月7日(金)・21日(金)・11月4日(金)

受付 18時30分～ 教室 18時45分～20時

開催場所 長田区文化センター 体育館

募集人数 30人

参加費 1,000円(全3回分) 1回のみのご参加でも可ですが、参加料は同じです。

持 物 ラケット・上ばき・運動のできる服装

主 催 共済卓球クラブ HPアドレス <https://kyousaittc.amebaownd.com/>

申込方法 FAXまたはハガキで「企業・会員番号、企業名、会員氏名、参加者氏名(続柄)、年齢、連絡先電話番号」をご記入のうえ、共済までお申込ください。

お問合せ先 神戸市勤労者福祉共済 共済認定クラブの係 FAX:078-381-5682 TEL:078-381-5681

申込締切
9月22日(木)必着

2022年 プロ野球クライマックスシリーズ&日本シリーズ入場券あっせんのご案内

あっせんは、阪神タイガース、オリックス・バファローズがクライマックスシリーズ及び日本シリーズへの出場権を得て、ホームゲームとして開催される試合のチケットのみ行います。

**共済FAX番号
078-381-5682**

※但し、CS等進出決定時期や今後の状況によっては、あっせんが出来ない場合もございます。予めご了承ください。

1. 場所 各球団のホームページ等でご確認ください。
2. 開催日 各球団のホームページ等でご確認ください。
3. 座席 ご希望はお受けできませんのでご了承ください。
4. 料金 料金は各球団のホームページ等でご確認ください。(共済の補助はありません。)
5. 申込方法 下記の申込書にご記入のうえ、FAXまたは郵送で共済までお申し込みください。申込多数の場合は、抽選となります。
6. 当選・落選の結果について 当選者の方のみ、電話でご連絡いたします。(落選された方への連絡はできませんのでご了承ください。)
試合状況によっては、連絡予定日が繰り下げになる場合があります。
7. 入場券のお渡し方法 入場券は、共済窓口にてお渡しします。(江戸町104 6階、平日の午前9時~午後5時30分)
(日程の関係上、郵送はできませんのでご了承ください。)

※申込書は、ハッピーパックホームページ <https://www.happypack-kobe.jp> にも掲載しています。

| | | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------------------------|-----------------------|---------------|----------------------|
| ファーストステージ | | クライマックスシリーズ・ファーストステージ入場券 申込書 | | | |
| 希望のチームの試合に○ | | ・阪神タイガース | | ・オリックス・バファローズ | |
| | | 申込メ切 | | 9月12日(月)必着 | |
| 企業番号 | | 企業名 | | | |
| 0 | | | | | |
| 連絡先電話番号 | | () | | | |
| 会員番号 | | 氏名 | | | |
| | | | | | |
| ※当選者の方のみ、下記の日に電話でご連絡します。 | | | | | |
| | | ・阪神タイガース 9月20日(火)予定 | | | |
| | | ・オリックス・バファローズ 9月20日(火)予定 | | | |
| 試合日 いずれかに○ | 第1戦 | 第2戦 | 第3戦 (行われない場合があります) | 枚数 | 枚 |
| | | | | | 1ゲームにつき、 お一人様2枚まで |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------------------------|-----|-----------------------|-----|-----|----|----------------------|
| ファイナルステージ | | クライマックスシリーズ・ファイナルステージ入場券 申込書 | | | | | | |
| 希望のチームの試合に○ | | ・阪神タイガース | | ・オリックス・バファローズ | | | | |
| | | 申込メ切 | | 9月12日(月)必着 | | | | |
| 企業番号 | | 企業名 | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | |
| 連絡先電話番号 | | () | | | | | | |
| 会員番号 | | 氏名 | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| ※当選者の方のみ、下記の日に電話でご連絡します。 | | | | | | | | |
| | | ・阪神タイガース 9月22日(木)予定 | | | | | | |
| | | ・オリックス・バファローズ 9月22日(木)予定 | | | | | | |
| 試合日 いずれかに○ | 第1戦 | 第2戦 | 第3戦 | 第4戦 (行われない場合があります) | 第5戦 | 第6戦 | 枚数 | 枚 |
| | | | | | | | | 1ゲームにつき、 お一人様2枚まで |

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|----------------------|-----------------------|-----------------|----|----------------------|
| 日本シリーズ | | 日本シリーズ入場券 申込書 | | | | |
| | | 阪神タイガース | | 申込メ切 9月26日(月)必着 | | |
| 企業番号 | | 企業名 | | | | |
| 0 | | | | | | |
| 連絡先電話番号 | | () | | | | |
| 会員番号 | | 氏名 | | | | |
| | | | | | | |
| ※当選者の方のみ、下記の日に電話でご連絡します。 | | | | | | |
| | | ・阪神タイガース 10月3日(月)予定 | | | | |
| 試合日 いずれかに○ | 第1戦 | 第2戦 | 第6戦 (行われない場合があります) | 第7戦 | 枚数 | 枚 |
| | | | | | | 1ゲームにつき、 お一人様2枚まで |

| | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|
| 日本シリーズ | | 日本シリーズ入場券 申込書 | | | |
| | | オリックス・バファローズ | | 申込メ切 9月26日(月)必着 | |
| 企業番号 | | 企業名 | | | |
| 0 | | | | | |
| 連絡先電話番号 | | () | | | |
| 会員番号 | | 氏名 | | | |
| | | | | | |
| ※当選者の方のみ、下記の日に電話でご連絡します。 | | | | | |
| | | ・オリックス・バファローズ 10月3日(月)予定 | | | |
| 試合日 いずれかに○ | 第3戦 | 第4戦 | 第5戦 (行われない場合があります) | 枚数 | 枚 |
| | | | | | 1ゲームにつき、 お一人様2枚まで |

※今後の状況次第であっせんを中止する場合もございます。予めご了承ください。

◎各申込書ごとに、一試合分のみ記入してお申し込みください。(コピー可)

同一試合の、重複申込みは、無効とします。

映画・演劇・コンサート チケット情報

申込受付(平日のみ): ☎078-381-5681 8:45~17:30

※お申込み後のキャンセル・変更、お渡し後の払戻しは一切できません。
※新型コロナウイルス感染拡大に伴うキャンセル・変更、お渡し後の払戻しは出来ない場合もございます。
※公演が急遽中止となる場合もあるため、各劇場のホームページ等でご確認のうえお来場ください。
※映画券は、有効期限をよくご確認のうえお申込みください。
※座席の位置は、チケットが納品されるまでわかりませんので、申込時に指定はできません。
※受付期間は、受付開始日より約1週間です。(公演により異なります。)

お申込みの際は、公演名、公演日・時間・席種、枚数(お1人様通常4枚まで) 企業・会員番号、企業名・氏名、受取方法(窓口または郵送)をお申出ください。チケット郵送をご希望の場合、簡易書留郵便料金404円をご負担いただきます。詳細は2022年度 利用ガイドP.19及びP.20をご覧ください。※インターネットからの映画チケット申込方法は、2022年度 利用ガイドP.11をご覧ください。

①開催日時(チケット枚数) ②あっせん料金(一般料金) ③受付開始日 ④チケットお渡し日 ⑤会場

映画 送料無料
☆OSシネマズシネマチケット 2023年1月末有効券 1,300円
(OSシネマズ神戸ハーバーランド、OSシネマズミント神戸、以上2館のみ)
☆109シネマズチケット 2月末有効券 1,300円
(109シネマズHAT神戸 他)
☆イオンシネマチケット 12月末有効券 1,200円
(全国のイオンシネマ各劇場)

よしもと
☆なんばグランド花月 指定席予約引換券
2022年9月末有効券 3,800円
(通常1階席4,800円、2階席4,300円)
所在地: 大阪市中央区難波千日前11-6
※5歳以上または身長110cm以上のお子様はチケットが必要。
※貸切、特別興行期間、キャンペーン公演はご利用いただけません。
※感染予防対策のため、公演時間等変更の可能性がございます。詳細は劇場ホームページをご覧ください。
©YOSHIMOTO KOGYO

コンサート
林周雅 ヴァイオリン・リサイタル2022
①10/8(土) 14時(8枚)
②全席指定 3,200円(4,000円)
③9/1から☎受付
④9/22からお渡し
⑤ザ・フェニックスホール(大阪)
※未就学児入場不可
※曲目は公式サイトをご確認ください。
※都合により曲目・曲順などを変更させていただきます。
(C) Victor Entertainment

五木ひろし劇場
①10/23(日) 13時(10枚)
10/29(土) 16時(10枚)
②A席(3階) 4,500円(6,000円)
③9/2から☎受付
④9/26からお渡し
⑤新歌舞伎座
※未就学児入場不可

大阪交響楽団 演奏会
①11/19(土) 15時(12枚)
②S席 3,200円(4,000円)
③9/5から☎受付
④9/27からお渡し
⑤神戸国際会館こくさいホール
※未就学児入場不可

和太鼓松村組 神戸公演2022 神~KAMUI~
①11/19(土) 16時(24枚)
②S席 4,000円(5,000円)
③9/6から☎受付
④9/28からお渡し
⑤神戸文化ホール 大ホール
※未就学児入場不可

演劇
宝塚歌劇 星組公演『ディミトリ〜曙光に散る、紫の花〜』/『JAGUAR BEAT-ジャガービーター』
①11/18(金) 13時(70枚)
11/20(日) 11時(100枚)
②11/18(金) S席 7,500円(8,800円)
11/20(日) A席 4,700円(5,500円)
③9/7から☎受付
④10/21からお渡し
⑤宝塚大劇場
©宝塚歌劇団

丘みどりコンサート ~演魅vol.3~
①11/30(水) 18時30分(20枚)
②全席指定 4,900円(6,500円)
③9/9から☎受付
④10/3からお渡し
⑤神戸国際会館こくさいホール
※未就学児入場不可

劇団四季『オペラ座の怪人』
①11/26(土) 13時(10枚)
11/27(日) 13時(10枚)
②S席 10,300円(12,100円)
③9/8から☎受付
④9/30からお渡し
⑤大阪四季劇場
※公演当日時点で3歳以上は有料。2歳以下は入場不可。
※新型コロナウイルス感染症対応の詳細については、劇団四季ホームページをご確認ください。
※当共済の補助による割引となります。 © by arrangement with The Really Useful Group Limited

観劇・コンサート等事後助成のご案内 第2弾!
QUOカード500円分が当たる観劇・コンサート等の事後助成を実施しています。
詳しくはニュース7月号5ページまたはホームページをご確認ください。
(7月1日~9月30日に開催された公演が対象)



◆ 招待券のプレゼント応募方法は、最終ページをご覧ください ◆

契約施設からのお知らせ

神戸ファッション美術館

5組10名様に招待券をプレゼント!

特別展「もうひとつの顔 ロバート・キャパ セレクト展」

会 期：2022年9月10日(土)~2022年11月6日(日)

休 館 日：月曜日、9月20日(火)、10月11日(火)

※ただし9月19日(月・祝)、10月10日(月・祝)は開館

開館時間：10:00~18:00 (入館は17:30まで)

割 引：会員証の提示で団体料金に割引(会員と同伴者4名まで)

一般1,000円→800円、65歳以上・大学生 500円→400円、

高校生以下無料

※神戸市内在住の65歳以上無料

問合せ先：078-858-0050



ロバート・キャパ・ポートレート(1951年) ルース・オーキン撮影 東京富士美術館所蔵 The Robert Capa and Cornell Capa Archive

契約施設からのお知らせ

細見美術館

2組4名様に招待券をプレゼント!

「響きあうジャパニーズアート」

会 期：2022年9月6日(火)~12月4日(日)

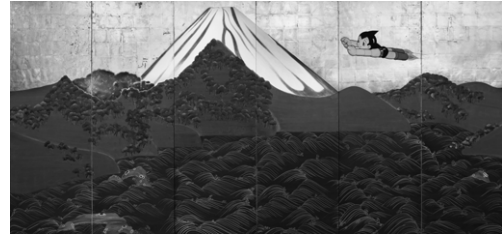
休 館 日：月曜日(祝日の場合、翌火曜日)

開館時間：10:00~17:00 (入館は16:30まで)

割 引：会員証のご提示で優待料金に割引

一般1,400円→1,300円、学生700→600円

※新型コロナウイルスなど感染症の拡大など状況の変化により、やむを得ず開館の日時を変更する場合があります。予めHPをご確認ください。



鉄腕アトム×富士山 ©手塚プロダクション

《会員の方全員対象》 第1回「サンクス・フェスティバル」パスポートのご案内



東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル」パスポート

第1期

ご利用期間 2022年 10/11(火)~11/30(水)

※対象日が決まっていますので、詳細は利用者専用サイトでご確認ください。

第2期ご利用期間：2023年1月中旬~2023年3月中旬(予定)

販売期間 第1期：2022年8月18日(木)14時~2022年11月30日(水)

第2期：決定次第お知らせいたします。※パークチケットは、2カ月前まで順次販売されます。

「サンクス・フェスティバル」パスポート チケット価格

| 大人 18才以上 | 中人(中学・高校生) 12~17才 | 小人(幼児・小学生) 4~11才 |
|----------|-------------------|------------------|
| ¥7,900 | ¥6,600 | ¥4,700 |

※一般チケット価格は日にちにより変動いたしますが、「サンクス・フェスティバル」パスポートは固定価格です。



コーポレートプログラム利用券を使えばさらにお得!

購入例

| | | |
|------------------|--|----------|
| 10/11 入園分チケットの場合 | 大人一般チケット価格 ¥8,400 ▶ 「サンクス・フェスティバル」パスポートなら ¥7,900 | 500円お得! |
| 10/13 入園分チケットの場合 | 大人一般チケット価格 ¥8,900 ▶ 「サンクス・フェスティバル」パスポートなら ¥7,900 | 1000円お得! |

ご購入はオンラインで!

「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム」利用者専用サイトにアクセス ▶▶▶

コーポレートプログラム 利用者専用サイト 検索



ご購入にあたって

●コーポレートプログラム利用券をご利用いただけます。利用方法は、利用者専用サイトでご確認ください。
●お支払いはクレジットカードに限り、購入後のキャンセル、払い戻しはできません。
●このチケットの購入に必要な情報および購入したチケットを、購入対象者以外の第三者に対して、有償・無償を問わず譲渡(インターネットオークションへの出品行為含む)はできません。
●本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。
●その他チケットに関する詳細は、利用者専用サイトをご確認ください。

< 購入方法に関するお問い合わせ >

東京ディズニーリゾートオンライン予約・購入サポートデスク TEL 0570-00-1928 (10:00~15:00(年中無休))

来園されるゲストの皆さまへのお願い

入園時に検温を実施し、37.5℃以上の発熱や風邪症状等の不調がある場合はチケットをお持ちの場合でも入園をお断りいたします。また、入園後に体調不良となった場合、症状によってはご退園いただくことがあります。詳細は東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト(https://www.tokyodisneyresort.jp)をご確認ください。

※写真・イラストはイメージです。©Disney

契約団体番号
プランパスワード

【利用対象者】 ハッピーパック会員とご家族

【販売方法】 「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイト」のみでの販売となります。

※ハッピーパック事務局でチケットの販売はしておりませんのでご注意ください。

わくわくセクションからのお知らせ

Iコース 味覚狩り

なし園、いも園の開園時期、時間等については下記へお問い合わせいただくか、または神戸市観光園芸協会ホームページをご確認ください。神戸市観光園芸協会 078-961-2650

Oコース 洋菓子(ユーハイム)・Yコース お菓選択コース

お申込は9月30日(金)までです。また、『わくわくセクション』すべてのコースにおいて、各有効期間を過ぎますとご利用いただけなくなりますのでご注意ください。お早めのご利用をお勧めいたします。



お早めに!

契約施設からのお知らせ

利用ガイドP.80掲載の「(株)ブレス」は、「(株)グッドハウス」に社名が変更になりました。 ※利用方法、サービス内容、価格に変更はありません。

ぜんぶく 全福だより VOL.53

～「全福ネット防災シリーズ」のご案内～

9月1日は防災の日、そして9月は防災月間です。全福センターでは会員の皆様方の災害時の備えとして、防災商品を会員特別価格にてご案内しております。1セットから個別配送、送料無料でご利用いただけます。(別途手数料)

非常食や防災備蓄食、災害用トイレなど沢山の種類がありますので、職場やご家庭の備えとして是非ご利用ください。詳しくは全福センターホームページ→防災シリーズのコーナーをご覧ください。



健康通信 Vol.290

今すぐ取り組める「フレイル予防」

●フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢により、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態。

健康な状態と介護が必要な状態のちょうど真ん中の状態で、多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

●フレイル予防の取り組み

フレイルの予防や改善のためには、まずは今の自分の状態を知り、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」にバランスよく取り組むことが大事です。

●筋肉量をチェック!

指とふくらはぎの間に隙間ができる人は、サルコペニア(加齢により筋肉量が減少している状態)か、その予備軍かもしれません。

●人とのつながりがフレイル予防のカギ!

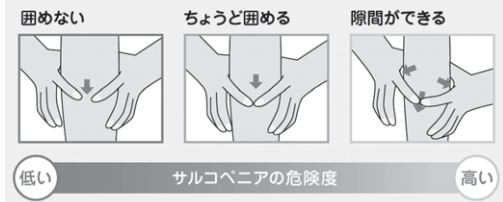
人との関わりが増えることで、自然と出かける機会が増え、身体活動量が増えます。また、おしゃべりをしたり笑ったりすることで、口の機能の低下を防ぐことにつながります。退職後のセカンドライフも見据えて、好きな活動(趣味・社会貢献など)で新しい仲間を探したり、地域の行事に参加してご近所同士のつながりを作ったりしてみませんか?

まずは、今持っているつながり(家族・友人など)を大切にしましょう。最近疎遠になっている人がいたら、連絡を取ってみたいはいかがでしょうか。



指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください



資料提供：東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢教授)



【問い合わせ先】
神戸市福祉局介護保険課
電話：078-322-6325

ハッピーパックぷらす今月のおススメ



まるで美顔器のようなシャワーヘッド 話題沸騰の人気商品「ミラブル」がさらに新化!

期間限定 特別優待販売 2022.9.30(金)まで

ミラブルzero 正規代理店販売品 (オープンマーケットでの販売では値引不可の製品です)

メーカー希望小売価格 49,390円(税込)

20%OFF → 39,500円(税込)



購入方法 お1人様1回(1台)限り/送料無料

- ①下の二次元コードもしくはURLから販売サイトへアクセスしてください。
- ②特別販売ページへ移動後、商品をカートに入れ、必要情報を入力してください。
※(ミラブルzeroのみ)「ログインして購入する」または「ゲスト購入する」いずれかを選択してください。
- ③二次元コード横に記載のクーポンコードを「クーポン」欄に半角英数字で入力してください。(ミラブルzeroは「ご確認」画面内の「クーポンを使用する」ボタンから入力)
- ④特別価格に変更されたことを確認し、購入手続きを完了させてください。
※支払い方法によっては、別途手数料が販売価格に反映される場合がございます。



ミラブル zero

クーポンコード

<https://mirable-estar.jp/zero/>



ミラブル plus セット

クーポンコード

<https://estare.thebase.in/items/42533829>

ミラブルplusもお買い得に!



ミラブル plus & トルネードスティック(交換用)1本セット

メーカー希望小売価格(合計) 48,180円(税込)が

27,000円(税込) 43% OFF

※ミラブルplusにはトルネードスティックが1本付属しており、本セットは更に1本追加のセットになります。

消費生活ワンポイントアドバイス! Vol.1

○消費生活センターって知っていますか?

こんにちは!神戸市消費生活センターです。みなさんは消費生活センターをご存知ですか?日々のくらしの中で、多くの消費者が悪質商法や詐欺など様々な消費者トラブルに巻き込まれています。消費生活センターでは、専門的な知識を持つ相談員がこのような消費生活に関する相談に応じて、問題解決のためのアドバイスや話し合いの調整、情報提供を行っています。

このコーナーでは、みなさんが消費者トラブルにあわない「かしこい消費者」になっていただくために、消費生活センターに寄せられたトラブル事例や対処方法、困ったときの相談先などについてご紹介していきます。

ご家族やご友人にも教えてあげてください。

「接骨院や整体院等での回数券購入は慎重に!」

<相談事例>

整体院でパーソナルトレーニング8回分16,000円の回数券を購入した。1回も使っていないのでクーリング・オフできないか。(70代・女性)

<アドバイス>

自ら店舗に出向き契約した場合は特定商取引法の対象とならず、クーリング・オフ(申し込みの撤回や契約解除)はできません。この相談者の場合は、他の施術と交換できないか交渉することになりましたが交渉に応じるかどうかは事業者次第です。

一般的に、契約が成立すると一方的には解除ができず、契約時のルールに則って対応することになります。回数券を購入する際は以下のポイントをよく理解し、契約は慎重に検討しましょう。

- ①施術内容や料金、有効期限、中途解約の条件や精算方法はどうか。
- ②回数券とは別に購入が必要な商品があるか。
- ③金額や回数は自分にとって適切か。

悪質商法や契約トラブルなど消費生活に関する相談は神戸市消費生活センターへ



万が一くん、考助

消費者ホットライン

188

消費者トラブル事例やイベント、講座情報などの最新情報を発信中!

平日: 9:00~17:00 (平日は078-371-1221でもつながります)

土日祝: 10:00~16:00 (東京) 独立行政法人国民生活センター

※12/29~1/3除く

※携帯電話会社の通話料定額サービスの適用はありません。

神戸市消費生活センター

Q検索



ハッピーパッククイズ

①～⑤を順に読むと出てくる言葉は何でしょう。

| | | |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 過去 | 現在 | 未来 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

答え

1 2 3 4 5

(正解者の中から抽選で20名の方に図書カードをお送りします。応募方法は右記をご覧ください。9月20日(火) 必着)

7月号クイズ

応募数 417人 正解者 390人

解答 昭和59年

【クイズに対するコメント】

- ◇条件をひとつずつ考えて書き出していったら解けました。
- ◇子どもの頃からクイズやパズルが好きで、頭の体操も兼ねて毎月問題を楽しみにしています!!

【事務局より】

○地道に数字を当てはめたり、計算式を使ったり、と色々な方法で解いていただいたようです。今月はひらめき問題に挑戦して、頭をスッキリさせましょう!

プレゼント

※応募方法は右記を参照。
締切 9月20日(火) 必着

応募はお一人様いずれか1つに限ります。

☆神戸ファッション美術館 特別展「もうひとつの顔
ロバート・キャパ セレクト展」 招待券 5組10名様

☆細見美術館 「響きあうジャパニーズアート」 招待券 2組4名様

編集後記

今年の夏は、コロナへの不安がまだ残るものの、旅行やレジャーなどで気分をリフレッシュされた方もいらっしゃるかと思います。9月に入ってもまだまだ残暑は厳しいですが、少しずつ涼しくなってくると夏の間に溜まった疲れが一気に出てきて、遅めの夏バテのような症状がでてくることあるみたいです。体を動かしたり、きちんと睡眠を取ることも大事ですが、秋といえばやはり食欲の秋!美味しくて栄養のある旬なものを食べて、夏の疲れを回復させて体調を整えてくださいね。(K.S)

みんなでワイワイ

今回のテーマ:「年を取ったなあと感じるとき」

●テレビ番組で以前は昭和の懐かしい物特集をしていましたが、今は平成の懐かしい物を紹介していて、それを懐かしいと思ってしまう時です。
(40代 女性)

●アイドルグループのメンバーの顔と名前が覚えられなくなったときです。昔、音楽番組と一緒に見ていた母がAKB48を見て「どの子も同じ顔に見える」と呟いていた気持ちが痛いほどわかります。最近、初見で読むのが難しいグループ名が多く、覚えるのが難しいです。30代後半になり、流行に乗り遅れはじめてました。
(30代 女性)

次回のテーマは「一度は観てほしいおすすめ映画」です。掲載は11月号です。掲載された方には図書カード500円分をお送りします。投稿方法は下記をご覧ください。

9月20日(火) 必着

11月号に掲載される「おすすめ映画」のDVDプレゼントを企画しています。他の会員の皆さんには是非観てもらいたいおすすめ作品をたくさんご応募ください!



各種投稿・応募方法

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ☆プレゼント 希望するプレゼント | ☆我が家のアイドル 写真・名前・PR等 |
| ☆なんでも写真館 写真・説明 コメント等 | ☆クイズ クイズの答え |
| ☆オススメ本 紹介する本 感想等150字程 | ☆みんなでワイワイ テーマについて150字程 |

【共通事項】

企業番号・会員番号・企業名・お名前、年齢、性別、電話番号、郵便番号、住所を明記のうえはがき、FAX、Eメール、HP(クイズ・プレゼントは専用サイト、他の投稿は右上のお問合せから)のいずれかで各係まで。写真を添付する場合はEメールでお送りください。ご応募の際、上記共通事項(太字部分)記入もれがありますと無効となってしまいます。ご注意ください。

ハッピーパック(神戸市勤労者福祉共済制度)とは、中小企業に、より充実した福利厚生を実施するため、神戸市が創設した勤労者福祉共済制度です。

ハッピーパック事務局 (公財)神戸いきいき勤労財団
〒650-0033 神戸市中央区江戸町104番地 江戸町104 6階
TEL (078)381-5681
FAX (078)381-5682
ホームページ <https://www.happypack-kobe.jp>
Eメール office@happypack-kobe.jp
(受付)8時45分~17時30分 土・日・祝日休業



ハッピーパック
ホームページ

※無料駐車場ありませぬ

加入者状況報告

2022年7月1日現在
[加入事務所] 2,351社
[会員数] 44,092人

※当共済では、福利厚生事業の実施時に住所・氏名・電話番号等の個人情報をご提供いただく場合がございますが、当共済のプライバシーポリシーに従って利用目的のみに使用し、適正に取り扱っておりますことをご通知おきください。