

いざという時のために身につけたい 救急処置

炎天下に脱水症状から発症する熱中症、早朝マラソン中の働き盛りの心筋梗塞、ちょっと目を離したすきに起きる子どものケガや事故、あるいはお年寄りの浴槽での溺れなど、まさかと思われる事故やケガに、応急手当が必要になることがあります。今回は、家族のために身につけたい救急処置について取り上げます。



家族が倒れたら
もしも どうする?

「誰か」ではなくて、
お願いする人を
指名しましょう。

まわりの安全の確認

電気のコードなどを握っていないか、電線が垂れ下がっていないか、交通量は大丈夫かなど周囲を素早くチェックし、まずは自分の安全を確認。危険な場合は安全な場所に家族を運ぶ。

反応はあるかをチェック

手のひらを額に当て、もう一方の手で倒れている人の右肩をたたきながら「大丈夫?」「わかりますか」「しっかりしてください」など声をかける。体を大きくゆすってはいけない。

反応がある場合

反応がある場合、目を開けたり、ばちばちさせたり、言葉を口にしたり、しぐさをしたりする場合には、その人の訴えを聞く。必要なら119番に電話し、応急手当をする。

反応がない場合

反応がない場合には、「誰か来て」と、大声で助けを呼び、「あなた119番に通報」、「あなたAEDを」と、具体的に名前を挙げたり、手をさしたりして依頼。「誰か通報して」では、誰かがするだろうと、誰も通報しないことがあるので。

普段どおりの息がない場合

①人工呼吸 ②心肺蘇生(胸骨圧迫・人工呼吸)+AED

普段どおりの息がある場合

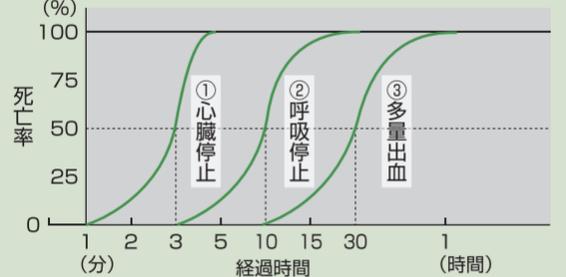
息がある場合は、その人にとって楽な姿勢をとらせ(ぜんそく発作なら前かがみ、心臓なら仰向けになり上半身をやや高め)になど)、注意深く見守る。

救急処置

①気道確保 ②呼吸の確認

カーラーの救命曲線

緊急事態における時間経過と死亡率の関係



M.Cara:1981.「カーラーの曲線」一部改変

救急車が到着するまでの
応急手当が生死を分ける

● 早い応急手当で
● 救命効果が高くなる

119番に連絡をしてから、現場に救急車が到着するまで、全国平均で6〜7分といわれます。とくに、ケガや事故などで反応がなくなり、生死が疑われる場合に、私たちはどうしたらいいのでしょうか。

カーラーの救命曲線によれば、人は、心臓停止から3分で約50%、呼吸停止から10分で約50%、多量出血から30分で約50%が死亡するといわれます。とくに、心臓停止の場合、救急隊到着までの家族の応急手当が大切で、その人の命を左右することにもなりかねません。

もし心臓が停止しても、放置される時間が短ければ短いほど死亡率は低く、このことから早くに応急手当を開始すればそれだけ救命効果は高くなることにはつきりしています。「早い119番」、「早い心肺蘇生」、「早いAED(自動体外式除細動器)」そして救急車が到着しての「2次救命処置」の連携プレイが、救命には重要なのです。

● 家族の命を守るため
● 応急手当を身につけよう

いざというとき、家族の命を救うために、私たちはどうしたらいいのか、1度、家族で話し合ってみましょう。119番をダイヤルして救急車の手配をするときのために、わが家の場所説明、救急隊とのやり取りなどをまとめたメモを電話近くに貼っているでしょうか。家族の中に1人でも応急手当の方法を身につけている人がいるでしょうか。AEDを設置している場所を確かめているでしょうか。なお、応急手当の方法をその場で生かすには実技を通して学ぶことが大事です。各消防署や赤十字病院などでは実技を交えた救命講習を行っています。ぜひ参加して、応急手当を身につけましょう。

参考資料：(財)東京救急協会発行「身につけよう応急手当」普通救命講習テキスト」2005年版ガイドライン対応

※今回の救急処置は概略を紹介したものです。 ※消防署・日本赤十字社などが主催し、各地で救命救急講習会が開かれています。興味のある方は受講されてはいかがでしょうか?

※(財)東京救急協会(☎03-5216-9995 http://www.teate.jp/)は東京都在住・在勤・在学者を対象として、各種救命講習会を開催しています。お申込みは講習会受付電話03-5276-0995とホームページからどうぞ。

救急隊が来るまでにおきたい救急処置

気道確保、呼吸の確認をして、普段どおりの息がない場合は人工呼吸と胸骨圧迫（心肺蘇生）を行います。AEDが到着したら、AEDの案内に従い除細動（電気ショック）を実施します。そして普段通りの呼吸を再開するまで、または救急隊が到着するまで心肺蘇生を繰り返します。

AEDがどこにあるか調べておこう

私も講習会で体験してみようかしら

公民館にAEDがあったよ

お父さんが倒れたら、ボクが助けてあげるよ

心肺蘇生

一方の手を額に、もう一方の手の人さし指と中指の2指をあご先に当て、あごを天井に向け、頭を反らせる。

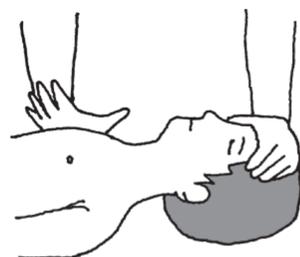


気道確保
反応がなくなると舌の筋肉がゆるんで気道をふさぐことがあるので、空気の通り道をつくり直します。



呼吸の確認
顔を鼻先、口に近づけて、息をしているかどうかを確認します。

「(目で胸部を見て)」、「(耳で呼吸音を聞いて)」、「(頬で吐息を感じて)」、「4」「5」「6」「7」「8」「9」「10」と声に出しながら、確かめる。



●小児、乳児の胸骨圧迫
小児の場合、胸骨圧迫では、圧迫場所や手順は成人と同じだが、圧迫の強さは、胸の厚さの約3分の1まで胸が沈むように胸骨を押す。片手で行うが、十分に押せないときは両手でもかまわない。

乳児の場合、手順は変わらないが、圧迫場所は成人の場合より、指1本足側の位置で、圧迫法は2本指。圧迫の強さは小児と同じで、胸の厚さの3分の1まで沈む程度。



- 1 胸が3~5cm沈むくらいの力で、1分間に100回のテンポで、30回を1サイクルとして圧迫。
- 2 胸骨圧迫30回を終えたら、人工呼吸を2回行い、また胸骨圧迫30回というように繰り返す。

胸骨圧迫

心臓は中央よりやや左よりですが、胸骨の真上を圧迫します。乳頭と乳頭の間の手ひらの付け根部分を当て、もう一方の手を重ねて圧迫します。指先が胸骨以外に当たらないように注意しましょう。普段通りの息が回復するまで続けます。

声をかけても反応がなく、普段通りの息がないときに、呼吸と心臓が停止かそれに近い状態と見て、「人工呼吸」と心臓マッサージの「胸骨圧迫」を行うことを心肺蘇生といいますが、成人（8歳以上）と小児（1〜8歳未満）、乳児（1歳未満）では心肺蘇生のやり方が多少異なります。

人工呼吸

家族の場合はそのままでもかまいませんが、できれば人工呼吸用マウスピースを倒れている人の口に当てます。
※人工呼吸がためられない時や、人工呼吸用マウスピースが準備できない時は、省略して胸骨圧迫のみを行ってください。



- 1 気道を確保しながら鼻をつまみ、息がもれないように大きく口を開けて倒れた人の口を覆い、息を吹き込む。



- 2 肺に空気が入り、胸が上下に動くのを見ながら、約1秒かけて静かに2回行う。

自動体外式除細動器 AEDによる除細動

心停止の前には心臓の動きは乱れ、小刻みなけいれんを起し、不整脈状態になります。AEDは、心電図をとって心臓のようすを調べ、不整脈の場合にけいれんを除くため、電気ショックを与えて心臓のはたらきを回復させます。人が多く集まる、駅やデパート、ホテル、公園、公民館などに設置されています。操作は簡単で、電源を入れる（電源ボタンを押すタイプと蓋を開けるタイプがある）と音声メッセージが発せられ、メッセージのもとに使用すれば、誰でも使える仕組みになっています。



- 1 電源を入れる。体がぬれている場合にはタオルなどで拭く。
- 2 メッセージにしたがい、電極パッドを絵の通りに胸に貼る。
- 3 AEDが自動的に解析を行う。メッセージにしたがい、倒れている人（傷病者という）に触れないようにする。触れると正しい判定ができない。
- 4 除細動を行う。「除細動が必要です」というメッセージがあり、除細動が行われる。
- 5 除細動後、心肺蘇生を行う。救急隊が引き継ぐまで、電極パッドは貼ったままにしておこう。



※1歳未満にはAEDは行いません。小児の場合は小児用の電極パッドを使用します。やむをえない場合は成人用でもかまいません。ただし成人に小児用パッドでは効果がありません。

column 1

自分ひとりで言う救命

まわりに人がいればお互いに手分けして救命ができますが、人がいないときは、自分でやらなければなりません。そんなとき、声をかけても反応がない場合には、**まず119番に連絡し、近くにAEDがあることがわかっていれば自分で取りに行きます。**近くにない場合は、**人工呼吸、心肺蘇生を優先し、救急隊が来るまで続けます。**

小児、乳児の場合は、呼吸停止が原因で心停止を招きやすいので、**心肺蘇生（胸骨圧迫、人工呼吸）を優先させ、5サイクル（約2分間）を行ってから119番に連絡します。**さらに小児の場合は近くにあるようならAEDを取りに行きます。

異物を詰まらせたときの応急処置

子どもや高齢者に多いのが異物を気道に詰まらせる事故です。真っ赤な顔をして、胸元をおさえているのを見たら、異物を詰まらせたときを考えていましょう。声が出せず、冷や汗をかき、顔面蒼白になります。すぐに応急処置を行えば、多くは窒息死を回避することができます。

この場合も、大声で助けを呼び、「あなた119番に連絡を」、「あなたAEDを持ってきて」と依頼し、ただちに気道異物除去を行います。まわりに誰もいないときは、気道異物除去を優先します。気道異物除去には「背部叩打法」と「腹部突き上げ法」があります。

背部叩打法

反応がある場合に行い、背中を強くたたいて異物を吐き出させる方法です。

立ち姿の場合は、わきの下から一方の手を入れて下あごを支えて下あごを突き出させ、肩甲骨と肩甲骨の間の背中を、もう一方の手のひらの付け根部分で、思い切り叩く。



●乳児の場合



倒れている場合は、横向きにさせて足で胸を支え、一方の手で下あごを支え、肩甲骨と肩甲骨の間の背中をもう一方の手のひらの付け根部分で、思い切り叩く。

腹部から一方の腕を通して下あごを支え、上半身が低くなるようにして、肩甲骨と肩甲骨の間をもう一方の手のひらの付け根部分で叩く。

腹部突き上げ法

反応がある場合に、上腹部を圧迫して瞬間力を入れ異物を取り除く方法です。ただし、妊婦や乳児には内臓破損の恐れがあるのでやっつけられません。



背後から、おへそとみぞおちの中間の腹部に、片方のこぶしを当て、もう一方の手で握り、上腹部を圧迫し、こぶしを斜め上に瞬間的に引き上げる。

異物が口の中にとどまっているときは、異物をかき出してやります。異物が取れると、苦しさも消えますが、強い力を加えているので内臓が損傷していることもあります。その後、かならず医療機関を受診しましょう。



column 2

誤りだった! 傷口は乾かせの手当

知っていますか?

「傷口は乾かしたほうが早く治る。包帯や絆創膏はいらない」と、祖父母から教えられ、そう思いこんでいる人は案外多いようです。でも、今は、**モイストヒーリング(湿潤療法)**という考え方が専門の医療現場では一般的になっています。傷口は乾かすより、傷口からにじみ出る滲出液を逃さないようにピッタリ覆ったほうが、痛みは少なく、早く治り、傷あとも目立ちにくいことが証明されたのです。人間の持つ自然治癒力を活用することが大事です。傷ができたなら、まず傷口を洗って、清潔なタオルやガーゼで水気を取り、出血がある時は、上からしっかり押さえて止血し、救急絆創膏などをピッタリ貼って傷口を守りましょう。

- 1 傷口は乾かさな**
傷を治す力のある滲出液を保ち、自然治癒力を最大限に活かす。
- 2 かさぶたはつくらない**
かさぶたの下で表皮が再生されるため、治りが遅くキズあとが残りやすい。
- 3 やけどの水疱は破らない**
水疱は滲出液で保たれ、破れない限り細菌感染の心配もない。

(正しいキズケア推進委員会発行「正しいキズケアBOOK1」「正しいキズケアBOOK2」より) ※冊子は無料でもらえます。
問合せ先:正しいキズケア推進委員会事務局
☎ 03-3486-0845 URL <http://kizucare.com>

column 3

こんなときこそ 救急車の要請

救急車の手配が必要なのは、災害や屋外での事故、屋内での溺水、窒息をはじめ、緊急を要する症状の場合です。

- 胸が締め付けられるような圧迫感がある。
- 顔面蒼白で冷や汗が出る(心筋梗塞)。
- 口角が下がりが言葉がうまくしゃべれない。
- 体の片側に力が入らずしびれる(脳梗塞)。
- 頭がバッドで殴られたような頭痛がある(クモ膜下出血)。
- 呼びかけても反応がない

などの場合にはすぐ救急車を要請しましょう。救急車が到着するまでは、応急処置をしながら、「大丈夫」「すぐ救急車が来ます」「しっかり」と、励ましてあげてください。救急隊員が到着したら、事故や発病の状態、それまでに行った応急手当の内容、持病や既往症、在宅医療を行っているときは主治医の指示内容を伝えます。

次号(11月号)テーマ

くらしと税金



共済金の請求忘れはありませんか!?

共済金お支払い事例から



なるほど Q&A

CO-OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q ケガの通院に伴いギプス固定期間がある場合、その期間についてケガ通院共済金は支払われますか。

A 実際の通院日以外でもギプス等の固定具の常時装着により、平常の生活または業務に著しい支障がある日については通院日に準じて扱い、固定具を装着している期間について共済金をお支払いする場合があります。この場合、「固定具装着期間×ケガ通院共済金日額×0.5」の金額を共済金としてお支払いします。ただし、鼻・足指または手指の中指・薬指・小指のみの固定の場合は、お支払いしません。また、通院日と固定具装着日が重複している場合、共済金は重ねてお支払いしません。

事故(ケガ)通院 10代・男子

ラグビーの試合中、トライした際に、右大腿部擦過傷を負った。

通院日数 6日
コース J1000円コース
共済金 12,000円

病気入院 40代・女性

子宮筋腫 女性特定病気入院

入院日数 13日
コース L2000円コース
共済金 104,000円

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	5歳未満	女子	沸騰している電気ポットの蒸気口に手を触れて、やけどをした。	6日	12,000円
V1000円コース	20代	男性	雨の日に歩道を歩いていて、滑って転倒し、左足首を捻挫した。	24日	24,000円
L3000円コース	30代	女性	ゴミ捨てのため、ゴミをまとめた時、右手人差し指に竹串がささった。	6日	9,000円
L4000円コース	40代	女性	飼い猫と他の猫のけんかを止めようとして、腕と手指を噛まれてしまった。	1日	2,000円

■病気入院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病名	入院日数	お支払い金額
V1000円コース	20代	女性	急性鼻咽頭炎	13日	26,000円
L3000円コース	30代	女性	卵巣がん 女性特定病気入院	8日	80,000円
R4000円コース	50代	男性	急性膵炎	5日	35,000円
V1000円コース	60代	男性	膀胱結石症	3日	6,000円

支払い対象になる手術を受けた場合には、上記のお支払い金額に別途手術共済金を合算してお支払いしています。

●「たすけあい」共済金2009年度お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

無駄なくかけたい! 我が家の保険

保険料の支払いで
家計は大変

保険の中身が
よく分からない

保険っているいろいろあって
選び方に迷ってる

生命保険個別診断

我が家の保険を確認しましょう! 保障のことをいろいろ聞いてみたい方のために生命保険の個別診断を店舗で開いています。組合員さんの立場にたってお手伝いします。

店舗	8月		9月		10月	
	第2回	第1回	第2回	第1回	第2回	第3回
うしく	8/22(土)	9/6(日)	9/28(月)	10/3(土)	10/15(木)	10/31(土)
つちうら	8/30(日)	9/12(土)	9/29(火)	10/5(月)	10/14(水)	10/25(日)
水戸	8/23(日)	9/10(木)	9/27(日)	10/8(木)	10/18(日)	10/31(土)
ひたちなか	8/29(土)	9/13(日)	9/30(水)	10/7(水)	10/15(木)	10/25(日)

申込み締切りは、開催日の3日前になります。

■相談時間予約 10:30・11:30・13:30・14:30・15:30

相談時間は1人40分です。必ずお電話にてご予約の上、ご来店ください。

ご契約されている保険証券をなるべくすべてお持ちください。

相談員はファイナンシャルプランナーの資格を持つ職員です。

お問合せ・
お申込み先

コープネット保険センターいばらき支店

☎0120-525-254

営業時間
9:00~17:30(土・日休業)

くらしの電話相談ダイヤル

ファイナンシャル・プランナー、社会保険労務士、行政書士、消費生活アドバイザーなどの有資格者が対応します。

「くらしの悩み事」だれかに気軽に聞いてみたい

☎0120-922-935

毎週月・木10:00~17:00受付(祝日も可)

家計管理
の必須
アイテム

2010年1月試験対応

FP技能士3級資格

取得講座のご案内

FP
(ファイナンシャル・プランナー)を目指し、
学んでみませんか?

FP(ファイナンシャル・プランナー)とは、個人のお金全般(預貯金、保険、年金、ローン、不動産、税金など)に関する総合的なアドバイスを行い、家族の生活設計や夢の実現を応援します。

私たちの生活に身近な「年金」や「生命保険」さらに資産運用など、講義内容は実生活にお役立ていただけます。また、FP2級技能検定の学習に入る前の基礎学習としてもご利用いただけます。

開催場所 コープつちうら店(土浦市小松1-4-27)

期間 7回コース(毎週土曜日) 10/17・24・31、
11/7・14・21・28

申込締切
9/25(金)

時間 10:00~13:00(3時間) ※初日のみ
9:45~ 定員 50名

費用 受講料 15,000円(テキスト代含)
FP技能士3級を目指す方 FPを一般教養として身につけたい方
どなたでも受講できます。

講師 いばらきコープLPAの会(ライフプランアドバイザーの会)
AFP、CFP有資格者

主催 いばらきコープ共済事業部 ※申し込まれた方には、後日お知らせの通知をお送りいたします。

幸せ家族のためのライフプラン講演会

これからのくらし、
どうなる? どうする!

きびしい時代を、賢く乗り切りましょう

夫の収入が減ったのに、子どもの教育費は増える一方。また、年金生活で、生活が厳しいのに、子どもの仕事が決まらないなど、生活不安の声が広がっています。今の生活で手いっぱいというのが、庶民の現実でしょう。そうは言っても、明るく、前向きに、家族の夢を実現したい。幸せな家庭を築きたいというのは、みんなの願い! そのための心構えをお伝えします。ご家族、お友達をお誘いして、ご参加ください。

講師

徳田五十六先生



【プロフィール】

ファイナンシャル・プランナー
元、さいたまコープ職員・埼玉大学講師
さいたまコープ共済部時代、ライフプラン3回講座を開始。新聞/テレビで取材を受ける。退職後、共生型ライフプランと、安心してらせる社会保障の再構築を目指して講演活動・相談活動を広げている。ライフデザイン社会保障研究会代表

日時:9月13日(日) 13:30~15:30(受付13:00)

場所:コープつちうら店 2階会議室 参加費:無料

締め切り:9月4日(金) 定員:70名 先着順。どなたでも参加いただけます。

主催:いばらきコープ共済事業部 LPAの会

お問合せ・お申込み:

共済事業部 ☎0120-922-781(月~金9:00~17:30)

読者の声

5月号からの
メッセージ

「保障の見直し」C例はまさに、我が家にぴったり! 娘(10才)には、シニアコースで早々に入っていたのですが、今年、自分も女性コースに加入しました。やはり、治療費がいくら負担になるとはいえ、自分に何かあれば子供を実家にあずけるようになったりするので…。金額もお手頃だったしgoodです。
茨城県東茨城郡 K.Mさん
※5月号では、保障の見直しをA~Fの6つの事例をあげてご紹介しました。

Quiz まちがい探し

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

10月15日締切り

Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選で
いばらきコープの10名様に、
500円分の図書カードを
プレゼント!

●5月号の答え

E・H・J・L・M

●5月号の当選者

(50音順・敬称略)

阿部友美 笹生早苗
市毛博子 島田三津江
小川 諒 清水あゆみ
川崎麻衣 萩野谷順子
小室裕美子 吉田増枝

応募数88(正解86)

※今月号の当選者の発表は
2010年1月号で行います。

応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、今月号の「ライフがらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先

〒319-0102 茨城県小美玉市西郷地1703

いばらきコープ 共済事業部
「ライフがらん」クイズ係行

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(http://www.cnet-hosyo.coop)をご覧ください。

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	《たすけあい》	《あいがらす》	《火災共済》	《あんしん生活》	《団体がん保険》	《自動車保険》	《アフラック終身医療保険》	《アフラック終身がん保険》	《オリックス生命終身医療保険》	《オリックス生命定期死亡保険》	《見直し相談(案内)》
資料請求番号	298077	298085	298123	298000	298018	298026	298034	298158	298166	298174	298042

記入例

数量
2 9 8 0 7 7 - 1

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

☎0120-414930

■営業時間/月~金9:00~18:00(土9:00~17:00)

生協で扱っている保障商品はホームページでご覧いただけます(資料請求も可)

http://www.cnet-hosyo.coop/ibaraki/

CO・OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になる必要があります。生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。



2009年4月度・5月度のデータ
(3月21日~5月20日)

いばらきコープ

こんなにお役に
立っています!

契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会

支払金額	119,881,433円
支払件数	2,136件
うち 事故(ケガ)通院	43.4%
病氣入院	30.3%
全加入者	114,770人
	(2009年5月入金分)

ライフプランアドバイザー LPAのセミナー・ 個人相談会のお誘い



私のくらしを豊かにしたい! そのために、一緒に学んでみませんか?? 楽しく学んで、ちょっとかしこくなっちゃおう!

セミナー内容	日付	曜	開催地	相談会
医療保障セミナー 「無駄なく掛けたい! わが家の医療保障」	10月 6日	火	コープ市川店	●
	10月13日	火	コープデリ柏南センター	●
	10月19日	月	コープデリ市原センター	●
	11月13日	金	コープ八千代店 コープ東深井店	●
金融基礎セミナー& 投信基礎セミナー	10月 8日	木	コープデリ成東センター	●
	11月 3日	火	コープデリ茂原センター	●
	11月 6日	金	東葛組合員会館	●
住宅ローンセミナー 「大きく差がつく! 住宅ローン」	10月 1日	木	コープデリ君津センター	●
	11月11日	水	コープデリ市川センター	●
子育て世代向け ライフプランセミナー	10月 4日	日	コープ四街道店	●
	11月20日	金	組合員集会室浦安	●
ライフプランセミナー 「充実したセカンドライフのために」	10月26日	月	コープデリ北総センター	●
	11月16日	月	コープデリ八街センター	●

◎主に午前(10:15~)セミナー、午後(13:00~)個人相談ですが、開催地により異なりますので詳細はお問合せください。◎セミナーは2時間(参加費500円)、個人相談は1.5時間(参加費1,500円)です。全て予約制・先着順となります。

ちばコープ LPAの会 0120-340-361 ※キャンセルの場合はお早めにご連絡ください。

お申込みは 9:00~18:00(日曜日休業) コープネット共済推進支援センター

参加費 無料 原令子さんの おもしろ年金セミナー

複雑で難解な公的年金制度を誰よりも「楽しく・おもしろく・わかりやすく」お伝えします。



いざ年金をもらう時期になってからでは遅すぎます! 年金制度をよく理解し、しっかり自分で管理できるようにしておきましょう。

【プロフィール】
株式会社JEサポート代表取締役
社会保険労務士 原令子事務所所長

●開催会場・日時

月日	会場	時間	募集人数
9月 8日(火)	千葉市民会館	AM10:00~11:30	100人

- 対象者:年金制度に加入している方ならどなたでも。(組合員以外の方でも参加できます)
- 参加応募方法:お電話にてお申込みください。(後日案内ハガキをお送りします)
- お問合せ先:コープネット事業連合共済推進支援センター(左記参照)

コープからお届けします。実践編 くらしを守る お金のセミナー



●開催日時・会場:9月26日(土)・東葛組合員会館

午前	10:00~12:00	午後	13:30~15:30
住宅ローン	これから借りる人も、借りてる人にも役に立つ「住宅ローンを設計しよう!」	生命保険	意外と知らない保険の中身! 「あなた目線の証券読みごなし術」

- 講師:ファイナンシャルプランナー
- 対象者:ちばコープ組合員さん
- 定員:20名
- 応募締め切り:8月20日(木)
- 参加応募方法:お電話にてお申込みください。(応募者多数の場合は抽選となります。当選の方のみ郵送でお知らせします)※午前の部(住宅ローン)、午後の部(生命保険)、それぞれ申込みが必要です。
- お問合せ先:コープネット事業連合共済推進支援センター(左記参照)

読者の声

5月号からのメッセージ

「保障の見直し」C例はまさに、我が家にぴったり! 娘(10才)には、シニアコースで早々に加入していたのですが、今年、自分も女性コースに加入しました。やはり、治療費がいくら負担になるとはいえ、自分に何かあれば子供を一家にまかすようになるので、金額もお手頃だったしgoodです。

茨城県東茨城郡 K・Mさん

「保障の見直し」これは常に気になっている事ですが、何を見直せば? という思いがあったので参考になりました。でも、今までの保障から別の保障へかえるのはなかなか。イキオイが大切なんですね。

千葉県千葉市 H・Hさん

「保障の見直し」このテーマは、いつも頭の中にありました。くらしに合わせた1からの保障を改めて考えるきっかけとなりました。今年も私も50歳になります。この10年間は、とにかく働いて老後のお金をコツコツと貯めようと思っています。楽しい老後を送るために。

埼玉県さいたま市 T・Mさん

ライフプラン、いつも大変参考になります! 保障の見直しの特集は他誌でも目にしますが、C例やE例のように、シングルマザーやフリーターの保障の例は目にしません。とても参考になりました。CO・OP共済は掛金が手頃で、とても魅力的ですね! ただ、保障に「かわしくない私が見ると、どの保障が自分にあっているのか、やはりよくわかりません。もっと一覧表のように、比較できるようなと思いました。

東京都立川市 O・Mさん

「ライフステージと保障額の関係」を見て勉強になりました。家計が厳しいので、なるべく負担がかからない金額で安心してくらせる保障が理想なので、ライフプランを見てもっと勉強しなくてはと思いました。

新潟県燕市 T・Mさん

Quiz まちがい探し

10月15日締切り

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフプラン」に対するご意見、ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先

〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階
コープネット 共済事務管理センター
「ライフプラン」クイズ係行

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選でちばコープの10名様に、500円分の図書カードをプレゼント!

●5月号の答え
E・H・J・L・M

●5月号の当選(50音順・敬称略)
石野久朗 関山裕美子
江川和江 高木純子
桐谷ちず 西田みゆき
熊宮智子 藤井ゆかり
鈴木好江 藤井史子
応募数 154(正解151)

※今月号の当選者の発表は2010年1月号で行います。
※賞品は郵送にて当選者にお届けします。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

0120-056-861

■営業時間/9:00~18:00(日曜日休業)
※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

ホームページでバックナンバーもご覧になれます

<http://www.cnet-hosyo.coop/chiba/>

CO・OP共済に加入するには...

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になる必要があります。生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。



2009年4月度・5月度のデータ
(3月21日~5月20日)

ちばコープ

支払金額 249,813,650円

支払件数 6,769件

うち 事故(ケガ)通院 58.9%

病気入院 24.4%

全加入者 217,788人

(2009年5月入金分)

こんなにお役に立っています!

契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ヶタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	〈たすけあい〉	〈あいぶらす〉	〈火災共済〉	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック 終身医療保険	アフラック 終身がん保険	記入例	数量
資料請求番号	298077	298085	298123	298000	298018	298026	298034	298158	2 9 8 0 7 7 - 1	

知ってトクする

わが家に必要な保障はいくら?

わが家の保険の内容は?

教育・住宅・老後資金は 大丈夫?

わが家にピッタリな保障は?

●保障の見直し相談 あなたの生活スタイルにあわせて、ムダのない保障や生活設計をご提案します。

開催日	開催会場	開催日	開催会場	開催日	開催会場	開催日	開催会場
9月23日(水)	コープ春日部	10月16日(金)	プラザ大宮	11月13日(金)	プラザ富士見	11月18日(水)	コープ桶川
9月26日(土)	プラザ越谷	10月18日(日)	コープ北越谷	11月15日(日)	コープ北越谷	11月20日(金)	プラザ大宮
10月1日(木)	コープ吹上	10月24日(土)	コープ吹上		コープ蓮田		
10月3日(土)	コープ武蔵藤沢	10月25日(日)	コープ春日部				
10月4日(日)	コープ武蔵浦和	10月26日(月)	プラザ浦和				
10月7日(水)	コープ深谷	10月28日(水)	プラザ越谷				
10月8日(木)	コープ桶川	10月31日(土)	コープ深谷				
10月9日(金)	プラザ川越	11月2日(月)	プラザ川越				
10月10日(土)	コープ北本	11月7日(土)	コープ武蔵藤沢				
	プラザ富士見	11月8日(日)	コープ武蔵浦和				
	コープ蓮田	11月9日(月)	コープ北本				

話してホッとする

●暮らし(法律・税・住宅・年金)の相談 暮らしの中の心配事に専門家がお答えします。

法律相談(弁護士) 債権・相続・労働問題・家庭内の相談等	9/3(木) 13:00~17:00	定員7人 (1人30分)
税務相談(税理士) 土地や建物の譲渡、相続、贈与・日常の税金問題等	9/10(木) 10:00~16:00	定員5人 (1人50分)
住宅相談(一級建築士) 新築・バリアフリー・改築・欠陥住宅・耐震相談等	9/17(木) 10:00~16:00	定員5人 (1人50分)
年金相談(社会保険労務士) 年金・労働問題等	9/24(木) 10:00~16:00	定員5人 (1人50分)

■要予約 ■相談料金/無料 ■会場/コープネット共済事務管理センター

コープからお届けします。実践編 参加費 無料

暮らしを守る お金のセミナー

月々払う住宅ローン。月払い・年払いの各種保険料。いったいいくら支払っているの? どうすれば、家計を圧迫しないようにできるの? こんな時代だから、しっかり暮らしの立て直しを!

●開催日時・会場:9月3日(木)・プラザ浦和

午前	10:00~12:00	午後	13:30~15:30
住宅ローン	これから借りる人も、借りてる人にも役に立つ「住宅ローン」を設計しよう!	生命保険	意外と知らない保険の中身! 「あなた目線の証券読みごなし術」

●講師:ファイナンシャルプランナー ●対象者:さいたまコープ組合員さん ●定員:20名
●応募締め切り:8月20日(木) ●参加応募方法:お電話にてお申込みください。(応募者多数の場合は抽選となります。当選の方のみ8月27日までに郵送でお知らせします)※午前の部(住宅ローン)、午後の部(生命保険)、それぞれ申込みが必要です。●お問合せ先:コープネット事業連合共済推進支援センター(下記参照)



このページの相談・講座のお申込みは右記まで コープネット 共済推進支援センター 相談直通電話 0120-340-361

原令子さんの おもしろ年金セミナー

複雑で難解な公的年金制度を誰よりも「楽しく・おもしろく・わかりやすく」お伝えします。

ねんきん特別便 ねんきん定期便は届いたんだけど... 私の年金ほんとうに大丈夫? 年金はいつから、いくらもらえるの?



いざ年金をもらう時期になってからでは遅すぎます! 年金制度をよく理解し、しっかり自分で管理できるようにしておきましょう。

【プロフィール】 株式会社JEサポート代表取締役 社会保険労務士 原令子事務所所長

●開催会場・日時

月日	会場	時間	募集人数
9月10日(木)	市民会館 おおみや	AM10:00~11:30	200人

●対象者:年金制度に加入している方ならどなたでも。(組合員以外の方でも参加できます) ●参加応募方法:お電話にてお申込みください。(後日案内ハガキをお送りします) ●お問合せ先:コープネット事業連合共済推進支援センター(下記参照)

読者の声

「保障の見直し」このテーマは、いつも頭の中にありました。くらしに合わせた1からの保障を改めて考えるきっかけとなりました。今年は私も50歳になります。この10年間は、とにかく働いて老後のお金をコツコツと貯めようと思っています。楽しい老後を過ごせるように。」

埼玉県さいたま市 T.Mさん



5月号からのメッセージ

Quiz まちがい探し

10月15日締切り

Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選でさいたまコープの10名様に、500円分の図書カードをプレゼント!

●5月号の答え E・H・J・L・M

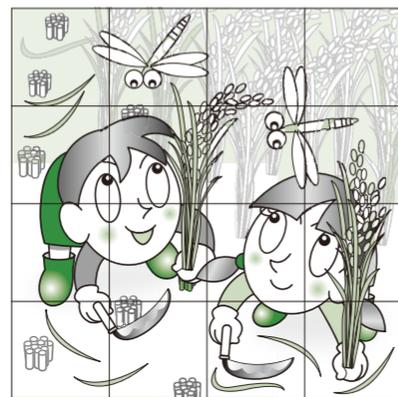
●5月号の当選(50音順・敬称略) 青山紀美子 高橋久見子 池内房子 塚原美樹子 内島優子 原永文香 片桐知恵子 菱友子 後藤久美 茂木久美 応募数137(正解136)

※今月号の当選者の発表は2010年1月号で行います。 ※賞品は郵送にて当選者にお届けします。

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフがらん」に対するご意見、ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先

〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階 コープネット 共済事務管理センター 「ライフがらん」クイズ係行

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(http://www.cnet-hosyo.coop)をご覧ください。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

0120-145-002

■営業時間/9:00~18:30

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

ホームページでバックナンバーもご覧になれます

http://www.cnet-hosyo.coop/saitama/

CO・OP共済に加入するには...

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になる必要があります。生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。



2009年4月度・5月度のデータ (3月21日~5月20日)

さいたまコープ

支払金額	285,235,950円
支払件数	7,651件
うち 事故(ケガ)通院	65.7%
病氣入院	20.5%

こんなにお役に立っています!

契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会

全加入者 244,553人 (2009年5月入金分)

無料 OCRでカンタン資料請求

●各商品情報の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	《たすけあい》	《あいがらす》	《火災共済》	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック 終身医療保険	アフラック 終身がん保険	オリックス生命 終身医療保険	オリックス生命 定期死亡保険	見直し相談 (案内)
資料請求番号	298077	298085	298123	298000	298018	298026	298034	298158	298166	298174	298042

記入例 数量 298077-1

知って **トク** する

わが家に必要な保障はいくら?

わが家の保険の内容は?

教育・住宅・老後資金は大丈夫?

わが家にピッタリな保障は?



保障の見直し相談会

専門のファイナンシャルプランナーたちが丁寧に組合員さんの疑問にお答えし、相談を行います。時間は、一人1時間30分です。

●保障の見直し相談会

会場	新中野ビル			プラザ秋葉原		
開催日	9月30日(水)	10月14日(水)	10月1日(木)	10月7日(水)	10月15日(木)	10月22日(木)
	10月26日(月)	11月20日(金)	10月30日(金)	11月12日(木)	11月19日(木)	-

※時間は両会場共通 ①10:00~②12:45~③14:30~

■相談時間/約1時間30分 ■要予約 ■相談料金/無料 ■相談員/ファイナンシャルプランナー※会場の都合で相談日が変更になることもあります。決められた日程でご都合の悪い方はご相談ください。

コープからお届けします。 **実践編**

参加費 **無料**

暮らしを守る お金のセミナー

●開催日時・会場:9月18日(金)・プラザ秋葉原

午前	10:00~12:00	午後	13:30~15:30
住宅ローン	これから借りる人も、借りてる人にも役に立つ「住宅ローン設計しよう!」	生命保険	意外と知らない保険の中身! 「あなた目線の証券読みごなし術」

●講師:ファイナンシャルプランナー ●対象者:コープとうきょう組合員さん ●定員:20名 ●応募締め切り:8月20日(木) ●参加応募方法:お電話にてお申込みください。(応募者多数の場合は抽選となります。当選の方のみ郵送で8月27日までにお知らせします)※午前の部(住宅ローン)、午後の部(生命保険)、それぞれ申込みが必要です。 ●お問合せ先:コープネット事業連合共済推進支援センター(右記参照)

月々払う住宅ローン。月払い・年払いの各種保険料。いったいいくら支払っているの? どうすれば、家計を圧迫しないようにできるの?こんな時代だから、しっかり暮らしの立て直しを!



コープからお届けします。 **実践編**

参加費 **無料**

原令子さんの おもしろ年金セミナー



複雑で難解な公的年金制度を誰よりも「楽しく・おもしろく・わかりやすく」お伝えします。



いざ年金をもらう時期になってからでは遅すぎます! 年金制度をよく理解し、しっかり自分で管理できるようにしておきましょう。

【プロフィール】

株式会社JEサポート代表取締役 社会保険労務士 原令子事務所所長

●開催会場・日時

月日	会場	時間	募集人数
9月15日(火)	豊島区民センター	AM10:00~11:30	200人

●対象者:年金制度に加入している方ならどなたでも。(組合員以外の方でも参加できます) ●参加応募方法:お電話にてお申込みください。(後日案内ハガキをお送りします) ●お問合せ先:コープネット事業連合共済推進支援センター(下記参照)

保障の見直し相談・各セミナーについてのお問合せ・お申込みは下記まで

コープネット共済推進支援センター

相談 直通電話

☎ 0120-340-361

営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

読者の声

5月号からのメッセージ

「保障の見直し」C例はまさに、我が家にぴったり!娘(10才)には、シニアコースで早々に入っていたのですが、今年、自分も女性コースに加入しました。やはり、治療費がいくら負担になるとはいえ、自分に何かあれば子供を養家にあずけるようになったりするので…。金額もお手頃だったしgoodです。

茨城県東茨城郡 K.Mさん

「保障の見直し」これは常に気になっている事ですが、何を見直せば?という思いがあったので参考になりました。でも、今までの保障から別の保障へかえるのはなかなか…。イキオイが大切なんですね。

千葉県千葉市 H.Hさん

「保障の見直し」このテーマは、いつも頭の中にありました。くらしに合わせた1からの保障を改めて考えるきっかけとなりました。今年も私も50歳になります。この10年間は、とにかく働いて老後のお金をコツコツと貯めようと思っています。楽しい老後を過ごせるように。

埼玉県さいたま市 T.Mさん

ライフがらん、いつも大変参考になります! 保障の見直しの特集は他誌でも目にしますが、C例やE例のように、シングルマザーやフリーターの保障の例は目にしません。とても参考になりました。CO・OP共済は掛金が手頃で、とても魅力的ですね!ただ、保障に「かわしくない私が見ると、どの保障が自分にあっているのか、やはりよくわかりません。もっと一覧表のように、比較できるようなと思いました。

東京都立川市 O.Mさん

「ライフステージと保障額の関係」を見て勉強になりました。家計が厳しいので、なるべく負担がかからない金額で安心してくらせる保障が理想なので、ライフがらんを見てもっと勉強しなくてはと思いました。

新潟県燕市 T.Mさん

※5月号では、保障の見直しをA~Fの6つの事例をあげてご紹介しました。

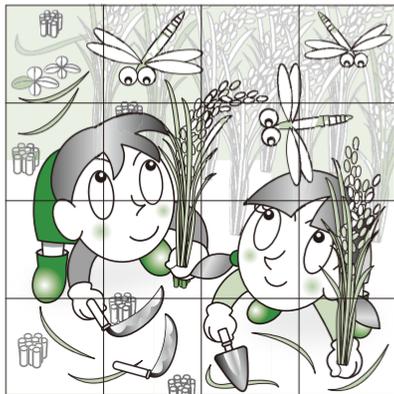
Quiz まちがい探し

10月15日締切り

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選でコープとうきょうの**10名様**に、**500円分**の図書カードを**プレゼント!**

●5月号の答え **E・H・J・L・M**

●5月号の当選(50音順・敬称略)
有井和代 篠原久美子
板橋 静 杉本文子
榎本幸恵 高野よう子
荻山麻莉子 萩原 康
櫻井千春 船木恵子
応募数 **143**(正解140)

※今月号の当選者の発表は2010年1月号で行います。 ※賞品は郵送にて当選者にお届けします。

応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフがらん」に対するご意見、ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先

〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階
コープネット 共済事務管理センター
「ライフがらん」クイズ係行

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合はコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット共済センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合はコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット共済センターのホームページ(<http://www.cnet-hosyo.coop>)をご覧ください。

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ヶケタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	〈たすけあい〉	〈あいがらす〉	〈火災共済〉	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	見直し相談(案内)
資料請求番号	298077	298085	298123	298000	298018	298026	298034	298158	298166	298174	298042

記入例

数量 **298077-1**

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

☎ 0120-00-0837

■営業時間/9:00~18:00(日曜日休業)

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

ホームページでバックナンバーもご覧になれます

<http://www.cnet-hosyo.coop/tokyo/>

CO・OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になる必要があります。生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。



2009年4月度・5月度のデータ (3月21日~5月20日)

コープとうきょう

支払金額 **247,735,300円**

支払件数 **5,671件**

うち 事故(ケガ)通院 **53.0%**

病気入院 **28.2%**

こんなにお役に立っています!

契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会

全加入者 **207,105人**

(2009年5月入金分)

組合員ライフプランアドバイザーによる

保障の見直し活動のご案内

わが家の保障を見直したいな…

でも「だれに相談したらいいの?」「何から相談していいかわからない」そんな方は…組合員ライフプランアドバイザーによる「保障の見直し学習会」「保障の見直し個人相談会」に参加してみませんか!? 共済や保険への勧誘はいたしませんのでお気軽にご参加ください。

活動1 保障の見直し学習会 (無料) 2時間

社会保険とは? 自分に必要な保障額はどうやって考えたらいいの? 等々。生命保障や医療保障を考える際の基本的な知識を学びます。保険に入る目的を確認し、わが家にあった保障を考えましょう。

活動2 保障の見直し個人相談会 (学習会参加者は無料、参加された事のない方は参加費1,000円 1時間)

実際にご加入されている保険の保障内容がわからない、見直したいけど見直し方がわからない、といった場合に学習会の延長として個人相談を行ない、アドバイスをいたします。具体的な保障商品のご提案は行ないません。

活動3 保障の見直し出前学習会 (無料) 2時間

「保障の見直し学習会」の「出前」版です。世帯の違う組合員3名以上の方にお集まりいただければ、講師が出張します。月曜～土曜日の10:00～15:00の間に開始時間を設定の上、開催希望日2週間前までにお申込みください。

ミニライフプラン講座のご案内

- テーマ:医療保障を見直しませんか?
- 場所:コープながの錦町店
- 日時: 9月7日(月)10:00～12:00
10月26日(月)10:00～12:00

※詳しくはお問合せください。



保障の見直し学習会・個人相談会日程

北信会場

会場	開催日	学習会時間	個人相談会時間
中野センター	8月27日(木)	10:00～12:00	12:15～13:15
	9月1日(火)		12:30～13:30
	10月8日(木)		12:15～13:15
須坂物流センター	8月24日(月)	14:00～16:00	16:00～17:00
	9月10日(木)	10:00～12:00	12:15～13:15
	10月15日(木)	13:30～15:30	15:45～16:45
長池センター	9月17日(木)	13:30～15:30	15:45～16:45
	10月5日(月)	10:00～12:00	12:30～13:30
	9月7日(月)	10:00～12:00	12:30～13:30
稲里店	10月14日(水)	15:00～17:00	-
	10月13日(火)	10:00～12:00	12:30～13:30

南信会場

会場	開催日	学習会時間	個人相談会時間
諏訪センター	9月26日(土)	10:00～12:00	12:30～14:30
伊北センター	8月21日(金)	10:00～12:00	12:30～14:45
	9月18日(金)		12:30～14:45
	10月2日(金)		12:30～14:45
錦町店	8月19日(水)	13:00～15:00	15:00～16:00
	8月27日(木)	10:00～12:00	12:00～14:10
	9月30日(水)	13:00～15:00	15:00～16:00
	10月14日(水)	13:00～15:00	15:00～16:00
	10月26日(月)	-	12:00～14:10

東信会場

会場	開催日	学習会時間	個人相談会時間
上田センター	8月25日(火)	10:00～12:00	12:30～14:45
	8月31日(月)		12:30～14:45
	9月15日(火)		12:30～14:45
	10月13日(火)		12:30～14:45
佐久センター	8月25日(火)	10:00～12:00	12:30～14:45
	9月15日(火)		13:00～15:15
	9月28日(月)		12:30～14:45
	10月20日(火)		12:30～14:45

中信会場

会場	開催日	学習会時間	個人相談会時間
村井店	8月19日(水)	10:00～12:00	12:00～13:00
	8月21日(金)		12:30～14:45
	9月3日(木)		12:00～13:00
	9月16日(水)		12:30～14:45
	9月17日(木)		12:00～13:00
	10月2日(金)		12:30～14:45
	10月21日(水)		12:00～13:00
安曇野豊科店	8月17日(月)	10:00～12:00	12:30～13:30
	8月31日(月)		12:30～14:45
	9月8日(火)		12:00～13:00
	9月22日(火)		12:30～14:40
	10月5日(月)		12:30～14:45
	10月19日(月)		12:30～13:30
	8月27日(木)		12:30～13:30
塩尻センター	9月14日(月)	10:00～12:00	12:30～13:30
	10月13日(火)	10:00～12:00	12:30～13:30

お申込みの際に

- 各学習会・会場とも開催日の3日前(土日が入る場合は木曜日)までにお申込みください。
- お申込み後、ご都合によりキャンセルされる場合には、必ずご連絡をお願いします。
- 学習会の定員は各会場とも7名です。
- 持ち物/筆記用具、電卓、スリッパ
- 講師/組合員ライフプラン・アドバイザー
- 託児/「保障の見直し学習会」は、6ヶ月以上のお子様であれば保育をお受けする事が可能な開催日・場所があります。託児ご希望の日の1週間前までにお問合せください。

川柳 大募集!

お金に関する悲喜こもごもを「川柳」に詠んでみませんか?
人生80年といわれるようになった現在、長期的な資金計画が必要です。でも、うまくいったり、いかなかったり。そんな気持ちを「川柳」に託してみませんか? 皆様の力作をお待ちしています。ふるってご応募下さい。
主催:コープながのLPA

◆川柳テーマ◆「資金計画」

教育資金・住宅購入資金・老後の資金計画について

◆賞品◆

- 金賞 1本…DCギフトカード5,000円分
- 銀賞 3本…DCギフトカード2,000円分
- 入選10本…図書カード500円分

※応募者全員に「資金計画を考えるリーフレット」を進呈します。

◆応募資格◆

組合員とその家族であればどなたでも応募できます。
※お一人様1作品で未発表のものに限らせていただきます。

◆応募方法◆

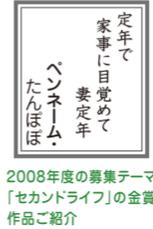
官製はがきに「応募作品」を書き、①名前②ペンネーム(ご希望の場合)③郵便番号・住所④電話番号⑤組合員番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。

◆応募期間◆2009年8月21日～12月20日

◆結果発表◆「ライフぐらん」にて発表。

◆その他ご案内◆

※1、応募された作品の著作権は、コープながの及びコープ共済連に帰属します。なお、応募作品は返却いたしません。 ※2、入賞作品は、今後のライフプランニング活動およびLPAの各種媒体に掲載させていただきますのでご了承ください。お寄せいただいた個人情報は厳重に管理し、コープながのからの連絡、賞品の発送などに使用します。



2008年度の募集テーマ「セカンドライフ」の金賞作品ご紹介

コープながの各保障の見直し活動
及び「川柳」の申込み先

コープながの共済センター TEL.026-261-1248

営業時間/月曜～土曜(日曜休業) 〒388-8555
9:00～18:00 長野市篠ノ井御幣川668番

Quiz まちがい探し

10月15日締切り

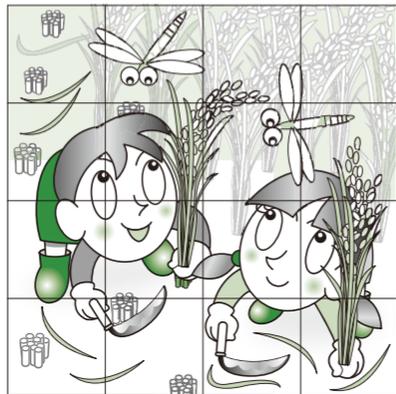
Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選で
コープながのの10名様に、
500円分の図書カードを
プレゼント!

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。
違うところにあてはまる枠内のアルファベットで
答えてください。
(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに
含みません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



●5月号の答え

E・H・J・L・M

●5月号の当選者

(50音順・敬称略)

小田切純子 徳川清代子
橋田美千代 西川とし恵
堺沢美智子 平野好子
末野千代子 宮下かおり
竹重友子 吉富準子

応募数161(正解159)

※今月号の当選者の発表は
2010年1月号で行います。

応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、今月号の「ライフぐらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先

〒388-8555 長野県長野市篠ノ井御幣川668
コープながの 共済センター
「ライフぐらん」クイズ係行

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(<http://www.cnet-hosyo.coop>)をご覧ください。

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文番号にご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	(たすけあい)	(あいがらす)	(火災共済)	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック 終身医療保険	アフラック 終身がん保険	オリックス生命 終身医療保険	オリックス生命 定期死亡保険	火災保険	記入例	数量
資料請求番号	298077	298085	298123	298000	298018	298026	298034	298158	298166	298174	298069	298077	1



コープながの

支払金額	110,296,122円
支払件数	3,401件
うち 事故(ケガ)通院	32.0%
病氣入院	33.7%

2009年4月度・5月度のデータ 全加入者 109,280人
(3月21日～5月20日) (2009年5月入金分)

契約引受団体▶日本コープ共済生活協同組合連合会



ライフプラン講座のご案内

なかなか回復の兆しが見えない日本の経済。求人倍率も落ち込み、企業の元気の無さがくらしに厳しい影を落としています。ボーナスが出なくても、給与が減っても、元気にパワフルなくらしを作るには？
ライフプラン講座でくらしに関わる様々な知識を身に付けて、我が家に合ったくらし作りを考えましょう！

会場	新潟会場 中央センター	中越会場 中越センター	上越会場 上越センター
時間	10:00~14:00	10:00~14:00	10:30~14:30
第1回	ライフプランの作り方	10月 1日(木)	10月 7日(水)
第2回	年金・健康保険	10月15日(木)	10月21日(水)
第3回	税金の基礎知識	11月 5日(木)	11月11日(水)
第4回	ローンと金融商品	11月26日(木)	11月25日(水)
第5回	損害保険	12月 3日(木)	12月 2日(水)
第6回	生命保険	12月17日(木)	12月16日(水)

- 各会場とも定員20名
- 受講料:5,000円 テキスト代:1,900円(全単元分、ライフプラン作成CD付)
- 1単元ごとの受講可 1単元1,000円・テキスト1冊300円(ライフプランの作り方のみ600円)

申込みは右記問合せ先まで〈締め切り9月25日(金)〉
※過去に受講した方にはリピーター割引がありますよ~

「くらしなんでも相談」

開催します

保険や年金・老後資金・教育資金・住宅資金などくらしや家計の相談にファイナンシャルプランナーが応じます。

郵送相談もOK!
会場に
来られない方は
ご連絡ください



★「くらしなんでも相談」日程

月日	会場	時間
9月 3日(木)	中越センター 長岡市南七日町2-11	10:00~14:00
9月 7日(月)	新潟東センター 新潟市東区山木戸7-6-46	10:00~14:00
9月10日(木)	新潟西センター 新潟市西区緒立流通1-3-7	10:00~14:00
9月14日(月)	上越センター 上越市加賀町11-21	10:30~14:30

・・・講座申込み・相談予約&問合せ先・・・

「くらし&家計サポーターズ」代表 山田 まさみ

☎025-277-2074 ☎090-1033-5170

Eメール:yamada-goodlife@mvp.biglobe.ne.jp

読者の声

5月号からの
メッセージ

「保障の見直し」C例はまさに、我が家にぴったり！娘(10才)には、シニアコースで早々に加入していたのですが、今年、自分も女性コースに加入しました。やはり、治療費がいくら負担になるとはいえ、自分に何かあれば子供を養家にあずけるようになったりするので…。金額もお手頃だったしgoodです。

茨城県東茨城郡 K・Mさん

「保障の見直し」これは常に気になっている事ですが、何を見直せば？という思いがあったので参考になりました。でも、今までの保障から別の保障へかえるのはなかなか…。イキオイが大切なんですね。

千葉県千葉市 H・Hさん

「保障の見直し」このテーマは、いつも頭の中にありました。くらしに合わせて1からの保障を改めて考えるきっかけとなりました。今年も私も50歳になります。この10年間は、とにかく働いて老後のお金をコツコツと貯めようと思っています。楽しい老後を送るために。

埼玉県さいたま市 T・Mさん

ライフプラン、いつも大変参考になります！保障の見直しの特集は他誌でも目にしますが、C例やE例のように、シングルマザーやフリーターの保障の例は目にしません。とても参考になりました。CO・OP共済は掛金が手頃で、とても魅力的ですね！ただ、保障がかわらない私が見ると、どの保障が自分にあっているのか、やはりよくわかりません。もっと一覧表のように、比較できるようなと思いました。

東京都立川市 O・Mさん

「ライフステージと保障額の関係」を見て勉強になりました。家計が厳しいので、なるべく負担がかからない金額で安心してくらせる保障が理想なので、ライフプランを見てもっと勉強しなくてはと思いました。

新潟県燕市 T・Mさん

※5月号では、保障の見直しをA~Fの6つの事例をあげてご紹介しました。

Quiz まちがい探し

10月15日締切り

Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選で
コープにいがたの10名様に、
500円分の図書カードを
プレゼント!

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。
(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



●5月号の答え
E・H・J・L・M

●5月号の当選者
(50音順・敬称略)

荏原敏泰 中丸康子
久保みゆき 西田美恵
呉井美津江 長谷川美樹
斎藤龍子 日野伸子
登坂守雄 芳賀利枝

応募数54(正解53)

※今月号の当選者の発表は
2010年1月号で行います。

応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフプラン」に対するご意見、ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先

〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階
コープネット 共済事務管理センター
「ライフプラン」クイズ係行

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(http://www.cnet-hosyo.coop)をご覧ください。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更の
ご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

☎0120-419-343

■営業時間/9:00~18:00(日曜日休業)

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

CO・OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になる必要があります。
生活協同組合(生協)は、宅配でくらしに貢献しています。



2009年4月度・5月度のデータ
(3月21日~5月20日)

コープにいがた

支払金額 38,670,600円

支払件数 1,061件

うち 事故(ケガ)通院 53.9%

病気入院 29.2%

こんなお役に
立っています!

契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会

全加入者 38,578人

(2009年5月入金分)

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	《たすけあい》	《あいぶらす》	《火災共済》	あんしん生活
資料請求番号	298077	298085	298123	298000

記入例	数量
2 9 8 0 7 7 - 1	