

けいはん医療生活協同組合憲章

私たちは、平和を守り「ずっと元気に この街で」のスローガンのもと、明るい街づくりや健康づくりが実現できる、民主的な医療生協をめざします。

ずっと元気
けいはん医療生協ニュース

URL http://www.keihan-healthcoop.net e-mail info@keihan-healthcoop.net

発行 2020年6月1日 No.296

けいはん医療生活協同組合
地域サポートセンター

〒571-0061 門真市朝日町20-15
☎ 072(882)5025
FAX 072(882)5048

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、様々な緊急対策がとられており、地域サポートセンターで詳細な一覧表を作成していますが、その一部を急ぎ紹介いたします。市ごにかなりの違いがあり、行政当局に迅速な対応を要請する必要があります。2面では、こんな時だからこそできる組合員活動として支部で取り組まれている、「お元気ですか?運動」を紹介いたします。力をあわせて、未曾有の困難に立ち向かいましょう。

10万円の特別定額給付金

〈対象者〉2020年4月27日において住民基本台帳に記録されている方
〈受給権者〉その方の属する世帯の世帯主
〈給付額〉世帯構成員1人につき10万円
配偶者からの暴力を理由に避難している方も、手続きによって受け取れます。
①運転免許証・健康保険証等と②預金通帳のコピーが必要です。

送、5月15日から振込開始。
②オンライン申請(マイナンバーカードを利用しての申請)5月11日から振込開始。
・門真市
①②は、寝屋川市と同じ手続き。

①の送付時期は5月末から6月上旬となるため、振込はその後、1か月以内。
・守口市
①②は、寝屋川市と同じ手続き。

①の送付時期は5月下旬となるため、振込は6月となる予定です。

上下水道代

支払いが困難な場合、猶予・減額等を相談
各市水道局お客様センター
・寝屋川市 06(6991)6776
・守口市 06(6991)6776
・門真市 072(824)1177
・大阪府 06(6903)2121

新型コロナ関連
特別制度紹介

“協同の力”で困難をのりこえましょう!!

税金

確定申告の申告・納付の個別延長
税務署への個別相談によって延長可能
ります。

寝屋川市 072(844)9521
門真市・守口市 072(813)1114
門真税務署 06(6909)0181
寝屋川市市民税担当 06(6902)5898
守口市市民税担当 06(6992)1456

住宅ローン

銀行等は、住宅ローン等の返済猶予や条件変更の相談について、迅速かつ柔軟に対応するよう金融庁が要請
銀行等に直接相談
金融庁相談ダイヤル 0120(156)811

高校・大学授業料

家計急変による特別の授業料減免、給付型奨学金、貸与型奨学金の活用
日本学生支援機構奨
学金相談センター 0570(666)301
各大学・学校の学生課や奨学金窓口

子育て関係

児童手当対象者1人1万円が支給されま
す。
寝屋川市では、児童手当対象世帯に5万円が支給(生保世帯以外)、さらに小中給食費が12月まで無償になります。

不安つけ込みにご用心

人の心の不安に付け込む詐欺の被害が続いています。
「コロナ給付金を振り込むのでキャッシュカードを準備して」と電話が入ったり、「水道管にコロ

「マスクを送料無料」とつたう偽メールも出ています。
お互いに「気をつけて」と声を掛け合いましょう。

新型コロナウイルスに負けず、運動不足の解消に
転倒予防のための太もも&お尻の体操

スクワット
太もも&お尻の筋トレ①
①足を肩幅と同じくらいに開き、両手は前へ伸ばす。
②イスに腰かけるイメージで、4つカウントしながらお尻を引きつつ膝を曲げて身体の重心を下げる。
③4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る(10回を1~3セット)。

サイドランジ
太もも&お尻の筋トレ②
①足を肩幅と同じくらいに開き、両手を腰に当てる。
②左足を大きく横へ踏み出す。
③左足に体重をかけ、4つカウントしながら膝を曲げて身体の重心を下げる。
④4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る(10回を1~3セット)。

太ももの前のストレッチ
①右手を壁につけて立つ。
②左手で左足(またはスポンの裾など)をつかむ。
③かかとをお尻に近づけるイメージで左足を持ち上げる(10秒間を1~3セット)。

脳トレ~足踏みカウント
数を声に出してカウントしながら、30回足踏みをする。
・2の倍数で手をたたく(レベル★)
・3の倍数で手をたたく(レベル★★)
・3と5の倍数で手をたたく(レベル★★★)

総代会のお知らせ

とき 6月20日(土) 13時30分
ところ 寝屋川市アルカスホール
(京阪寝屋川市駅から徒歩3分)
※新型コロナウイルスのため、変更する場合があります。

出所:全日本民医連「いつでも元気」2020年1月号