

たんぼほ便利

2014年
10月号

10月13日は
体育の日

ウォーキングに出かけよう!

ウォーキングは体の中に酸素を取り込みながら行う有酸素運動の代表格です。いつでもどこでも気軽にでき、しかも体への負担も少ないので幅広い年齢の方におすすめできる運動です。ただし、のんびり歩いてはあまり効果がありません。また、悪い歩き方をすると余計に足や腰などを痛めることになるので注意が必要です。正しいフォームで、さっそうと歩きましょう。



ウォーキングの効果

- 心肺機能が高まる(有酸素運動)
- 骨が強くなる(カルシウムの吸収)
- 筋力の低下を防ぐ(筋肉への刺激)
- 血行が良くなる
- 持久力が高まる
- ストレス解消に役立つ(自律神経のバランスをよくする)
- 脳の活性化(脳に酸素を取り込む)
- ダイエット効果(脂肪の燃焼)
- 生活習慣病の予防(血液の循環がよくなり、HDL(善玉)コレステロールが増え、動脈硬化などを予防)

こんにちはトーカイです

日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り誠にありがとうございます。

この「たんぼほ便利」が好評いただいております。今号より毎月発行することいたしました。これからもよろしくお祈りします!

秋は、涼しく運動しやすい季節です。健康のためにウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか?



体育の日の豆知識

体育の日は、1964年に開催されたオリンピック東京大会の輝かしい成果と感動を記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として国民の祝日に制定されました。



10月10日は毎年晴れ!?

「10月10日が東京の晴れの特異日であったことから、1964年の東京オリンピックの開会式の日選ばれた」と言われていますが、実際に10月10日は特異日ではありません。1964年の10月に晴れる確率が一番高かったのは、15日、次に10日だったそうです。そこで、ちょうど土曜日であった10月10日を開会式の日を決めたといわれています。

10月10日から10月第2土曜日に…

東京オリンピックの開会式であった10月10日を1966年から「体育の日」として祝日に決めました。しかし2000年(平成12年)からは「ハッピーマンデー法案」の制定により、10月の第2土曜日が体育の日とされています。

埼玉
編

トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ!

トーカイのご当地グルメ

株式会社十勝たちばな『母べえ・母べえチョコ』

〒332-0031 埼玉県川口市青木2丁目6番地12号【本社】 TEL:048-255-6677(代)

屋号は、十勝甘納豆本舗という埼玉県では知らないの方が少ない程の和菓子屋さんです。創業時から守り続けてきた事は十勝甘納豆でしか手に入れることが出来ない独自の商品をお客様にお届けしていくことです。四季の素材を生かした美味しい和菓子を楽しむ雰囲気の中で提供したいとの思いを胸に今日まで続けられています。[心して菓子づくり・心してお客様と接し・心して心をつくる]がモットーです。

埼玉に来たときは一度、立ち寄ってみてください。

HP: <http://www.tokachi-tachibana.co.jp/>

読者プレゼント

たんぼほ便利に関する意見・感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で15名様にプレゼント。

※詳しくは裏面をご覧ください。

15名様



(左側:石井 右側:吉本)

戸田支店 和菓子男子おすすめ

地元愛の強い私たちがおすすめします。仕事の疲れを取ってくれる・癒してくれる。そんな感じがしている和菓子です。皆様にも是非一度、食べてほしいと思っています。また、買いにいきたくなくなりました。それでは!!

「母べえ」の由来

皆様、母べえと聞いて何か思い出しませんか? ……そうです! 山田洋二監督・吉永小百合さん主演の映画「母べえ」です。戦前の優しく気丈な「母」を演じた話題作です。この映画が川口市で昭和の町並みを忠実に再現し撮影がされていたのです。この映画「母べえ」を題材に作られた和菓子が「母べえ・母べえチョコ」です。まわりをやわらかい生地で包みお母さんのイメージを表現しています。程よい甘さで何個でも食べられそうな感じになってしまいます。



秋の(得)キャンペーン

肌が乾燥する
季節にオススメ!

馬油と漢方のクリーム

毎年、多くの方から
ご好評頂いている商品です。 **大容量 200g**

馬油と漢方を配合したクリームです。
馬油と漢方で乾燥した部分を保湿し、保護します。一家に一個、
常備クリームとしてお年寄りからお子様まで乾燥した部分に
お使いください。

- お顔のクリームとして
- ひび割れやあかぎれに
- 乾燥して白く粉がふいたような部分に
- 男性のひげそり後に

こんな方に
オススメ



うるおい成分配合/200g
メーカー希望小売価格 2,592円(税込)

下記2つの商品から、いずれか1点
お選びいただけます。

A ホワイトローション

漢方を6種類配合した、しっとりタイプの化粧
水。美白はもちろん、お顔や首筋にできる小さ
なイボにも効果的です。

220g
メーカー希望小売価格 2,376円(税込)



B 洗顔フォーム

朝夕の洗顔にオススメ。さっぱり洗っ
てしっとりします。大容量の200g。

200g
メーカー希望小売価格 2,052円(税込)



セットで **お得!!**

馬油と漢方のクリーム

期間限定セット価格

+ A.Bどちらか1点で

2,592円 (税込)

申込期間 2014年10月1日(月)~2014年12月30日(火)

※地域によっては送料をいただく場合があります。

介護保険 情報

高額所得者の介護保険の自己負担 2割に!!

~ 2割負担の判断基準案を各都道府県に通達 ~

介護保険法(平成9年法律第123号)の改正により、平成27年8月1日から、一定以上の所得のある第一号被保険者の自己負担を現行の1割から2割に引き上げることとしています。改正に際し、平成26年8月26日、厚生労働省老健局介護保険計画課から各都道府県介護保険担当主管部(局)あてに自己負担が2割となる「一定以上所得者」の判定基準案について事務連絡が通達されました。

引き上げ対象者

基本的に1号被保険者である高齢者本人の合計所得金額(※1)により判定を行い、世帯の中でも基準以上(160万円以上、年金収入に換算すると280万円以上)の所得を有する方のみ利用者負担を引き上げる。【被保険者の上位20%が対象】

引き上げ対象者の例外

以下のように、その世帯の1号被保険者の年金収入等とその他の合計所得金額の合計が **単身で280万円、2人以上世帯で346万円(※2)未満の場合は、1割負担に戻す** ことを予定。

- 1号被保険者の収入が給与収入、事業収入や不動産収入といった **年金収入以外の収入を中心** しており、**実質的な所得が280万円に満たない** ケース
- 夫婦世帯の場合には、**配偶者の年金が低く、世帯としての負担能力が低い** ケース

※1 合計所得金額とは、収入から公的年金控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除等の控除をする前の所得金額
※2 280万円+5.5万円(国民年金の平均額)×12≒346万円

介護保険負担割合証(案)

利用者負担割合を示す証明書は、介護サービスを利用する際に事業者が負担割合の確認を確実に行うことができるようにするため、1割負担の者も含め、認定者全員に交付される予定です。現在の様式案は右記のとおりです。有効期間は、当該年度の8月1日から翌年度の7月31日までとし、初年度は、平成26年の所得情報に基づき、平成27年8月1日から平成28年7月31日までが有効期間となります。

(表面)

介護保険負担割合証	
交付年月日 年 月 日	
被 保 険 者	番 号
	住 所
	フリガナ
氏 名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
利用者負担の割合	
発 効 期 日	平成 年 月 日
有 効 期 限	平成 年 月 日
保 険 者 番 号 並びに保 険 者 の 名 称 及 び印	

2014年7月28日 全国介護保険担当課長会議資料より

たんぽぽ便りに関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼント応募締切:2014年10月31日(金)

たんぽぽ便りに関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「母べえ・母べえチョコセット(15名様)」「馬油クリーム(5名様)」を合計20名様にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしております!!(ペンネーム可)
【プレゼントのご応募について】
「内容」のところに「ご意見とご希望のプレゼント商品名をご記入ください。当選者には、ご登録いただきましたメールアドレスより、改めて送付先をお伺いさせていただきます。(ご連絡は、@tokai-corp.com がドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報使用目的について】
ご記入された個人情報等は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。
●統計データを作成し、今後のたんぽぽ便りの作成や商品やサービスの向上を図るため
●プレゼント当選者への商品の発送のための配送業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

ご応募の受付は終了しました