



# 会報

# ハピネス

## 2024年もご愛顧いただき ありがとうございました



### 1 2024年は 55周年でした

県民の皆さまにPRしました!



### 3 ペっこぶらす 加入キャンペーン

広報誌やポスティング、  
ラジオの生放送にも出演  
し「ぺっこぶらす」をおす  
すめしました!



### 2 団体型 更新時の取り組み (通年)

「医療共済ハピネス」の更新  
手続きで、家族加入や通院  
契約をおすすめしました!



2025年もハピネス共済会をよろしくお願ひいたします。

## 役員・職員紹介⑤



理事

千葉周一

所属団体…エヌティティ労働組合

東北総支部岩手分会

### 自己紹介

1972年、盛岡生まれの盛岡育ち。目  
下の趣味は盛岡市周辺の「食べ歩き」ですが、  
栄養摂取量が運動量を上回っているため、  
最近では若干セーブ中。これからの人生を健  
やかに、そして少しでも彩り豊かになるよ  
う、何事にも興味を持ち、広く浅く楽しん  
でいる最中です。

### 所属団体での取り組みについて

NTT労組では、電通共済にて保険事業  
を取り扱っているため加入者は少ないもの  
の、少ない負担で万が一の備えが充実してい  
ることから、安心・安定した暮らしを送る選  
択肢のひとつとして、ハピネス共済会への加  
入促進の取り組みを継続していきます。



業務課

高野 智至

### 自己紹介

はじめまして。9月から新採用として勤  
務し、あっという間に数ヶ月経過しました。  
いち早く一人前になれるよう奮闘中の毎日  
です。

岩手山が好きで毎年登って(走って)い  
ます。山に行けるよう何事もなく火山活動  
が終息して欲しいです。

# なんだり かんだり

T・Nさん(奥州市)

私の健康法は早寝早起きです。特に早起き後は軽い体操の後で白湯を1杯、バナナ1本、コーヒー1杯飲んでから一日の始まりです。パークゴルフに行ったり、4畝(せ)の畑に行き草取りや野菜の収穫がつかなくても楽しいです。畑仕事を10年になりますが、手を加えてやればしっかりと答えを出してくれるような気がします。

**【広報室】** 手をかけて収穫という楽しみながら答えが出ることは、モチベーションになりますね。私の場合、早起きが苦手な朝からハタバタ。まずは生活改善からかな? **(吉木)**

C・Oさん(奥州市)

在職中は様々な人間ドックを受けていましたが、退職後は市の健康診断を受けるのみ。しかし、父も母も胃癌を患ったので毎年誕生日に胃力メラ受診しています。これまで異常もなく暮らしてきて、40歳から加入している保険も使ったことが無く、毎月の保険料がもったいないとも思うときもありますが、身体を患うよりも、健康で趣味を楽しめている方が、良いと思っております。

**【広報室】** ご自身が健康で何事もなく過ごしているときは、入院された、どこかの誰かの助けになっております。私たちは、ハピネスの助け合いが広がるよう努めて参ります。 **(嘉倉)**

N・Oさん(盛岡市)

去年、職場の方から頂いたゴーヤがとても美味しかったので種を取り今年植えてみました。すると、なんと、芽が出て彫らんで花が咲いたら9月に入り、小ぶりではありましたが2個収穫できました。すごいでしょ!!皆様、1回愛されたら50

**【広報室】** 種を取って育てる野菜作り楽しんでます〜ところで、お寺の和尚さんの手遊び歌、芽が出てみらん〜の歌詞は、時代で進化しているようですね。 **(東谷)**

M・Iさん(一関市)

安い保険料で保障もちゃんとしているのがよく分かる案内でした。最近、一関FMにてFMのF.M. MasmoでもCMを聞くようになりました。多くの皆さんに、ハピネス共済会の存在が知られれば良いなと思いました。

**【広報室】** ラジオCMを聞いていただきありがとうございます。聞きたい時間はランダムなので、聞けた日はいいですね。 **(早坂)**

Y・Cさん(盛岡市)

会報楽しみにしています。老眼になり体重も増加し老いを感じます!!おスヌメのダイエット方法や、リフレッシュの仕方が知りたいです。

**【広報室】** 「明日から、明日から」の口癖に家族は呆れ顔(笑)。食べるの大好き↓食べてリフレッシュ↓ダイエットしなきゃ!の連鎖は永遠のテーマですよ。 **(千葉)**

M・Kさん(釜石市)

入院時の生活保障に問題ありませんか?の記事は本当に参考になりました。今、主人が入院中なので、給付金について電話で聞いたところ、すぐ丁寧に説明していただき助かりました。これからもよろしく願っています。

**【広報室】** 入院となると色々経費が+αされて来ますよね。これからも、より良い情報を提供しながら親切・丁寧に皆さまに寄り添ってまいります。 **(高野)**

お便りありがとうございました。

掲載された方へ、ハピネス共済会オリジナルグッズを差し上げます。皆さんからの「なんだりかんだり」をお待ちしています。

## 55周年!! 大感謝 豪華賞品プレゼント!

必ずコメントを書いて応募してね!



**A** Nintendo  
スイッチ本体  
抽選 1名様



**B** 前沢牛  
すき焼き用  
10,000円相当  
抽選 5名様

**【応募方法】**  
必要事項をご記入の上、ハガキ・FAX・Eメールでご応募ください。  
①ご希望の賞品  
②住所・氏名・年齢・電話番号・職業  
③本紙の感想やご意見、身近な話題などのコメント  
**【応募先】**  
〒020-0821 盛岡市山王町10番6号  
ハピネス共済会「大感謝プレゼント」係  
Eメール: quiz@happiness.or.jp FAX: 019-654-7262  
**【締切り】** 2025年1月9日(木) 必着  
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

## 健康アラカルト⑱

### 効果的な冬の換気



せっかく部屋を暖めたのに...と寒くて換気が面倒な季節ですが、定期的な換気は室内の湿った空気を排出し、結露やカビの発生予防、ハウスダスト・ウイルスなどを除去する効果もあります。換気=窓を開けること。と思いがちですが、換気とは、空気を入れ替えることです。上手な換気のポイントは窓の開け方です。窓は「入り口は狭く(10cm程度)、出口は広く(全開)」にすることで効率的に空気を動かすことが可能になるので、対角線上にある2カ所の窓を開けるのが理想的です。窓が一カ所しかない場合は、窓のそばに扇風機やサーキュレーターを置いて風の流れを作るのもお勧めです。適切な換気方法であれば、1回の換気は1時間に5分から10分程で十分です。日頃から換気を行う習慣を身に付け、室内の空気をきれいに保ちましょう。

### ハピネス探検隊



一関市の厳美渓におじゃましました。名物の空飛ぶ「かっこっだんご」は行列ができるほど大人気でした!一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。

### 編集後記

驚異的な活躍の大谷選手ですが、「睡眠」を重要視していることが度々話題になりますね。寝過ぎに文句を言うと、大谷選手を出してくる娘。あの〜次元が違い過ぎませんか? (笑)