

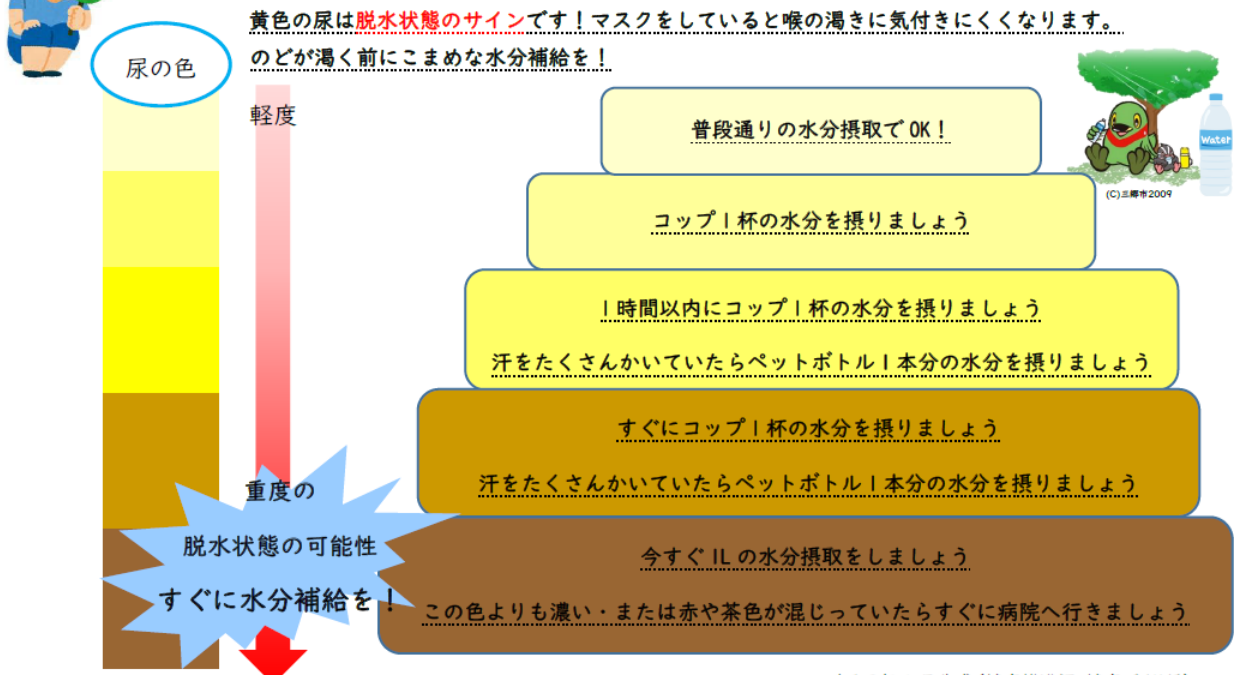


通信 2022年 7月号

エプロン

2022年 7月15日発行
発行責任者 伊藤 裕重
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24
TEL 6915-9315
FAX 6915-9316
E-mail : actepu@oak.ocn.ne.jp
HP : <http://epuron.ico.bz/>

「きいろ」のおしっこ 要注意!



令和3年4月作成(健康推進課 健康づくり係)
「厚生労働省 安全プロジェクト」ホームページ <尿の色で脱水症状チェック> より

熱中症に注意しましょう!!

35度を超える気温の日が増えています。50年前、40年前、30年前とも気象状況は変わってきています。夏でも夜になると窓を開けていれば涼しい風が入ってきた日本の夏と現在の日本の夏は違うのだということを知っておきましょう。

熱中症は寝ている間にもかかります。寝ている時に症状が出ても気がつきにくく、危険なので、部屋はゆるく冷房を使用し、寝る前には必ず水分を体に入れるのがいいそうです。電力不足は心配ですが、冷房以外の使わない電気は消すなどして節電しながら上手に安全に過ごしましょう。健康には変えられませんから。

※上のおしっこの色チェックシートをトイレに貼っておき、毎回チェックしてはいかがでしょうか。ぜひご利用ください。



おわんの会

毎月第1水曜日・第3金曜日

時間 第1部 11:30~12:15

第2部 12:30~13:15

1食¥400 (ごはんとおかず、汁物)

エフロン関町: 関町北2-33-12-101

03-5991-7132 (TEL/FAX) 担当: 上田



喫茶ちよっと・ホッと

毎月第1日曜日

時間 13:30~16:30

初心者麻雀

申込み: 03-5910-7080

(月~金 10:30~16:30)



コロナ禍はお休みになる場合があります。

認定NPO法人 エフロンへの賛助・ご寄付のお願い

エフロンは2014年に認定NPO法人となりました。認定NPO法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。(エフロンが発行する領収書が必要です) エフロンでは皆様からの賛助会費・ご寄付を地域活動(地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど)に使わせていただいております。

賛助会費は年3,000円、ご寄付は1,000円1口で3口からとさせていただきます。

地域を豊かにする活動にみなさまのご協力をお願いいたします。

*エフロンに3,000円寄付いただいた場合

①所得税の控除

(3,000円-2,000円)×40%=400円

②地方税の控除

(3,000円-2,000円)×10%=100円

①+②=500円

確定申告された場合、500円が還付されます。

入ってよかった! アビリティ共済

アビリティ共済はアビリティクラブたすけあい(ACT)がつくったたすけあいのしくみです。保障プランは会員の声をもとにつくられています。みんなで出し合った保険料は思わぬ病気やケガで苦しむご加入者に役立てられ、さらに共済事業による剰余金はまちづくり活動を応援するための資金として活用されています。エフロンはACTと連携して共済運動を推進しています。

<例: 50歳女性の場合>

年齢	たすけ愛プラス		すりむ		ほすびた	
	月払い	年払い	月払い	年払い	月払い	年払い
50~54	3,040	35,260	1,750	20,280	960	11,080
55~59	3,520	40,730	1,960	22,630	1,000	11,560
60~64	3,860	44,730	2,060	23,820	1,030	11,930
65~69	4,790	55,490	2,510	29,090	1,260	14,610
70~74	6,250	72,500	3,160	36,590	1,630	18,900
75~79	9,190	106,520	4,450	51,550	2,400	27,730
80~84	13,680	158,590	6,030	69,840	3,430	39,750
入院保険金	6000/日(1~90日)		4000/日(1~60日)		1,500/日(1~90日)	
手術保険金	12万・6万3千・6千円		8万・4万・2万・4千円			
傷害通院 保険金	日額1,000円 (1~50日まで)		日額1,000円 (1~50日まで)		日額500円 (1~50日まで)	
ワーカーズ ケア保険金	20万円まで(入院・手術・傷害に伴う事由があれば、お近くのワーカーズのACTつながらるケアをご利用になれます。(日帰り手術含む)					
死亡保険金	100万円					

お問い合わせはNPO法人アビリティクラブたすけあい共済事務局まで03-5302-0391

編集後記: 梅雨に入ったと思ったらもう梅雨明けでしたね。猛暑に体がついていけませんね。熱中症は自覚症状が出た時には動けなくなってしまいます。予防対策が重要です、水分補給と冷房忘れずに! (h)