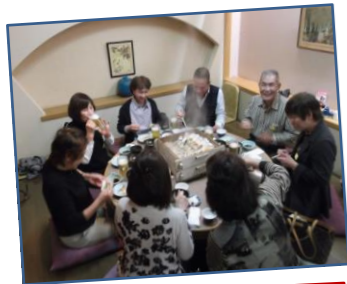


定期積金旅行
『高野山と熊野三山を訪れる旅』



68名の方に2泊3日で和歌山県を満喫していただきました！
11月12日～14日、15日～17日、19日～21日の
3班にわかれて出発しました。世界遺産の熊野那智大社、
高野山 金剛峯寺・根本大塔を観光したり、勝浦温泉と
白浜温泉で癒しの時間を過ごしていただけたかと思ます。
参加された皆様、ありがとうございました！！

年金相談会 H28年2月21日(日)本店

定期的に10時～15時までの間、
お一人様30分ずつ実施しています。
相談日以外での個別相談も承っておりますので、
お気軽にご相談ください(*^_^*)

年金受給者・年金受給予約者限定の
商品をご紹介します♪

welcome定期積金

～年金受給予約者限定～

- ◎毎月5,000円以上30,000円以下(千円単位)
- ◎店頭表示金利+年0.20%
- ◎1～5年もの(年金受給開始よりも後に満期がくるように期間を提案させていただきます。)

慶び定期積金

～年金受給者限定～

- ◎毎月5,000円以上(千円単位)
- ※毎月の掛込金額を1カ月の年金振込金額以下とします。
- ◎店頭表示金利+年0.30%
- ◎1～5年もの

例えば・・・

- 年金請求書の記入の仕方がわからない。
- 失業保険と年金は両方もらえるのか。
- 60歳以上で在職中だが請求はいつしたらいいのか。
- 加給年金・振替加算とは？
～などお気軽にご相談ください。
本部 ☎0896-58-1300 (担当:石水)

年金は **かわしん** で！！



慶び定期預金

～年金受給者限定～

- I型 10万円以上350万円以内
1年もの
店頭表示金利+年0.30%
- II型 10万円以上650万円以内
1年もの
店頭表示金利+年0.20%

～年金受給予約者限定～

- III型 10万円以上100万円以内
1.2.3年もの
店頭表示金利+年0.30%

ふれあい行事

四国地区信用金庫
バレーボール大会



9月26日
三島体育館にて
四国地区の信用金庫
職員でバレーをして汗
を流しました！

年金相談会



南支店に『みきゃん』が
やってきました！！

10月25日(日)
南支店にて年金相談会を
行いました！



お遍路さん接待



10月26日
南支店にみきゃんが来ました♪
全国ゆるキャラグランプリの結果は
2位でした！！



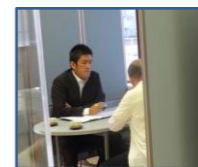
10月24日(遍路小屋:秋桜)
10月31日(遍路小屋:法皇)
少し寒かったので温かい飲み物が
好評でした(^_^)たくさんの笑顔が
見れて良かったです！！

かわしん経営塾



11月17日
本店にて
若手経営者を
対象にセミナーが
行われました！

相続相談会



10月21日 南支店
進藤司法書士による
相続相談会を行いました。
次回はH28/1/22(金)
南支店で行います！

信寿会新聞の発刊のお知らせ

かわしんから信寿会会員様へ(当金庫に年金受取口座をご指定頂いているお客様へ)お届けする情報紙第10号です。当金庫の活動情報やお知らせをご案内します。

信寿会新聞

第 10 号

発行所
川之江信用金庫



♪～年金専担者の食品豆知識～♪

チョコレート

★NEW！！読みものコーナー★
ゆっくり読んでみてください(*^_^*)

冬になると、店頭にもチョコレートの商品が増えますよね！
 普段なんとなく食べていますが、実はチョコレートはすごいんです！！
 原料であるカカオ豆にはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などがバランスよく含まれています。
 甘いお菓子のイメージですが、元々はカカオ豆をすりつぶした飲み物で薬だったそうです。
 アメリカでは「チョコレートを食べる頻度の高い人ほど肥満指数(BMI)が低い」と発表もあったそうです。
 確かに脂肪分は多いですが、その脂肪の質が良質なので食べても血中の悪玉コレステロール値は
 上がらないという調査結果も紹介されています。高カロリーですが、脂肪分解酵素リパーゼの働きを抑え、
 脂肪が血中に残るのを防ぎます。そのため体脂肪率は上がりにくくなります。
 また、チョコレートに含まれるポリフェノールには、がんや動脈硬化などの病気の原因を引き起こす
活性化酸素の働きを抑え、血中の悪玉コレステロールや酸化を防ぐ抗酸化作用があります。
 その他、胃潰瘍やアレルギーの予防、美容界ではエイジングケアの効果にも注目されています。
 胃潰瘍や胃がんと関連が深いピロリ菌や、重い食中毒で知られる病原性O-157が増えるのを抑えるなど
 細菌の感染に効果があります。
 でも、食べ過ぎには注意が必要です。
 1日30～90gを目安にすればちょうどいいでしょう。ダークチョコレートやローチョコレートは食物繊維も
 含まれています。糖分の取りすぎには注意しながら健康にもいい、冬のチョコレートを楽しみましょう♪



ドライフルーツ

実りの秋から一転、生のフルーツが少なくなる冬。ドライフルーツはいかがでしょうか？
 ドライフルーツは、水分を飛ばしてできているため、栄養成分がそのまま凝縮されて残っています。
 皮ごと、本当に果物丸ごと食べられ、少量で効果的に栄養がとれるのです！
 おつまみに、お料理に、お菓子に、おやつに・・・オススメですよ♪

- ◎ミネラルが豊富なので貧血気味の方や外食が多い方にはオススメ！
- ◎食物繊維が豊富で腸内環境が良くなり便秘解消にも期待大！
- ◎生のフルーツは体を冷やすと言われますが、ドライフルーツは体を温める作用があります！

果物別にみてみますと。。
 *ブルーベリー 眼精疲労に効果的。目の疲れが和らぐと頭痛・肩こりも軽減します。
 *ラズベリー シミを 방지、ダイエットにも役立ちます。
 *いちじく 食物繊維が豊富で便秘に効果的。ワインとの相性も良くおつまみに！
 *柿 二日酔い防止、高血圧予防の効果あり！
 *プルーン アンチエイジングに一押し！皮ごとフリーズドライされているので栄養素が高い。
 *りんご 皮にポリフェノールが含まれていて脂肪の蓄積を制御してくれます。

ただし、水分が減って軽くなっているため1個のカロリーは変わらなくても、100gあたりでみると
 生のフルーツよりもドライフルーツの方が数が多くなるためカロリーも高くなります。
 食べやすいからといって食べ過ぎは要注意です。
 大きいものでは1日2、3粒、小さいものでは小スプーン1杯を目安にしましょう！！



☆☆☆60歳からの能力テスト☆☆☆

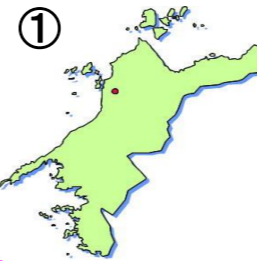


物忘れ・認知症を防ぐ 脳トレーニング



問題1

～都道府県クイズ～
 下の図は47都道府県のうち、どこの地
 形を表したものでしょうか。



ヒント！
 特産品は
 みかんと鯛で
 ゆるキャラ『みきゃん』
 の出身地です。



ヒント！
 特産品は
 毛ガニとメロンで
 ホタテやイクラも
 有名ですよ♪



ヒント！
 米の生産量が多く
 コシヒカリの生産地。
 日本酒が美味しい
 ことで有名です！

問題2

下の口の中をうめて
 しりとりを完成させましょう。

りんご → → ライト → 時計 → → だるま → 薪ストーブ
(3文字:動物) 丸太でつくる舟

ブリ → りす → → → インド → ドア → 雨
(日本の国技) 風邪予防

メモ帳 → → 和室 → → 印鑑
プカプカ浮ける クリスマスといえば



大切に保管
しましょう！

問題3

下の口の中をうめて
 計算式を完成させましょう。

① $12 + 30 - 21 - \square = 12$

② $\square \times 5 + 3 + 6 + 64 = 98$

問題1 = ①愛媛県 ②北海道 ③新潟県 問題3 = ①9 ②5
 問題2 = ①風車 ②イロハニホフト ③おにぎり