第3回かわしん感謝祭開催決定！

令和7年9月27日（土）　しごちゅ～ホール

地域の皆様に日頃の感謝を込めて今年も“かわしん感謝祭”を開催いたします！
マルシェや参加型のワークショップ、スタンプラリー等イベント盛沢山☆
子供から大人まで楽しめるイベントを多数準備中…今後の情報にもご期待ください！！
今回の信寿会限定イベントは、大人気歌手の澤田知可子様をゲストにお呼びし、美しい歌声と愛の歌で感動をお届けします。

信寿会会員限定企画

愛の歌で
感動を
届けます

澤田　知可子
うたぐすり
コンサート♪

プロフィール
1987 『恋人と呼ばせて』でデビュー
1991 『会いたい』で日本有線放送大賞受賞
　　NHK紅白歌合戦出場
2000 【21世紀に残す涙の名曲ベスト100】で
　　第1位に輝く
2024 「涙は心の処方箋」をテーマに歌セラピーコンサートを
　　全国で展開中

間　違　い　探　し

まちがいが3つあるよ！見つけてね☆

新着情報

年金お受取・ご予約者様限定
定期預金キャンペーン

令和7年3月3日～令和7年4月30日

信寿会員様限定特典

- 会員限定イベントにご招待（講演会・旅行等）
- 優遇金利での定期預金・定期積金
- 年金・相続無料相談

慶び定期預金
10万円以上2,000万円以内
年0.51%（1年）

店頭表示金利
＋
通常の優遇金利0.3%
＋
キャンペーン期間中の
優遇金利 0.1%

Welcome定期預金
～年金をご予約の方～
10万円以上1000万円以内
0.51%（1～2年）
0.55%（3～4年）
0.60%（5年）

信寿会員様募集中！！

お友達と信寿会に加入して会員限定イベントに参加しませんか？
加入者と紹介者の方に季節のお花をプレゼント
今なら、定期預金の金利が更に上乗せされます！！

ハローズ土居店にATMが新設されました!!

令和7年2月10日、ハローズ土居店に店外ATMが新設されました。
近隣にお住まいの方はもちろん、お買い物やお出かけの際にお近くを通りましたら
お得で便利な当庫のATMをぜひご活用ください✨オレンジの看板が目印です👀‼

祝 ハローズ土居店

♪当金庫のATMはここがお得♪

◎入出金共に手数料無料
◎稼働時間が長い！
　出勤前や仕事帰りにも✨
◎近くて便利♪
　市内6店舗に加え、店外
　5ヵ所に設置！

①フレッシュバリュー上分店
②フジ川之江店
③イオンタウン川之江店
④タイム伊予三島店
⑤フジ三島店

手数料無料！！
稼働時間：8:00～21:00
（土・日・祝日含）
さらに、全国の信用金庫でも
一部時間帯で手数料無料！！

信寿会新聞

第 46 号
発行所
川之江信用金庫

信寿会新聞の発刊のお知らせ

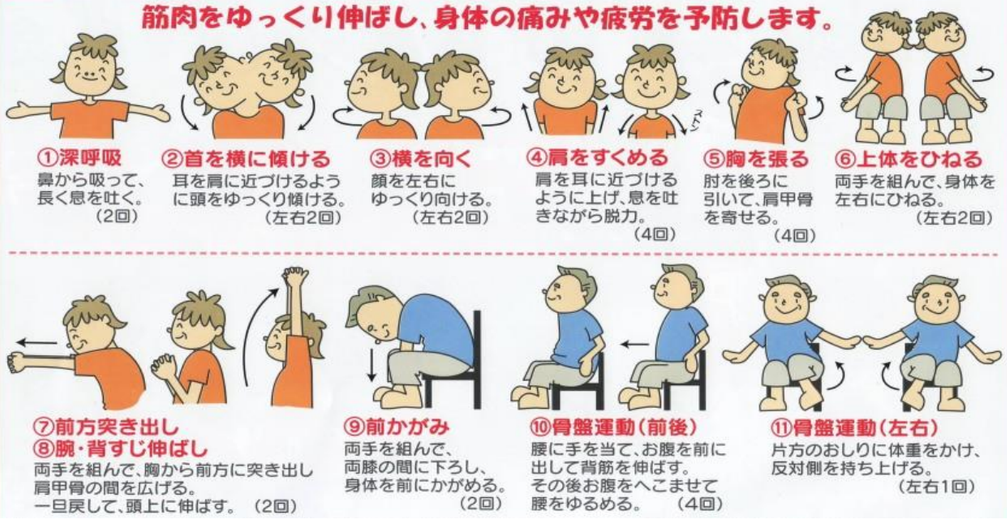
かわしんから信寿会会員様（当金庫に年金受取口座をご指定頂いているお客様）へお届けする情報紙第46号です。当金庫の活動情報やお知らせをご案内します。

人生100年時代！お家で簡単健康体操

『人生100年時代』の今、健康寿命を延ばすためには日々の食事や運動が大切です。
特に、運動は体だけでなく心の健康にも繋がります。
体の痛みや硬さが和らいでくると気分も上がり、家事や趣味もはかどるのです！
“できる！”を増やして毎日をさらに元気に楽しく過ごしませんか？!(o^―^o)!
今回はお家で簡単にできる健康体操をご紹介します！！
楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ☆彡

座って行うストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばし、身体の痛みや疲労を予防します。



♡10分運動の効果♡

①筋力・心肺機能の向上

②心臓病・糖尿病・高血圧予防◎
→血流の増加で血圧が正常に

③腰痛・膝痛の予防・改善☆
→関節を柔らかく保ち、血流改善で痛み緩和！

④認知症予防♪
→脳の血流や酸素供給upで
記憶力・集中力向上！！

⑤ストレス発散・精神の安定
→ドーパミンが誘発され気分向上

おすすめ

1. ラジオ体操　本気でやるとgood!!
2. ストレッチ　お風呂上りが効果的
3. ウォーキング　家族や友人と一緒に♡
4. ゲートボール　楽しみながら♪

＊＊＊＊注意事項＊＊＊＊
・ストレッチ前後に十分な水分を取る
・呼吸を意識する

第 46 号　かわしん信寿会新聞

お花見の季節❀ココロオドルお弁当作り!!

暖かい日も多くなり、春らしい季節となりました❀
お花見や普段のお弁当に役立つ彩り豊かなレシピをご紹介します✨
手作りのお弁当は、既製のお弁当と比べて健康的で温かな気持ちになります。
お出かけやランチタイムが楽しみになるお弁当作りを始めてみませんか？
ご自身やご家族の元気の源になること間違いなしです(o^―^o)♡

梅炊き込みご飯

材料（2合分）

・米（無洗米）	2合
・A酒、みりん、白だし	各々大さじ1
・梅干し	3個
・塩	適量

①炊飯器の内釜に米を入れ、
Aの 酒、みりん、白だし各々大さじ1を加えてから水を2合の目盛りまで注ぐ。
真ん中に梅干し2個を乗せ、普通モードで炊飯する。

②炊き上がったら残りの1個の梅干しを加えて混ぜ合わせ、種を取り除く。
味を見て必要であれば、お好みで塩を加えてください。

肉味噌きんぴらごぼう

材料

	・にんじん	1本
	・新ごぼう	1本
	・豚ひき肉	100g
A	味噌、醤油、酒	各々小さじ2
A	みりん、砂糖	各々小さじ2
A	生姜	小さじ1/2

①にんじんは皮を剥いて2mmの輪切りにカットし、花形の抜型で抜く。
ごぼうは包丁の背で皮をこそげ落とし、2mmの輪切りにして20分水につけて灰汁抜きしザルにあげる。Aの調味料は混ぜ合わせておく。

②フライパンでサラダ油を熱し、豚挽き肉を炒める。色が変わったら人参とごぼうを加えて火が通るまで炒める。

③混ぜ合わせておいたAを加え、汁気がほぼなくなるまでよく炒め、絡める。

☆まちがい探し　答え☆

間違いは3つあるよ。
全部見つけられたかな？