

# Mate News

(一財)島根県東部勤労者共済会  
〒690-0886 松江市母衣町55-4 松江商工会議所ビル2F  
TEL(0852)28-6555 FAX(0852)28-6575

情報満載!ジョイメイトしまねのホームページを検索



## 新型コロナウイルスを乗り越えよう!!

# 「事業所見舞金」を ぜひご利用ください。

## 応援企画 第2弾

新型コロナウイルス感染症の影響を受けておられる会員事業所におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。

### 新型コロナウイルス感染症に関する事業所見舞金要領

1. 給付目的 新型コロナウイルス感染症の影響で、緊急事態宣言が発令され事業所において多くの不安が広がっています。その中で、従業員の健康の維持増進を図るために見舞金を給付するもの。
2. 給付対象者 申請月の会員(期間内1回限り)
3. 給付申請者 事業主
4. 給付要件 申請月に会員であること(申請は事業所単位)
5. 給付額 申請月の全会員数×@1,000円
6. 申請期間 令和2年6月15日～令和2年9月30日
7. 手続方法 ①事業所は、「新型コロナウイルス感染症に関する事業所見舞金申請書」を申請する。  
②ジョイメイトしまねは、登録振込口座に給付金を振り込む。(それ以外の口座も振込可)

※「見舞金申請書」は、事業所宛にニュース7月号送付の際に同封しています。(6月中旬頃)  
また、ジョイメイトしまねのホームページ「お知らせコーナー」に、6月中旬より掲載します。  
ご不明な点がございましたら、ジョイメイトしまね事務局までお問い合わせください。  
TEL 0852-28-6555



# 1,000円分のお食事券プレゼント

新型コロナウイルス  
生活応援

発行枚数  
**15,000**枚

応募数が多数の場合は  
抽選となります。

- 利用期間** 2020年7月18日(土)から  
2021年1月31日(日)まで
- 申込締切** 7月2日(木)必着  
申し込み多数の場合は、抽選しホームページに掲載します。
- 申込方法** ジョイメイトしまねのホームページ又は  
7ページの申込書によりお申込みください。
- 対象** 会員のみ(お一人様1枚)  
注)利用日に会員であること。

申込方法による当選者数内訳を次のとおりとします。

●**当選者総数 15,000名**

- ホームページからの申し込み分 **10,000名**
- ホームページ以外からの申し込み分 **5,000名**

※申込はどちらか一方のみ

～今回は、発行枚数を大幅に増やしました。更に利用期間も延長しました。～

## ●令和2年度お食事券取扱店舗(2020年7月18日(土)～2021年1月31日(日))

安来市	松江肉焨端 阿雅紗【朝日町松江テルサ】	ごはんや 出雲神立食堂【中野美保北】
グルメ&コーヒー 舶来屋【島田町】	諸国お勝手料理 根っこ【朝日町】	カフェ&レスト「ファヴォリ」【浜町】
竹葉【古川町】	くいもんや 遊食庭【東朝日町】	焼肉レストラン 有原苑 桃源内店【矢野町】
松江市	大戸屋ごはん処 イオン松江店【東朝日町】	そば処 神門【常松町】
なにわー水【千鳥町】	一福 松江一畑店【朝日町一畑百貨店】	よふきや【小境町】
松江の台所 ご根っこや【千鳥町】	創作料理と島根の唄「縁」【寺町】	いずも縁結び温泉 ゆらり【平田町】
夕景湖畔 すいてんかく【千鳥町】	赤から 松江寺町店【寺町】	天霧 中ノ島店【平田町】
松平閣【千鳥町】	ステーキ館 和(SAWA)【東津田町】	ラーメンうまいぞ武蔵 平田店【平田町】
すし割烹 井津茂【末次町】	焼肉の炭焼通り【東津田町】	レストランくにびき【湖陵町 湖畔の温泉宿くにびき】
松江ニューアーバンホテル 本館・別館【西茶町】	ごはんや 松江西津田食堂【西津田】	日本海 出雲大社正門前店【大社町】
松江ニューアーバンホテルスカイビューキャンドル【西茶町】	爽健美食 ここな 上乃木店【上乃木】	お好み焼き・甘味喫茶 みちくさ【大社町】
川端寿し【末次本町】	牛角 松江上乃木店【上乃木】	観光センターいずも【大社町】
庭園茶寮 みな美【末次本町】	カフェド クリエ【乃白町松江市立病院】	出雲空港ホテル【斐川町】
なにわ本店【末次本町】	天霧 田和山店【田和山町】	ビザ&コーヒーハウス ガリバー【斐川町】
鉄板焼き・お好み焼き こてこて【東本町大和ビル】	海鮮れすとらん 四季庵 松江店【田和山町】	株式会社 四季荘【斐川町】
レストラン「彩(あいろ)」【殿町サンラポーむらこも】	TROIS voeux トロワヴール【玉湯町】	ファミリーレストラン&焼肉 ひろ【斐川町】
牛角 松江北店【黒田町】	出雲玉造温泉 松乃湯【玉湯町】	出雲路遊食 八雲【斐川町出雲縁結び空港】
山里の香り ここな 黒田店【黒田町】	居酒屋 龍頭【玉湯町】	ぽぶり【斐川町】
赤から 松江黒田店【黒田町】	<b>出雲市</b>	<b>雲南市</b>
松江堀川・地ビール館【黒田町】	丸善水産 出雲店【今市町ホテルα1】	お好み焼 鉄板焼 千両【加茂町】
ごはんや 松江春日食堂【春日町】	串カツ「航流(わたる)」【今市町】	さくらの里レストラン【木次町】
カフェ太郎【西法吉町】	お食事処「和」【今市町ホテルながた】	<b>奥出雲町</b>
ホルモン焼肉 がくえん横丁【学園】	DINING雅【今市町】	奥出雲町 サイクリングターミナル【三成】
焼肉丸喜 松江学園店【学園】	居酒屋 おろち太鼓【今市町】	玉峰山荘【亀高】
レストラン 至誠 くにびきメッセ店【学園南】	すし居酒屋 日本海【今市町】	姫のそば ゆかり庵【稲原】
野津旅館【伊勢宮町】	居酒屋 のどごろ日本海【今市町】	<b>飯南町</b>
ご縁屋 松江店【伊勢宮町】	山陰居酒屋 魚っぴー【今市町】	一福 頓原本店【佐見】
阿雅紗【伊勢宮町レインボービル】	武志屋 ホテル武志山荘【今市町】	隠岐の島町
スペイン料理 charo(チャロ)【伊勢宮町テールピカソ】	しゃぶしゃぶ温野菜 出雲店【今市町】	味太郎【中町目貫】
松江海鮮市場 鮎主水【伊勢宮町ダイヤビル】	ラーメンうまいぞ武蔵 出雲店【渡橋町】	<b>海士町</b>
茜どき 松江駅前店【伊勢宮町】	旬彩ZAKAYA印【渡橋町】	マリンポートホテル 海士【福井】
てまひま料理 根っこや【伊勢宮町】	カフェプラザ サンラック【白枝町】	たかつや食堂【福井】
丸善水産 松江店【御手船場町】	一福 出雲駅前店【駅北町】	海鮮処 味蔵【福井】
日本海の幸 漁火【御手船場町大田ビル】	遊食倶楽部 おきな【大津町】	<b>西ノ島町</b>
がブリチキン。松江駅前店【御手船場町】	焼肉の大將軍【大津新崎町】	旅館 みつけ島荘【美田】
遊喰酒家 ありがと【御手船場町】	ニューウエルシティ出雲【塩冶有原町】	磯四季【美田】
レストラン モンロ【朝日町松江エクセルホテル東急】	大戸屋ごはん処 ゆめタウン出雲店【大塚町】	隠岐シーサイドホテル 鶴丸【美田】
コリアンレストラン れんげ【朝日町】	まほろば出雲【大塚町】	遊食亭 みやこ【浦郷】
山陰炭焼こっつお酒場 善次郎【朝日町ホテルα1第2】	出雲の国みみてい【天神町】	

※上記お食事券取扱店107店舗は、すべてジョイメイトしまね会員事業所です  
【新取扱店舗や取扱できなくなった店舗、名称変更となった店舗等がありますので、ご注意ください】

■釣り銭対応不可 ■上記取扱店舗以外での、ご利用はできません

『お知らせ』 利用期間中、新型コロナウイルス感染拡大に伴う影響により“休業”の店舗がありますことをご了承ください。

# 新型コロナウイルスを想定した 「新しい生活様式」の実践例

## (1)一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

## (2)日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・まめに手洗い・手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気身体的距離の確保
- ・「3密」(密集、密接、密閉)の回避
- ・毎朝で体温測定、健康チェック。
- ・発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



## (3)日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・通販も利用
- ・1人又は少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

食 事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4)働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤でゆったりと
- ・オフィスはひろびろと
- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク

※業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

○専門家会議の5月1日の提言では、感染の状況は地域において異なっているため、

1. 感染の状況が厳しい地域では、新規感染者数が一定水準まで低減するまでは、医療崩壊を防ぎ、市民の生命を守るため、引き続き、基本的には、「徹底した行動変容の要請」が必要となる。
2. 一方で、新規感染者数が限定的となり、対策の強度を一定程度緩められるようになった地域(以下「新規感染者数が限定的となった地域」という。)であっても、再度感染が拡大する可能性があり、長丁場に備え、感染拡大を予防する新しい生活様式に移行していく必要がある。と指摘がありました。

# 湖道突 マリンスポーツ体験

カヌー、ヨット、ボートの30分体験が無料!  
インストラクターの説明・指導により、  
誰でも簡単に乗れます。



《体験の留意点》

- 参加者は秋鹿なぎさ公園に、1週間前までに必ず電話をして、体験日を予約する。
- 当日参加券を持参し、体験する。
- 30分の体験ですが、延長の場合は自己負担となります。
- ライフジャケットは無料で借りられます。

募集人員 400名

※なお募集人員を超過した場合は、抽選により当選者のみにお知らせいたします。

参加対象 会員及び同居家族(計5名まで)

申込書に同居家族の場合、大人か子供(中学生以下)かを記入してください。

注:体験日に会員であること。

参加費 無料 ●30分体験チケット 費用負担はありません。

体験期間 令和2年 7月11日(土)～10月31日(土)

※上記期間以外は無効となります。

※天候その他事業により、営業できない場合もあります。

場所 道の駅 秋鹿なぎさ公園

松江市岡本町1048-1

営業時間 10時～17時 (毎週火曜日は休館日のため閉館)

但し、夏休み期間中は毎日営業

貸出船艇 カヌー・ヨット・ボート

申込締切 7月1日(水)必着

申込方法 7月1日(水)までに、7ページの申込書にご記入の上、FAXでお申込みください。

◎当選の確認をしたい方は、締切日の6日以降事務局までお問い合わせください。

◎当選者はホームページからも確認できます。



ジョイメイト会員様(東部)には  
しまコの入会登録料に使える  
**2,000円の補助券**  
を発行します。

(年度内1回限り) ※補助券の申請は  
ジョイメイトしまね迄

わたしのご縁を検索しよう。



コンピュータマッチング

しまコ

SHIMA-CO  
有料会員制 結婚支援システム

「しまコ」のココみで!

iPadを使った  
データの登録と  
お相手探し

登録データは  
センターや特設  
会場等で見か  
見られないので  
安心!

お引合せは  
縁結び  
ボランティアが  
同席するので  
安心!

「しまコ」の詳細は、しまね縁結びサポートセンター公式サイトをご覧ください

【会員になれるのは?】

真剣に結婚を望む独身の20歳以上の方で、次のいずれかの方

- ・島根県内に在住の方
- ・島根県内にお勤めの方
- ・将来、島根県内に移住の意思や予定がある方

【会員登録の方法】

- ・しまね縁結びサポートセンター公式サイトから仮登録とセンターの来所予約を行ってください
- ・必要書類を持参の上、サポートセンターで登録手続きを行ってください

【会員登録に必要な書類】

- ・入会登録料10,000円(2年間有効)
- ・独身証明書、身分証明書等

補助券利用で

←2,000円引き

【鳥取県の方とも出会えます】

とっとり出会いサポートセンター「えんトリー」のシステムと連携している  
ので、広域な出会いを希望される方は、鳥取県の方とも出会えるチャンスが  
あります

一般社団法人  
しまね縁結びサポートセンター  
SHIMANE ENMUSUBI SUPPORT CENTER



## チケットあっせんのご案内

ジョイメイトしまねのホームページからお申込みできます

# 1 谷村新司コンサートツアー2020 「谷村文学選 ～グレイス～」

**日時** 2020年 **10月24日(土)** **会場** 出雲市民会館  
16:30開演(16:00開場)

**料金** 全席指定 **6,200円**  
(通常8,800円)

**申込締切** 7月2日(木)

**お届け期間** 8月中旬

※未就学児のご入場はご遠慮ください。

お申込みはお一人様 **2枚**まで **80枚**限り

## お申込み方法

- 「ジョイメイトしまね」のホームページからお申込みください。
- FAXまたは、郵送でもお申込みできます。事業所番号、会員番号、事業所名、氏名、枚数を明記してください。
- 申込み用紙は、7ページにあります。注)お申込みは会員に限らせていただきます。
- ◇申込み締切後のキャンセルはできません。◇お席の指定はできません。

※申込み多数の場合は抽選し、当選の方のみご通知します。 ※当選の確認をしたい方は、6日以降事務局までお問い合わせください。

※当選者は、「ジョイメイトしまね」のホームページからも確認できます。 ※先着順ではありません。 ※ジョイメイトしまねからチケットと郵便振替用紙を送付します。お近くのゆうちょ銀行にて振り込みください。

(一社)全国中小企業勤労者福祉サービスセンター(略称:全福センター)会員の皆様へ

[2020年度版]

## 「全福ネット入院あんしん保険」のお知らせ

 正式名称: 団体総合生活保険  
(医療補償基本特約、  
介護補償基本特約)

### 《団体契約ならではのメリット!》掛金(保険料)が割安

 約**28%**の割引  
が適用されます!

**団体保険契約期間** 2020年6月1日午前0時~2021年6月1日午後4時まで

**《医療補償》** 加入年齢: 満5歳~満70歳(2020年6月1日時点の満年齢)

**保険料例** 入院保険金 日額 **3,000円**型(H3タイプ) 40歳 **年間保険料 "6,230円"** 月換算で約**519円!**
**補償内容**  
(H3タイプ)

病気・ケガで1日以上入院されたとき	日額 <b>3,000円</b>
病気・ケガにより手術を受けられたとき(手術の種類に応じてお支払い)	<b>1.5, 3, 12万円</b>
退院後通院されたとき	日額 <b>2,000円</b>
所定の先進医療を受けられたとき(実額払)	最高 <b>200万円</b> まで

日額 5,000円タイプ、10,000円タイプもあります

**《介護補償》** 加入年齢: 満5歳~満84歳(2020年6月1日時点の満年齢)

**保険料例** 介護補償保険金額 一時金 **100万円**型(DG1タイプ) 60歳 **年間保険料 "1,650円"**
**補償内容例**  
(DG1タイプ)

**介護補償保険金額** ..... 一時金 **100万円**\*  
※公的介護保険制度に基づく要介護3以上の認定を受けた場合、または東京海上日動所定の要介護状態(要介護3用)と診断され、その状態が90日を超えて継続した場合

一時金 200万円タイプ、300万円タイプもあります

 39歳以下でも対象!  
更新は満84歳  
まで可能!

お申込み・詳細についてはこちらから!

 (e-Choice)  
**e-CHOICE**
**新 WEB募集システム**

 2020年3月1日より全福センター  
ホームページ内からアクセスできます!!  
 (<https://www.zenpuku.or.jp/service/detail?id=26231>)

**募集期間** 新規募集期間 2020年3月1日~4月30日  
 募集期間が終了した後も、途中で毎月加入することができます。

\*このご案内は団体総合生活保険(医療補償・介護補償)の概要について説明したものです。ご加入にあたっては、必ず「お手続きサイト」掲載の[重要事項説明書]をよくお読みください。詳細についてご不明な点は下記募集代理店または引受保険会社にお問い合わせください。この保険契約は全福センターを保険契約者とし、全福センターの会員等を被保険者とする団体総合生活保険(医療補償基本特約、介護補償基本特約)団体契約です。

**お問い合わせ先**

&lt;募集代理店・幹事代理店&gt;

**「全福ネット入院あんしん保険相談デスク」株式会社全福サポートサービス**  
 フリーダイヤル: 0120-055-512(土日祝日を除く9:30~17:00)

**● 特長 ●**

- Point 1** 会員本人だけでなく、ご家族も加入できます!
- Point 2** 団体契約なので、保険料が約28%割引です!
- Point 3** 医師の診査は不要 健康状態告知のみでご加入できます!
- Point 4** 法人を加入者(被保険者を役員・従業員)とすることも可能です!  
(注)役員・従業員がサービスセンターの会員であることが必要です。
- Point 5** 「日頃の様々な悩み」から「もしもの時まで」バックアップ  
東京海上日動の各種サービス(※)が利用できます!  
※メディカルアシスト(医療相談など)・介護アシスト(介護相談など)・デューサポート(法務・税務・社会保険等相談など)

# PR & PRESENT

## ホテル武志山荘

出雲市今市町2041

TEL.0853-21-1111

☎ ランチ 11:00~14:00  
ディナー 17:00~21:00(L.O.20:00)  
☎ 年中無休 ※但し要予約(完全予約制)



ご自宅でのお祝い・ご法要  
社内での会議や懇親会などに...  
大切なお客様をおもてなす集いの  
場をホテル武志山荘のお料理でお  
手伝いします  
仕注文¥5,000以上で配達します。  
テイクアウト品はお持ち帰りのみ。

仕出や館内でのお食事に  
使える食事券 (2,000円)

**5**名様にプレゼント!!

## マリエ・やしろ(株) セレクトショップ

松江市雑賀町176

TEL.0852-59-3536

☎ 10:00~18:30  
☎ 毎週火曜日

### 婚活やしろメイト

結婚決定報告1,118組突破! (2001年から2020年現在)  
地元プライダル企業、マリエ・やしろによる山陰の独身男女のための「出  
会いの場」です。  
新しい出会いをやしろメイトで見つけれませんか? 20~45歳の独身の方、  
または適齢期のお子様をお持ちのご両親様もお気軽にご相談ください!  
ご相談は無料にて承ります。



折りたたみツインファン  
【Fancer】 (2,000円)

**5**名様にプレゼント!!

### プレゼント応募方法

郵便ハガキに ①希望するプレゼント名 ②事業所番号、事業所名、会員番号、氏名  
③ジョイメイトしまねに対するご意見・要望などがあればご記入の上、ページ左端の応募  
券を必ず貼付け、ジョイメイトしまねまでご送付ください。28年度より当選者への郵  
送先は登録されている事業所宛とさせていただきます。

※郵便ハガキの料金は**63円**です。

〒690-0886 松江市母衣町55-4 松江商工会議所ビル2階  
ジョイメイトしまね行

締切: 7月1日 (水) 必着

6月号当選者発表 当選商品は今月末までにお届け致します。

やすぎ観光みかん園より「みかん石けん」8名様

メテオプラザ(株式会社サンライズ美保園)より  
「リラックスルームご利用券」ペアで5名様

天然温泉の湯 四季荘より

「天然温泉入浴券付きレストランお食事券」10名様

マリエ・やしろ(株) セレクトショップより

「紫外線対策のお供! UVカスケッド」6名様

当選者はホームページに掲載させていただきます。 [事業所番号-会員番号]

## PR&プレゼントコーナーで 会社・商品のPRを!

一度掲載された  
広告主も再掲載  
大歓迎ですよ!!



プレゼント商品  
1万円相当以上を  
提供してネ!!

当ページ記載のようにPRします。  
150文字程度の紹介文に写真も掲載します。

お問い合わせ先: 0852-28-6555

「確かな未来」が会社を変える。

**中退共** で退職金。  
CHU-TAI-KYO

「中退共」は中小企業が加入しやすい  
国の退職金制度です。

① 国の制度だから**安全・安心!**

さらに掛金の一部を国が助成します。

② 社外積立で**ラクラク管理!**

管理や運用の手間がかかりません。

③ 掛金は**全額非課税**でオトク!

節税に加え、手数料もかかりません。

● パートタイマーさんも  
ご加入いただけます。

● 解散存続厚生年金基金からの  
移行先の一つです。

詳しくは  
ホームページをご覧ください

中退共 検索

<http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211

応募  
7月1日

7月号 FAX.0852-28-6575 ジョイメイトしまね行

## 「チケット」申込書 事業所名・会員氏名・番号を必ず記入↓

事業所名		事業所番号		事業所電話番号		会員氏名		会員番号	
No	イベント名			開催日	【○印】	枚数	備考	申込締切	
1	谷村新司コンサートツアー2020「谷村文学選～グレイス～」			2020.10.24(土)		枚	一人2枚まで	2020.7.2(木)	

## 「お食事券プレゼント」申込書 事業所名・会員氏名・番号を必ず記入↓

事業所名		事業所番号		事業所電話番号		事業所ファックス番号	
No	会員氏名		会員番号	No	会員氏名		会員番号
1				3			
2				4			

## 「宍道湖マリンスポーツ体験」申込書 事業所名・参加者氏名・番号を必ず記入↓

事業所名		事業所番号		事業所電話番号		事業所ファックス番号	
No	参加者氏名	会員番号	【○印】	No	参加者氏名	会員番号	【○印】
1			会員・同居家族(大人・中学生以下)	4			会員・同居家族(大人・中学生以下)
2			会員・同居家族(大人・中学生以下)	5			会員・同居家族(大人・中学生以下)
3			会員・同居家族(大人・中学生以下)				

# ジョイメイトしまねが社員の皆様の福利厚生をサポートします!

●会費：一人月額1,000円(年間12,000円)

◎ジョイメイトしまねに加入すると以下のようなサポートが受けられます。



ニュース掲載ツアー  
1,000円～10,000円割引

5年に1度  
永年勤続  
5,000円～10,000円給付

健康診断6,000円補助

宿泊付き  
忘新年会2,000円補助

割引指定店5%以上割引

ツアー2,000円割引

隠岐汽船1,000円割引

抽選で  
お食事割引券  
1,000円プレゼント

隔年  
熟年夫婦旅行  
10,000円補助

インフルエンザ予防接種  
600円補助

祝い金・見舞金等給付

各種チケット購入補助

「2,100事業所・29,300人をサポート中」まずはお電話下さい! ジョイメイトしまね ☎(0852)28-6555

# 新規加入事業所

6月1日加入

松江市 ●西日本ホーム(株) 奥出雲町 ●エイチ・アール(株)

ジョイメイトしまねの加入状況 (2020年5月1日現在)

●事業所数 **2,112**

●会員数 **29,320**

## 事務局より INFORMATION

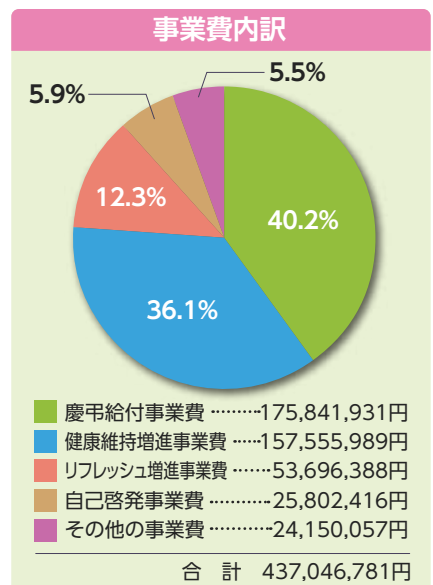
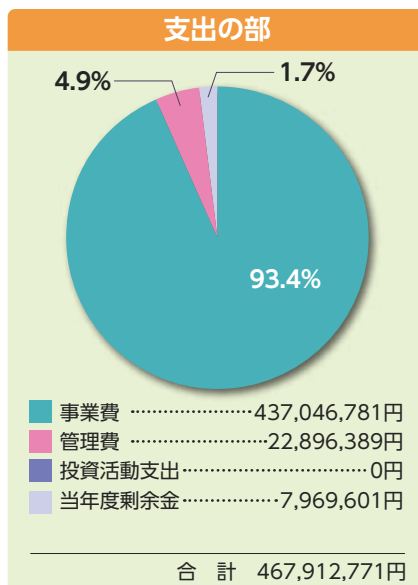
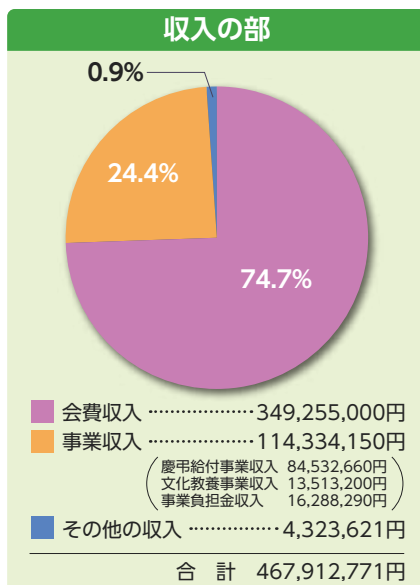
7月1日入会

異動・退会の届出は、**7月6日(月)必着!**

期限までに提出できない場合は、必ずジョイメイトしまねまでご連絡ください。

新規に入会される事業所の受付は  
**「6月30日(火)必着」**です。

### 令和元年度収支決算 (科目別構成表)



### お願い

ジョイメイトしまねが契約している健診機関で健診をされる際は、事前にジョイメイトしまねに「一般健診受診利用券」または「ジョイメイト受診補助券」の申請をしてください。受診される際は、忘れずに健診機関の受付にご提出ください。また、健診機関の変更と券の種類(一般健診受診利用券・ジョイメイト受診補助券)の変更が生じた場合、ジョイメイトしまねにご連絡ください。なお、年度内の受診であれば日程の変更は、ジョイメイトしまねには連絡不要です。

### お知らせ

- ◆この度の新型コロナウイルスへの対応として、イベント等を中止する場合がありますので、ホームページでご確認ください。
- ◆放送大学 YouTube チャンネルで「新型コロナウイルスの流行の中で」を放送中!! 放送大学では、新型コロナウイルスに関する基礎知識や社会に起きている問題等を、6分程度でまとめたものを9つのテーマで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

## 食事 トレーニング training

すこやかボディをつくる

No.04

毎日の食事でココロとカラダを整える「食事トレーニング」。料理作りや食材選びに、ほんの少しの工夫を加え、すこやかボディをつくりませんか?

講師 佐々木 久美

松江シティFC栄養アドバイザー  
楽しい料理研究家 管理栄養士  
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士  
山陰中央新報社文化センター講師



## 今年はより大切! 熱中症予防としての水分補給

熱中症が発生しやすい季節です。ことに今年は、新型コロナウイルスの影響で、運動量も激減し、体力だけでなく、体温調節機能の低下も考えられます。これからスポーツ活動を再開する場合は、暑さに体を慣らすと共に、上手に水分補給し、昨年以上に熱中症予防を心がけましょう。水分補給の大切なポイントは、「のどの渇きを感じる前に」・「こまめに」水分をとる事と、「何を飲むか」場面によって使い分けをする事です。

#### 激しい運動や作業をする場合

適度な塩分と糖分濃度で、水分吸収の良いスポーツドリンクがおすすめ。

#### 短時間の軽作業の場合

水やお茶で水分補給。発汗時には、スポーツドリンクもどうぞ。

糖分が多く、水分吸収が劣る清涼飲料水は、水分補給には向きません。

