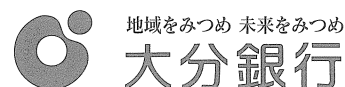




私たちの舞台は
あなたの街です



従業員永年勤続者表彰式並びに 永年会員感謝状贈呈式開催のお知らせ

前号でもお知らせしました標記表彰式を、下記の通り開催いたします。

本表彰式は他の模範となる優良従業員を称え表彰し、良好な雇用環境の確立と一層の勤労意欲の向上を図るため、毎年開催しています。

会員事業主並びに被表彰者を始め、従業員の方々などお誘い合わせ上、ご出席いただきますようお願いいたします。

記

【日 時】 平成22年11月16日（火）午前11時～

【会 場】 ビーコンプラザ 国際会議室

【対象者】 本所会員事業主並びに従業員、被表彰者

【問合せ】 別府商工会議所事業課 0977-25-3311

【その他】 表彰式の出席には事前の申込みが必要です。

なお、被表彰者を推薦していない事業主並びに従業員もご参加いただけます。

また、当日は祝賀品を準備しています。

■経営環境さらに厳しく

- * 会員企業景況調査 2
- * 中心市街地調査結果 2

■中小企業相談所

- * マル経資金「9月は3件推薦」..... 3
- * お気軽にご相談を！「無料相談会」..... 3
- * 販売促進セミナーのご案内 3
- * メリット色々 国の共済制度 3

■お知らせ

- * APEC 中小企業サミット開催 4
- * DREAM-MATCH PROJECT 4
- * 県が労働相談 5

■ジョブカフェ

- * 企業向けセミナーのご報告 5

■温暖化を防ごう！緑の募金運動 5

■ベップ・アート・マンス2010 5

■一般商業部会『がんばる企業に歴史あり！』

- * 仕立てる喜び・嬉しさ 大切な服を守ります
(洋装ニューマドモア) 6
- * “手作り” 続けて32年 目に優しいメガネを貴方に・・・
(メガネのヒガシホ) 7

■福祉制度キャンペーン 8

■市保健医療課

「10月は体力づくり強化月間」..... 8

別府商工会議所

〒874-8588

大分県別府市北浜2-9-1

トキハ別府店7階

TEL:0977-25-3311 FAX:0977-26-2232

URL: <http://www.beppu-cci.or.jp/>

E-Mail: webmaster@beppu-cci.or.jp

誘客や商店街活性化を

本所と別府市が共同で本所全会員事業所を対象に実施した「景況調査報告書」がこのほどまとまった。本調査は平成十九年より半年に一度実施しており、今回七回目(別府市との共同実施は五回目)。全会員事業所の内、四百三十九事業所から回答を得た。回収率は二〇・二％。

経営環境さらに厳しく

効果的な刺激策に期待

22年度上半期の結果まとまる

会員企業景況調査

報告書によると、景気の落ち込みによる個人消費の冷え込みで、事業所の経営を取り巻く環境はさらに厳しさを増している状況という結果になった。質問項目の多くが悪化傾向にあり、未だ経営に明るい兆しを見出せない現状となっている。

	1 位	2 位	3 位
建設	請負単価低下・上昇難	利益率が上がらない	同業者間による競争激化
製造	売上が増えない	消費・需要の停滞	販売単価低下・上昇難
卸売	売上が増えない	消費・需要の停滞	同業者間による競争激化
小売	売上が増えない	大企業・大型店の進出	消費・需要の停滞
飲食	売上が増えない	消費・需要の停滞	ニーズの変化への対応
サービス	売上が増えない	同業者間による競争激化	消費・需要の停滞
不動産	店舗・倉庫の狭隘・老朽化	売上が増えない	同業者間による競争激化
旅館	売上が増えない	資金繰り困難	同業者間による競争激化

●今期直面している経営上の問題点
業種別では、「製造業」に若干明

る兆しが見え始めている一方、「小売業」や「旅館業」を中心として、悪化傾向に歯止めが掛かっている現状が結果に現れていた。

企業の自助努力のみに期待しても、企業業績の回復は極めて困難な状況まできている。国、県、市の各レベルにおいて、効果的な中小企業対策の早期立案と実行が強く求められる。

自由回答では、「借入資金の利息を下げて欲しい」など資金繰りに対する訴えが多く、その他にも「温泉を活かした街づくりを」、「お客様のことを考えたイベントの実施」など、誘客や商店街活性化に対する要望が寄せられた。

郊外より売上厳しい

中心市街地調査結果

中心市街地に拠点を置く会員事業所に絞った調査も併せて実施した。中心市街地での調査は今回で五回目。対象は三百六十三事業所、その内六十七事業所から回答を得た。回収率は一八・五％。全会員の結果と比べると、「売上

DI値とは?

景気の拡大を示している指標の割合を示したものの、ゼロを基準としてプラスの幅で景気の上向き傾向を示し、マイナスの幅で下向き傾向を示す。ただし、売上高など実数値の上昇率を示すものではなく、強気・弱気などの景気感の相対的な広がり意味する。

高」の「前年同期比」は前回の調査より悪化しており、別府市全体より厳しい状況にあるという結果になった。

自由回答については、市全体の時と同様に資金繰りや中心市街地活性化を訴える声があった。

これらの結果を踏まえ、担当の中小企業相談所では、「早期の中心市街地活性化が望まれる結果となった。特に別府市の基幹産業の一つである旅館業は、観光都市別府にとって、いち早い業績回復とそのための手立てが必要」などと分析している。

中小・小規模企業を全力をあげて応援します

資金繰りを応援する景気対応緊急保証制度を実施しています

MIRAI

分みらい信用金庫

URL <http://www.oitamirai.co.jp/>

お問い合わせは
大分みらい信用金庫の
本支店まで

マル経資金

9月は3件を推薦

設備資金金利軽減

九月二十四日、中小企業相談所は平成二十二年度第六回目の小規模事業者経営改善資金(マル経資金)の審査会を開き、申込みのあった三件(千百万円)を審査、全件の推薦を決定した。

今回の申込みは、運転資金三件(千百万円)のみ。現在の金利は運転・設備ともに一・八五%となっているが、設備資金については、当初の二年間は金利軽減措置として貸付利率が〇・五%軽減され、一・三五%となる。適用期限は、平成二十三年三月三十一日まで。

相談所「無料相談会」

～お気軽にご相談を～

相談所では、行政や金融公庫、税理士、弁護士などと協力して、経営全般に関する様々な相談にアドバイスする「無料相談会」を開催している。

現在行っている相談会は次のとおり。申込み・問合せは指導課(25・3311)まで。

【金融・経営・特許相談】

▼日時・十一月十日(水) 午前十時～午後四時(特許相談は午後一時三十分から・要予約)

▼場所・市役所一階 レセプションホール

【法律相談】

▼日時・十一月二十六日(金) 午後二時～午後四時(一組三十分)

▼場所・別府商工会議所

▼完全予約制(緊急の場合は、この限りではない)

【税務相談】

▼日時・随時(完全予約制)

▼場所・本所提携税理士事務所

▼方式・個別相談(秘密厳守)

経営セーフティ共済

経営セーフティ共済

は「取引先に不測の事態が生じた際の資金手当をする制度」のこと。

無担保・無保証人で、積み立て掛金総額の十倍の範囲内(最高三千

二百万円)で被害額相当の貸付を受けられる。
掛金は五千円～八万円の範囲

メリット色々
国の共済制度

内で増額・減額が可能。毎月の掛金も税法上、必要経費または損金に算入できる。

小規模企業共済制度

小規模企業共済制度とは「経営者の退職金制度」のこと。

掛金は全額所得控除。急に事業資金が必要となった場合は、納付済掛金の八～九割の範囲内で

借入が可能など、様々なメリットがある。

毎月の掛金は千円～七万円の範囲内で自由に選べる。掛金の増額・減額も可能(但し、減額する場合に一定の要件が必要)な上、収入減少などで掛金を納めることが困難な際には掛け止めもできる。いずれも問合せは相談所(25・3311)まで。

広告宣伝で売上アップ!

人気著者が講師の《販売促進セミナー》

— 多数の参加をお待ちしています —

前号の折込チラシでも紹介したが、相談所主催の販売促進セミナー「すぐに効果が出る広告宣伝のやり方」が十一月十六日(火)にサンバリア・アネックスで開催される。同セミナーは、費用をかけずに効果的な広告宣伝手法を学び、売上げを伸ばすことが目的。

今回の講師である岡本達彦氏(有)アカウント・プランニング代表取締役)は、アンケートを用いた独自のノウハウをベースに

多くの業種の販促専門コンサルタントとしての実績を持ち、全国で活躍している。

受講料無料。

申込み・問合せは相談所(25・3311)まで。

取引先の突然の倒産!まさかのときの
資金調達先は準備していますか?

売掛金が回収できなくなった。
資金ショートで連鎖倒産してしまう...

1 加入し、掛金を積み立てておけば...

回収困難となった売掛金(被害額)相当の資金を調達できます。(最高3,200万円まで)

2 「取引先の倒産」と「商取引の事実」の確認で迅速に貸付実行。

★掛金は損金(必要経費)に算入できます。

3 当面の資金繰りに役立ち、自社と社員を守れます。

自社のリスク
マネジメントの
ひとつとして
お考えください。



共済制度のお申し込みは

別府商工会議所

〒874-8588 大分県別府市北浜2-9-1 トキハ別府店7階

TEL. 0977-25-3311

制度の運営機関: 独立行政法人中小企業基盤整備機構 TEL. 050-5541-7171 (共済相談室) URL: <http://www.smej.go.jp/kyosai/index.html>

女性会 宮崎全国大会に参加

十月十五・十六日の二日間、宮崎県のカニックス・シーガイヤ・リゾートで第四十二回全国商工会議所女性会連合会（全商女性連）宮崎全国大会が行われ、約二千五百人が参加した。

今大会には、六月二十九日の全商女性連理事会で「口蹄疫問題により大きな被害を受けた宮崎県内の窮地を鑑み、宮崎全国大会への一人でも多くの参加の呼びかけを行う」ことが決議され、宮崎県を元氣

付けたという思いから、本女性会から十五名が参加した。（写真）十五日は役員会や懇親会等が行われ、各地の女性会との交流をはかった。

十六日には全国大会が開催された。その中で口蹄疫被害に対する義援金募金の贈呈が行われ、宮崎県商女性連会長の高柳節子氏が「あたたかいご支援・ご寄付を頂きありがとうございます。皆様から頂いたご支援を今後の宮崎の復興につなげたい」とお礼の言葉を述べた。

全国大会終了後は記念講演会が

行われ、㈱ミリアルリゾートホテルズ代表取締役社長の高野由美子氏が講演を行った。



APEC中小企業サミット

参加企業募集中!

APEC中小企業サミットが神奈川県横浜市中区で開催される。同サミットは「大樹も小さな種から」をテーマに、アジア太平洋地域の中

小企業の更なる活性化を図ることが目的。詳細は次のとおり。
▼日時・十一月十一日（木）午前九時～午後六時三十分

▼場所・横浜ロイヤルパークホテル鳳 翔（宴会棟三階）
▼参加費・三万円（資料、昼食、レセプション等含む）
▼申込み・Webサイトでの事前登録のみ（<http://www.apec-summit2010.com/ja/>）
▼問合せ 日本商工会議所APEC中小企業サミット実施本部（03・3283・7865）まで。

DREAM-MATCH PROJECT

学生と企業を結びつける

日本商工会議所では、中小企業の人材確保・育成支援を行う「中小企業採用力強化事業」として、新卒採用に苦戦する中小企業と学生をマッチングさせる「DREAM-MATCH PROJECT」を行っている。同プロジェクトは、ホームページに自社の求人情報と面談予定日を登録すれば、学生との面談をセッティングしてもらえるというもの。

登録・情報掲載から採用まで全てが無料。現在、学生の会員登録と企業の資料請求を受け付けている。

問合せは、プロジェクト事務局（03・5365・2111）まで。

県が労働相談

労働関係の健全化を

大分県は、中小企業等における労使関係の健全化を図るため、県内各地で「巡回特別労働相談」を実施している。同相談所は、労働者・使用者を問わず、労働に関する相談を弁護士や社会保険労務士、行政機関などの専門家に相談することができる。

相談料は無料で、秘密厳守。別府市での開催は次のとおり。

▼日時・十月二十七日（水）午後一時十五分～午後四時十五分（予約不要）

▼場所・ニューライフプラザ二階第二セミナー室

▼申込み・問合せ 大分県労政・相談情報センター（097・506・3351）まで。

加盟施設

- べっぴん地獄めぐり TEL:0977-66-1577(代)
- 大分マリンパレス水族館「うみたまご」 TEL:097-534-1010
- 高崎山自然動物園 TEL:097-532-5010
- 近鉄・別府ローブウェイ TEL:0977-22-2278
- ラクテンチ TEL:0977-22-1301
- 杉乃井ホテル TEL:0977-24-1141
- 九州自然動物公園アフリカンサファリ TEL:0977-48-2331
- ハーモニーランド TEL:0977-73-1111
- 大分香りの博物館 TEL:0977-27-7272

（順不同）

観光施設連絡協議会 会長 千壽 健夫

〒874-0045 大分県別府市鉄輪559-1番地 TEL 0977-66-7931 FAX 0977-27-6657

べっぴん旅の思い出。

ぞくぞくと施設がリニューアルして、ますます楽しくなった別府。子どもたちはもちろんのこと、お父さんやお母さんにもきっと素敵な旅の思い出となることでしょう。



「エニアグラムを部下指導に」西口氏が丁寧に解説

中小企業相談所は、九月九日にジョブカフェおおいた別府サテライトとの共催で、本年度第一回目の企業向けセミナー「エニアグラムとコーチングによる育成力アップセミナー」を開催。二十九名が受講した。

同セミナーは、経営者・管理職を対象に、エニアグラムを使用した部下の実践的なコーチング法について学ぶことが目的。

講師は㈱アソウ・ヒューマニセンターの西口奈鶴子氏（写真）。西口氏は「部下一人ひとりの個性やタイプを考えず、柔軟性のない一律の指導方法では、部下の意欲

ジョブカフェ★企業向けセミナー

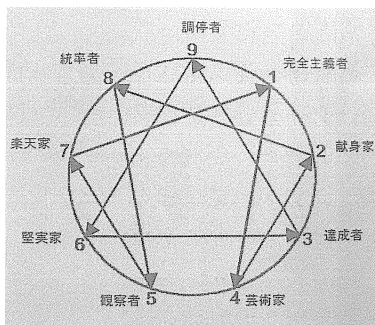
「エニアグラムを部下指導に」西口氏が丁寧に解説

を高めることはできない。エニアグラムを上手に活用することで、個々の特徴（強みや弱み）を理解し、それに応じた対応を行うことができる」と述べた。

セミナー終了後の受講者アンケートでは、「現場にすぐにフィードバックできる実践的な内容で良かった」、「エニアグラムを早速活用し、部下を指導する際に役立たい」、「次回も是非参加したい」などと、高い評価が得られた。

エニアグラムとは？

「九つの点を持った図」という意味。人間には九種類の本質があり、全ての人間はそのうちの一つを持つて生まれてくるという考えをもとに、人間の性格を九つの類型に分けて本質を探る手段として



エニアグラム図

緑の募金運動 あなたの募金が温暖化を防ぐ！

国では、9月1日より「緑の募金でふせごう温暖化」をスローガンに、緑の募金運動が行われている。

同運動は、森や緑が災害防止や良好な生活環境の維持及びふれあいの場の提供など、公益的機能を有する貴重な財産であることから、昭和25年から続いており、同募金の実施で緑化意識を高め、森や緑を後世に引き継ぐことを目的としている。

集まった募金は、地球温暖化防止に役立つ取り組みやアイデアなどに活用される。なお、大分県では職場や会社で「緑のカーテン」をつくりたい、グループで「道路に花」を植えたい、植樹活動や緑に関する「イベント」を開催したいなど、温暖化防止に向けた企画やアイデアを募集している。募金に協力した企業・団体は優先して助成が受けられる。

募集期間は10月31日まで。詳しくは（財）大分県森林整備センター（097・546・3009）まで。

温暖化に役立つ
アイデア募集

平成二十二年十一月一日（月）から三十日（火）の間、別府らし

ベップ・アート・マンス
2010

用いられている。一九六〇年代からGMやソニーなどで人材育成研修に取り入れられ、世界各国で心理学・人間学として広がっている。

い地域振興と芸術振興の融合を目的に、市内各所で登録型のアート・イベント「ベップ・アート・マンス2010」を開催する。

同イベントは、別府市内の文化芸術振興事業を行う団体や個人に広く呼びかけ、登録プログラムとして参加してもらうことで、観光客を始め、市民にも別府を楽しんでもらうものになっている。

現在、美術作品の展示やダンス公演、音楽イベントなどを行う予定。六枚綴り五百円のクーポン型チケットBP（1BP＝100円）を購入して参加するイベントもある。

同イベントは今回が初の開催。次年度以降も毎年十一月に行う予定。

チケットの購入やイベントの問合せは別府現代芸術フェスティバル「混浴温泉世界」実行委員会事務局（0977・22・3560）まで。

NTT西日本
光・ひろがる。ひびきあう。

いつも、あなたの、
そばにいる。

NTT西日本 大分支店 別府営業所

別府市光町22-19 ☎(0977)21-1931

審査10・30・2

『一般商業部会事業』 がんばる企業に 歴史あり!

(溝部さん談)

私は、昭和二十年に別府高女（現鶴見ヶ丘高校）を卒業後、溝部学園に入学し、十九歳の時に友人と亀陽泉近くで仕立て店を始めました。その後、溝部学園の恩師の紹介で近鉄百貨店の洋装部に勤めました。

数年後に結婚し、宮崎県延岡市に引っ越してからは、近所の方に頼まれてスカートなどを仕立てていました。すると、私の仕立てた服の評判がとて良く、大家さんが「店を出したらどうか？」と言って延岡市に店舗を準備して下



女学校卒業以来使い続けている大切なミシン



左から溝部社長・妹さん・娘さん

仕立てる喜び・嬉しき

おもいで

大切な服を守ります

洋装ニューマドモア（上人南）

さいました。このように、周りの方に恵まれ、支えられて「マドモア」ができたわけです。店を開いてからは評判が口コミで広がり、大変忙しくさせていただきました。

昭和三十八年に生まれ故郷の別府に戻り、楠銀天街の飯田洋装店で二年間働きました。その後、これまでの経験を活かして自分の店を出したいと思い、昭和四十年に大学通り（現大分みらい信用金庫

駐車場）で、仕立て専門店として「洋装ニューマドモア」を始め、平成十二年に現在の場所に移転しています。

別府市で店を始めて今年で四十二年になりますが、長い間続いていると色々な事があります。二・三年前ですが、お客様から「家族が大切になっている大島紬の着物があるが、着れなくなり困っている」という話を聞きました。そこで私

が「着れるように仕立て直します」ので、よろしければ店に持ってきて下さい」と言うと、その方は東京在住にも関わらず、わざわざ来店してくれました。大島紬の着物から仕立て直したコートを見た時の嬉しそうな顔は今でも忘れられません。

また、あるお客様からは「母にオーダースーツをプレゼントしたい」との注文を受け、仕立てました。その後、その方のお母様が亡くなりました。通常、葬儀の際は白装束を着ますが、仕立てたスーツを気に入っていたいたので、そのスーツを白装束の代わりに着ていただいたと聞き、そこまで喜んでいただけたのかと感動しました。

これまで様々な着物や洋服を仕立ててきましたが、私の仕立てる服を待つてくれている方、喜んでくれる方がいるということは、仕立て店として大変嬉しく感じます。その反面、子供達には寂しい思いをさせていただきました。家族旅行に行っても仕事のため日帰りでしたし、運動会なども午前中しか参

加できませんでした。今思い返しても別府に戻ったからの四十三年間は、仕事の毎日だったと思います。現在は、既製品の販売を行いつつも、昔と変わらず仕立ての注文を受けています。忙しい毎日でしたが、一つの区切りとして、今年の十二月に店を閉めることにしました。これまで多くの方々に支えられ、店を続けて来ることができましたことに、とても感謝しています。

店は閉めますが、来年以降も要望がある限り自宅で服を仕立てていきたいと思っています。

(編集子)

溝部さんだからこそできる仕立ての技術で現在もファンの方が多いそうです。確かな技術があったからこそ四十三年もの長い間続けられたのだと感じました。

会社プロフィール

- 洋装ニューマドモア
（社長・溝部ツヤコ）
- 別府市上人南二組
- 0977・66・4359

一般商業部に所属する会員さんのこれまで歩んできた事業所の歴史を紹介するコーナー。

今回は、衣類・洋服の仕立てを行っている「洋装ニューマドモア（代表・満部ツヤコさん）」と、眼鏡の販売を行っている「（株）メガネのヒガシホ（代表・東保正生さん）」です。

本所には、洋装ニューマドモアさんが昭和48年10月31日に、（株）メガネのヒガシホが平成2年10月3日にそれぞれ加入しています。

（東保さん談）

メガネのヒガシホは、父の会社であったヒガシホ時計から独立して、昭和六十三年に始めた店です。

眼鏡作りや修理の技術習得のため、岡山県福山市のタツキ眼鏡で三年間修行しました。その会社を選んだのは、技術力が高く、眼鏡作りに関して厳しいと言われていたためです。その後、昭和四十五年頃にヒガシホ時計に入社をして、これまで眼鏡作りや販売に携わってきました。

昔の眼鏡作りは、手作業の部分

が多く、その一つに、眼鏡のレンズをフレームの形状に合わせるため回りを削っていく作業があるのですが、機械化が進むと眼鏡作りは、時間がかからなくなっていました。

しかし、どんなに機械化が進んでも最終的に眼鏡のフレームをお客様の顔に合わせるための微調整は手で行うことになります。それは、人それぞれ耳の位置や顔の輪

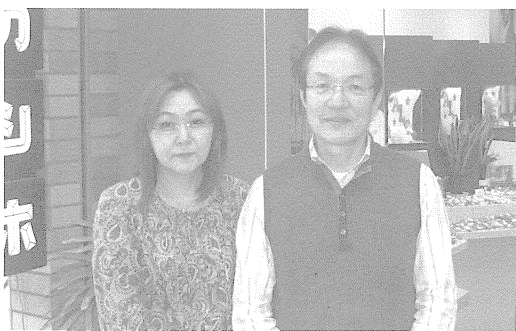
郭が違うからです。この調整は、これまで培ってきた経験が物を言うところになります。

最近、眼鏡の量販店が増え価格が随分安くなりました。お客様も安くていい眼鏡を求めていると感じます。ただ、価格は下がっても、お客様が常に「よく見えるようになった」と喜んでいただける眼鏡を作りたいと思っています。もう一つ心がけていることは、

”手作り” 続けて32年

優しいメガネを貴方に・・・

メガネのヒガシホ（元町）



東保社長と奥さんの英子さん



店内に並ぶ様々な眼鏡

安全な眼鏡を作っていくことです。安全な眼鏡とは、目に優しい眼鏡ということです。眼鏡作りを簡単にいうと、よく見えるように矯正を行い、フレームにレンズをつければ完成です。でもそれだけでは、目に負担のある眼鏡（左右の目の焦点などが違う眼鏡）であったりします。安全な眼鏡作りとは、左右同じように見える眼鏡を作るといふ事です。眼鏡が出来上がるまでの検査は一つ一つ手間ひまがかかりますが、この工程をおろそかにしてはいけないと心しています。

嬉しいのは、やはり「よく見えるようになった」と言っていたかどうかです。私の店は口コミでお客様が増えています。数年前の話になりますが、眼鏡のことで悩みを持たれていた方に来店していただきました。その方は、色々な眼鏡店で眼鏡を作られており、物は見えるようになったが、何か違和感を感じていたそうです。たまたま私の店のお客様が近所におられ、紹介で来店いただきました。その方は、自分の目にあった眼鏡がで

き、これまでの違和感がなくなると大変喜んでいただきました。

これまで延べ四万人以上の目を検査して、何万という眼鏡を作ってきました。それでも、実際にお客様が眼鏡を使っていた喜んでいただけるまで常に不安な気持ちがありますが、この気持ちがあらから日々成長できるのだとも感じています。

眼鏡一つ作るにしても様々な検査があり、手間がかかります。お客様にできるだけ安く、安心して使っていたらいい眼鏡をこれからも作っていきたいと思っています。

（編集子）

お客様の目の悩みを親身になって解決し、安心して使うことのできる眼鏡づくりを続けるヒガシホ。一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

会社プロフィール

- メガネのヒガシホ
（社長・東保正生）
- 別府市元町五一七七
- 0977・21・1881

『商工会議所福祉制度』キャンペーン実施のお知らせ

ベストウイズクラブでは、「福祉制度キャンペーン」を10月・11月に実施いたします。本キャンペーンは、『商工会議所福祉制度』を会員の皆様にご理解いただき、会員事業所の福祉向上にお役立ていただくことを主な目的としています。

『商工会議所福祉制度』は、経営者・役員の皆様の保障や退職金準備他、入院・介護・老後に備えた様々な保障ニーズにお応えするものです。

商工会議所職員とアクサ生命保険株式会社の担当社員がお伺いした際には、是非ご協力いただきますようお願い申し上げます。

ベストウイズクラブ 福祉制度キャンペーン Part2
2010年10月 11月

目標 2010年10月～11月
実施期間 各事業所所属の代表者（経営者・役員）が必ず参加していただくこと

ベストウイズクラブ賞
※各事業所所属の代表者（経営者・役員）が必ず参加していただくこと
※各事業所所属の代表者（経営者・役員）が必ず参加していただくこと
※各事業所所属の代表者（経営者・役員）が必ず参加していただくこと

インセンティブ金
※各事業所所属の代表者（経営者・役員）が必ず参加していただくこと
※各事業所所属の代表者（経営者・役員）が必ず参加していただくこと
※各事業所所属の代表者（経営者・役員）が必ず参加していただくこと

賞 別	賞 額	ベネフィットクラブ賞（経営者・役員）	ベネフィットクラブ賞（従業員）
1,000円未満	1,000円	1,000円	1,000円
1,000円以上1,500円未満	1,500円	1,500円	1,500円
1,500円以上2,000円未満	2,000円	2,000円	2,000円
2,000円以上4,000円未満	4,000円	4,000円	4,000円
4,000円以上	4,000円	4,000円	4,000円

※「ベストウイズクラブ」は、商工会議所共済制度・福祉制度の普及・推進を目的とし全国各地の商工会議所およびアクサ生命保険株式会社により運営されている組織です。

別府商工会議所 事業部会員共済係
—連絡先— 0977-25-3311

10月は体力づくり強化月間

健康づくりや減量に運動が大切だということは誰もが理解していますよね。

しかし、「忙しくて時間がとれない」「運動は疲れる、疲労がなかなか抜けない」などの理由で運動を続けられない方も多いのではないのでしょうか。

自分のライフスタイルに無理に上乗せさせる運動では、継続することは難しいです。

そこで、日常生活の中の活動を効果的な運動に変える“筋力運動”についてご紹介します。

筋力運動
～下半身編～

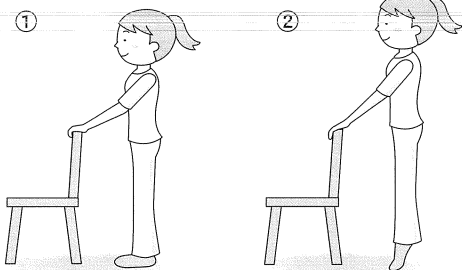
大きな筋肉を使った運動が安全で消費エネルギーも大きい。

*どこに効いているか意識しながら運動すると効果アップ！

*回数などは自分の体と相談して無理のない程度に！

<かかとの上げ下げ(ふくらはぎ)>

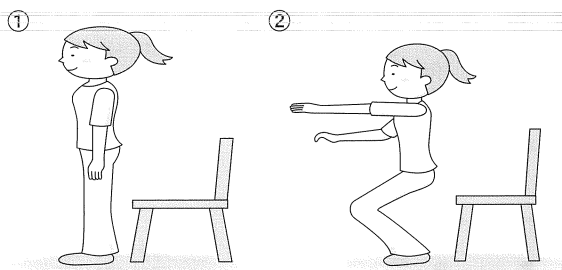
料理をしながら、歯を磨きながらできますね。



- ① 背筋を伸ばして椅子の後ろに立つ。
- ② 両足でつま先立ちを繰り返す。
ふくらはぎとすねを意識しながら、
足首の引き締めを強化。(10×2セット)

<スクワット(太もも)>

椅子に座るイメージ。トイレに座る前などにできますね。



- ① 椅子の前に背筋を伸ばして立つ。
- ② 腹筋とももの内側に力を入れながら、膝を無理のない程度に曲げたり伸ばしたりする。
膝がつま先より出ないように注意する。(10×2セット)

今回は2種類の運動のみのご紹介ですが、他の運動もご紹介できますので、お気軽にご相談ください。

別府市役所保健医療課 電話 21-1448