

絶望を受け入れてしまえば、皮肉を言ってしまう、そこがゴールになる。  
停滞を受け入れてしまえば、思考放棄してしまう、そこでエンドロール。

徒歩数 **1,465,326** 歩

R4/10 西小岩から出発し、総徒歩数 **5,158,339** 歩

1月の個人成績（敬称略順不同）

244	森本	里美	398,288歩
352	杉田	吉則	169,495歩
424	田中	雄一	118,556歩
641	山名	弘晃	177,459歩
—	中尻	幸順	499,193歩
—	柳	昭子	102,335歩

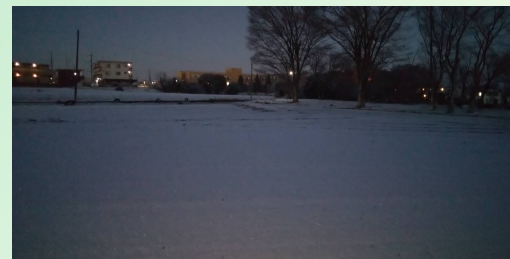
全員リレーで、**10日16時間26分**かけて、**1,025km**歩き、大阪伊丹市付近から、四国を順繰りに回って、岡山上陸、そのまま北九州まで歩きぬいた感じです。だいたい。



**2月**



**Walker's Photo**



1月28日 千葉県八街の畑に雪が降る。

現在有志で、ウォーキング現況を[LINE]でしております。 **もちろん費用は無料、時間拘束なし、/ヘルマ無し、どなたでも参加できます！ウォーキングを楽しんでいる方、ちょっと やってみませんか？**

安全衛生委員会：柳 ・ 山名まで、声かけてください！

# 2021年度(2021年12月～2022年11月) メットライフ医療保険配当金について

昨年度は**2022年9月に自宅療養でもコロナ入院とみなすことになり、非常に多くの保険還付がなされ**(入院・傷病手当含む)、相変わらず団体保険として高度に機能していることが証明されました。

保険料上がらないか、ドキドキ。

組合が加入している団体保険は、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合に配当金が支払われる保険です。

今年は**配当金が、39,225円です**。

組合というのは互助団体です。**今年も補助金をまるっと1,000円支給します**。個人増額されている方は、その配分が上乘せされます。なので**対象は2022年11月末までに組合加入(2022年12月25日給与より組合費を天引きされている)**されている方全員です。

# メットライフ保険配当金および 企業型D C初回手数料補助の受け渡しについて

## メットライフ保険配当金

対象者：2022年11月までの組合加入者  
（2022年11月25日給与より組合費が天引きされている現組合員）  
配当金：1,000円

## 企業型D C補助金

対象者：2023年1月末までに企業型確定拠出年金を申し込みした組合員  
（2023年4月分給与より開始する現組合員）  
補助金：3,300円

両方とも4月25日の給与日と同時に

内勤さんより 対象組合員に 現金手渡しとなります。

\* 今年より受取サインが必要です。



## 今月の「食」と「健康」と「旬」



### 鯛

煮ても焼いても蒸しても揚げても美味しい。

エネルギー…142kcal たんぱく質…20.6g  
脂質…5.8g カリウム…440mg リン…220mg  
ビタミンD…5.0 $\mu$ g ビタミンB1…0.09mg  
ビタミンB2…0.05mg ナイアシン…6.0mg



### レタス

昔からレタスは母乳の出をよくする野菜としても知られているように、水分代謝を活発にする作用があります。すると細胞が元気になり代謝アップにも繋がる、体に良い野菜です。葉酸・カリウムが豊富です。生で食べる方が栄養を取れます。

その他：カブ・レタス・さやえんどう・竹の子・みつば・新じゃがいも・新ごぼう・鯛・アイナメ・鯖・太刀魚・細魚・メバル・飛魚

## LINE公式アカウント参加のお願い

何年も前からやってて、延々告知やってたし、今も普通に加入できます。  
2021年以降、**新規加入者には、加入のお手紙が乗務員証入りに同封される**  
ようになってます。ご自身で加入同意をお願いします。

1. 迅速に公式情報を配信してます。**アカウント配信を原則**とし、最重要とすることだけ、後々のサロン掲示をします。（webも使います）
2. 執行部と組合員が1対1でコミュニケーションが取れます。原則12時間以内に執行部が返答いたします。**貴方の発言は執行部のみ伝わります**。そのためプライバシーは守られます。

超少人数ぼっち組合です。場所と時間を選ばない方法にお付き合いください。

### 参加方法

1. 扇橋交通ドライバーズマニュアルから  
「組合web」→「LINE友達追加」
2. 右記QR読み込み

スマートフォン版LINEでご利用になれます

この機能を利用するには、スマートフォン版LINEでQR  
コードをスキャンしてください。

