



6月(No.456号)

2020年(令和2年)6月10日

発行人
北海道商工連盟協同組合
札幌市中央区北12条西18丁目
北海道鉄道会館内 電話(代)616-1531
FAX 616-1537
HP <http://www.dousyokouren.com>
E-mail: info@dousyokouren.com

毎月10日発行/1部130円(年極1,500円)
(毎月の購読料は会費に含まれています)

あなたの立場で問題を解決するコンサルタントです

新入会員紹介 (4社)

■商工連盟正会員

(株) オリエンタル警備 (警備業)

代表取締役社長 石澤 恵 吾

札幌市西区琴似四条1丁目1-1

TEL 011-612-2235 FAX 011-631-5819

HP: <http://www.oriental-security.co.jp>

大丸電機工業 (株) (電気工事業)

代表取締役 佐藤 升 規

札幌市北区篠路町上篠路62番地60

TEL 011-775-2333 FAX 011-775-2334

HP: <http://www.daimarudenki.co.jp/>

(株) トーアいこいの杜 (介護事業)

代表取締役 山内 敏

札幌市北区北31条西4丁目3-18

TEL 011-708-0151 FAX 011-708-0155

HP: <https://www.ikoi-mori.com/>

■協同組員

辻村社会保険労務士事務所

所長 辻村 祐一

札幌市東区北14条東12丁目1-18-705

TEL 011-733-8294 FAX 011-733-8235

HP: <http://www.5f.biglobe.ne.jp/~mysr1/>

北海道商工連盟(常任理事
19人、理事12人)は、2019
年度事業報告、同決算報告、
会計監査報告書、2020年

度事業方針(案)、同収支予算
(案)、北海道商工連盟事務局
規程(案)、北海道商工連盟事
務局業務規定(案)について承

認。
北海道商工連盟協同組合
(理事18人、監事2人)は、2
019年度事業報告、同決算

北海道商工連盟と同協同組合は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5月に開催予定だった第107回理事会と第130回常任理事会及び同協同組合第124回理事会を、「書面理事会」「みなし理事会」として開催し、5月15日までに全員から同意書をいただき、6月に開く第46回定期総会・第45回通常総会に提案する議案などについて承認をいただきました。

**新型コロナウイルス対策で「書面理事会」「みなし理事会」
書面承認で総会提案議案など決定**

報告、同労働保険事務組合決算書、同会計監査意見書、2020年度事業方針(案)、同収支予算(案)、同組合借入金残高限度額決定、さらに定款変更

た。
定期総会・通常総会は、予定していた会場が休業になったため、場所を北海道鉄道会館(札幌市中央区北12条西18丁目)5階会議室に変更し、6月29日14時からおこないます。

今回の両総会は、感染拡大防止を図るため、事前の「書面議決」を会員・組合員に要請しています。
なお例年、総会終了後に開催していた懇親会は中止することになりました。

定期総会・通常総会のお知らせ

北海道商工連盟と同協同組合の、令和2年度定期総会・通常総会を下記の日程で開催いたします。

6月29日(月) 午後2時から
北海道鉄道会館5F会議室
(札幌市中央区北12西18)

高齢者が有酸素運動を週3回 半年で脳が5歳も若返った!

加齢とともに脳や身体は衰えるが、年をとってからでも運動を始めることは、脳の若返りに大きな効果が期待できるという研究結果がカナダのカルガリ大学医学部の研究者 Mare Poulin 氏らによって報告され、研究論文が「Neurology」5月13日オンライン版に掲載された。

有酸素運動によって脳への血流が増え、加齢による影響に対抗できるという。

記憶障害や心疾患の既往がない成人、206人(平均66歳)が、週3回、監督付き運動プログラムを6カ月間行った。思考力と記憶力に関する試験を研究の開始時点と終了時点に行い、認知機能に変化があるかを評価した。また、経頭蓋超音波検査で脳の血流速度も測定した。運動量は1日平均20分から始めて40分以上まで徐々に増やしていた。

つた。このほか対象者は週に1回、自分でも運動するよう指示を受けていた。

その結果、6カ月終了時点で対象者は、集中する、計画する、指示を思い出す、並行作業を行うなどの「実行機能」に5・7%の改善が認められた。また、情報処理速度の指標とされる「言語流暢性」は2・4%改善し、これは5歳の若返りに相当するという。

さらに、試験終了後の脳への血流は、試験開始前と比べて平均2・8%増え、通常、加齢とともに低下する思考力の改善に関連していた。

有酸素運動が全身の血流改善に効果があることは知られていたが、言語流暢性や実行機能も改善する可能性があり、アルツハイマー病や、認知症や脳疾患のリスクがある高齢者のリハビリにも期待が寄せられている。

秀作川柳紹介

- 人生で一番手洗いしてる今
- エレベーター昇降ボタン杖の柄で
- 付度をしないコロナにや後手を踏み
- 飲みかけのノンアルで割る芋焼酎
- 梅酒でもダメかと医者に食い下がる
- 病人が病院行くの怖がつて
- ストックがなくなりテレビ再放送
- 変装に凝ってもポチはだませない
- 良い年になると元旦思ってた
- 三等が欲しくて二等当たる運
- インコがね元カレの名を呼ぶのです
- 寝室の妻の笑顔に身構える
- そうなのか母がふるさとだつたんだ
- 検察が見本を示す賭けマージャン
- 性格が丸出しになる草むしり

(毎日新聞「仲畑流万能川柳」より)

いざという時 機能しますか!! ビルの安心・安全

- ・警報が鳴りますか
- ・スプリンクラーが作動しますか
- ・消火器はどこにありますか

消防設備の機能定期点検(法令)おまかせ下さい



有限会社 セーフシステムメンテナンス

〒062-0053 札幌市豊平区月寒東2条17丁目1-45

TEL 011-855-6006 fax 011-855-6086

消防設備法定点検、各種法定点検の

ご相談、受け賜っております。