



簡単・早い・便利な互助組合の貸付事業

互助組合
(082)228-1386



おすすめ

一般貸付 200万円（最高限度額）1.26%



- ☆ **低金利** 1.26% !! (貸付保険料は不要！互助組合が負担しています。)
- ☆ **申込書3枚のみ** 添付書類不要。ホームページから申込書の様式をダウンロードできます。
- ☆ **毎月2回の締切** 申込みの締切日は1日と10日！ があります。(送金日は締切日からおよそ20日後です。)
- ☆ **借替**が簡単！
同種類の貸付を現在借受中の方は、償還回数が24回（2年）を経過したら借替ができます！
※ 借替の場合は、**申込金額から貸付残高を差し引いた金額を送金**します。
- ☆ 他金融機関等からの借替も簡単にできます！ (互助組合で貸付申込みし、入金になったら金融機関に返済)
- ☆ **給与控除** 毎月の償還は同じ額(元利均等返済)が給与から控除！通帳残高を気にしなくて済みます。
※ 賞与からの控除はありません！
- ☆ **一括償還** いつでも簡単に一括償還ができます！ (一部のみの償還はできません。)
ホームページの様式ダウンロード集から「一括償還申出書」がダウンロードできます。



その他の貸付及び詳細は、ホームページをご覧ください。

(<http://www.gojo.or.jp/>)



臨床心理士ひとことコラム ～シリーズ「セルフケア」⑩～



「ぬりえ」で気分転換♪

ストレス対処法の1つとして、「ぬりえ」はいかがですか？「ぬりえ」という子どもが楽しむものという印象が強いですが、最近では、「絵は苦手」という大人の方にも気軽に楽しめるぬりえの本も売っているようです。

ぬりえの前後における脳波を比較した研究では、リラックスした時に現れるα波が、ぬりえをした後には増加していたという報告もあります。また、脳全体の働きが活性化しますので、観察力や集中力を高めることも期待できるといわれています。

(参考図書：尾崎康子・古賀吉彦ほか「ぬりえの不思議—心と体の発達に見るその力—」)

ぬりえに限らず、ご自分を楽しませてあげられるようなちょっとした気晴らし法をたくさんもっておくことがストレス対処には大切ですね。

(こころの健康心理相談員 西田 真由美)

