

# みんなで踊ろう！ おとくん&らくちゃん



## 風林火山



おとくん&らくちゃん

(My Debit 公認キャラクター)

My Debit の詳細は裏面でご紹介します

山梨中央銀行×山梨大学×OFFICE TANIZOU 共同研究

日常生活を送るために必要な基本動作  
「ADL (Activities of Daily Living) 」を  
多く取り入れたオリジナルダンスで健康に！

動画はこちらから



## 毎日を「快く」過ごすために

「SDGs」の取組みの一環として、地域のみなさまに楽しく、心地よく体を動かしていただくために、たにぞう（谷口 國博氏）が手掛けた歌とダンスに、山梨大学の中村和彦先生の「遊び」「動作」「発達」に関する研究成果を組み込んだ、親しみやすく健康的なオリジナルダンスを制作しました。

健康的な生活を過ごすためには、良好な「生活習慣」を身につけることが大切です。

「生活習慣」とは、具体的に「体を動かす（運動）」「食べる（食事）」「眠る（睡眠）」「排泄する（排泄）」を指しています。

これら4つの生活習慣は連鎖しており、良い連鎖を繰り返すことで、快く過ごすことができます。

ただ、これらの中で1つだけ異なるものがあります。実は、「体を動かす」ことだけが、生理的な欲求がありません。

だからこそ快く過ごすためには、運動することを自ら意図的に習慣化することが大切です。

**上手に体を動かす必要はありません。椅子に座って上半身を動かすだけでも、ゆっくりとしたテンポでも全く問題ありません。楽しく体を動かして「快い」毎日を過ごしていきましょう！**



中村 和彦先生

(山梨大学理事・学長)

子供の遊びの重要性、基本的な動きの発達などを研究。文部科学省中央教育審議会専門委員。山梨放送「ゴリララップンダ」、NHK2020 応援ソング「パプリカ」などを監修。



たにぞう（谷口 國博氏）

(OFFICE TANIZOU 代表)

NHK「おかあさんといっしょ」の体操コーナー「ブンバ・ポーン」、山梨放送「ゴリララップンダ」など多数の楽曲・振付を提供。

## マイ デビット 「My Debit」とは？

山梨中央銀行が提供する、現金よりも便利で安心なキャッシュレス決済サービス「山梨中銀 Visa デビット」です！

### こんなご経験のある方におすすめ

- **小銭でお財布がパンパン。小銭を使うのが面倒！**  
→ 小銭いらす！ストレスフリーなお買い物。
- **スーパーのレジでよく行列をつくってしまう。**  
→ 現金を数える必要がないので、お会計がすぐ終わります！
- **買い物に行く前に現金があるかお財布をチェックしている。**  
→ わざわざ現金を用意しなくてもお買い物ができます！
- **手数料のかからない時間を狙って ATM へ行っている。**  
→ ATM に行かなくても口座のお金を使える方法があります！
- **使いすぎがとにかく心配。**  
→ 口座残高の範囲内でしか使えないため、安心！
- **やっぱり安心できる現金派！**  
→ 万が一、現金を失くしたら使われてしまう危険もあります。  
不正利用された場合も補償してくれるタイプのキャッシュレスなら、  
現金を持ち歩くよりずっと安心。
- **クレジットカードがつかれない。**  
→ クレジットカードのような審査はありません。必要なのは普通預金口座のみ！
- **使えない店のほうが多いんじゃない？**  
→ 世界中で使えます！ネットショッピングでもOK。

## Let's キャッシュレス！



Webでの  
お申し込みは  
こちらから



- タッチで簡単お支払い
- 現金よりも便利、安心
- アプリで収支が見える
- お買い物のたびにスグに口座から引き落とし
- 国内・海外のVISA加盟店で使える
- 15歳以上(中学生を除く)からご利用可能！審査不要！
- お得なキャッシュバック特典付き  
※初年度年会費は無料です。次年度以降、年会費 1,100円(税込)が必要となりますが、一定の条件により無料となります。

Wallet+

お金の管理は  
ウォレットプラス

Wallet+  
で簡単・楽々

My Debit の使用後は、  
お金管理アプリ Wallet+  
で口座の残高確認が  
手軽にできます。  
My Debit とセットで  
ご利用ください。



### 【お問い合わせ】

お近くの山梨中央銀行の  
窓口またはフリーダイヤル  
へご連絡ください。

☎0120-201862

(照会コード:9)

受付時間

平日 9:00-17:00

(銀行休業日を除く)

山梨から豊かな未来をきりひらく

**山梨中央銀行**

23530・(PC)・2024.10  
2024年10月15日現在