

# きらら

## 四苦八苦のゲーム

### 8月誕生会 6〜8月生まれ



勝谷鐵幸 写真提供  
 大野 尚美  
 すゲーム、2球  
 持っている人、  
 何も持っていない  
 人、なかなか  
 思うように出来  
 ず大笑い。  
 「キャップカー  
 リング」(ペッ  
 トボトルのふた  
 を転がせて所定

の紙的に入れるゲーム)は  
 結構難しく、転がせば曲がり  
 入らず、滑らせば紙のふちに  
 つかえて入らず、四苦八苦の  
 ゲームでした。普段一所懸命  
 する事ってありません。笑っ  
 て笑つての一日でした。  
 夏の暑さも忘れ、涼しいと  
 ころで思う存分楽しみ、近頃  
 味わったことのない時間を過  
 ごすことが出来ました。役員  
 さん暑い中ありがとうございました。

## 女性部の毎月行動に続く

### 仲間づくり特別月間

### 桑原 篤

9月から「仲間づくり特別  
 月間」の取り組みが始めます。

皆さん、初心に返って自分  
 が年金者組合に入った頃のこ  
 とを思い出してみてください。

仕事をリタイヤし、これから  
 の生き甲斐をどうして見つけ  
 ようかと、これからは今ま  
 でできなかった自分の趣味を  
 思いっきりやってみたいとか、

ここ数年年間集計で、減り

### 新しい仲間を 紹介します

佐野 たえ子さん  
(若松東)

### 仲間づくり

## 206名

(8月24日現在)

### 作品展出品を待っています

11月5・6日のいきいきま  
 つりの作品展に、あなたの作  
 品を見せて下さい。どんな小  
 さな物でも、楽しんで作った  
 物を仲間の皆さんに見てもら  
 いましょう。上手下手を競う  
 のではなく、普段の楽しみ方  
 を知り合うことで、お互いに  
 励まし合う展示会です。今か  
 ら作っても充分間に合います。  
 今月も申込用紙を届けます。  
 どんどんFAXして下さい。  
 (作品展担当 辻井良和)

続けています。新組合員は毎  
 年約20人前後が入会されてい  
 ます。が、退会者がそれを上  
 回っています。

今年度の入会者は、4月1  
 人、5月2人、6月3人、8  
 月1人の7人です。

女性部では仲間づくりの毎  
 月行動を計画しています。そ  
 れに加わって一緒にやりま  
 しょう。そして同時に、全て  
 の皆さんが周りの方に呼びか  
 けて下さるようお願いします。

### 波の音

米紙がオバマ大統  
 領の「核兵器を先制  
 攻撃に使用しない。」  
 ことを検討している  
 ことに對し、「安倍

首相が懸念している。」と報  
 じました。北朝鮮の核の脅威  
 には、先制不使用は核抑止力  
 を弱体化させるという理由で  
 した。▼ところが、米国のハ  
 リス太平洋軍司令官とは7月  
 26日に首相官邸で面会してい  
 るにもかかわらず、「アメリ  
 力は何の決定もしていないし、  
 そんなことは言っていない。」  
 と取り消しました。首相自身  
 の見解は明らかにしてしませ  
 ん。ウソ、ごまかし、民意無  
 視の首相らしい発言ですが、  
 全否定ではなく、はっきりと  
 自分の意見を述べるべきです。

▼8月20日に国連核軍縮作業  
 部会が、核兵器禁止条約の締  
 結交渉を来年中に始めよと勧  
 告する報告書を賛成多数で採  
 択しましたが、日本政府は棄  
 権しました。唯一の被爆国と  
 して核廃絶を訴えながら、被  
 爆者や平和を求める国民の立  
 場には立ち得ない、米国の核  
 の傘にすがりつく政府の現実  
 です。▼日本政府は憲法の平  
 和主義の理念に基づく外交に  
 徹すべきです。

(勝谷 鐵幸 記)

# 自主署名者出始める

## 8月年金支給日一斉宣伝 樋口 出

年金支給日の年金者組合の一斉宣伝。ただし8月は15日ではなく、17日に行いました。参議院選挙後初の宣伝でした。安倍政権の国民だましの政治は、ならぬ社会保障の改善をせよ、ますます社会保障をないがしろにしています。消費税8%は重くのしかかり、年金は削られ、年金者の生活はお先真っくら。

「年金削減」に反対しよう。」

安倍自公政権に負けられるか。(署名67筆チラシ84枚)

# 年金支給は毎月がいい

## 市議会へ請願書提出 勝谷 鐵幸

「公的年金の毎月支給を求める意見書採択に関する請願書」を、8月29日開会の9月市議会に提出します。

年金者組合中央本部では、年金が2ヶ月に1回の後払い方式は、欧米諸国にはない方式で、生活サイクルに合わせ毎月支給に改めるよう厚生労働省交渉を重ねてきました。厚生労働省は、「手数料が高額になる、死亡による年金の過払いの処理が煩雑だ」を理由に拒

# みんなに届け！ 助け愛の力！

## 年金者組合三重共済学校 桑原 篤



署名活動 写真提供 勝谷 鐵幸

8月22日(月)年金三重共済学校が開かれました。共済活動の意義と火災共済キャンペンの取り組みを中心に話し合われました。

「みんなで助け合い、くらしを守る」のが共済の活動であり、年金者組合では火災共済や自転車共済について取り組んできたこと。その内容を

見ると、大手の保険会社の儲け第一主義とは異なり、組合員の助け合いを第一に、安い掛け金で大手と同じ保障を行う取組がおこなわれていることが話されました。

昨年度、家財百万円保障一年間プレゼントのキャンペーンが行われ、たくさんの方が加入されました。今年度も引き続き行うこととす。

今後資料を配りますので、よく説明を聞いて加入の手続きを行ってほしいと思います。

### 公的年金の毎月支給を求める意見書採択に関する請願書

#### 請願の趣旨

日本の社会保障の主要な柱である公的年金は、多くの高齢者にとって、経済生活の基礎であり、多くの高齢者は年金のみの収入で暮らしており、その大半(国民年金と厚生年金受給者の74.5%平成25年度)は月額10万円に満たない低額の受給者となっています。今日の経済社会にあつて、高齢者の健康と暮らしの支えとなる健康保険料・介護保険料などは源泉徴収となり、年金手取額は更に少なくなっています。

低額年金の受給者は、金銭の支払い管理を平準化するために苦労していますが、住民税・固定資産税などの納付時期は年金支払いと必ずしも合致せず、税など公共的料金の支払いの後、次の年金支給日まで生活費の支出を極力抑え、医療機関にかかることさえ我慢して暮らしています。公的年金の支払いは、現在2ヶ月分の年金をつぎの偶数月に支払うことになっていますが、その間の食生活と健康管理の不十分さや医療機関の受診抑制は、高齢者の健康管理に否定的影響を及ぼしています。

政府は、今後も年金支給額引き下げを予定しており、高齢者の生活困難性は一層増すものと考えられます。そこで、せめてもの対策として、現在の年金2ヶ月分支給の制度を、欧米と同じ毎月支給に改善してほしいという声が高まり、全日本年金者組合は、厚生労働省に対し数次にわたり要請しているところです。

厚生労働省は、当初毎月支給にすることは、政府が金融機関に支払う手数料が1回につき数十億円にも達するので応じられない旨の回答をしましたが、最近の調査(2016年)で、振り込み料金は、1回につき4億円余(一人当たり10円)であることが判明し、経費増加による支障は問題にならないと思われま

す。公的年金受給者にとっては、現職の時の月給のような毎月支払いが、生活のリズムであり、暮らしの平準化、健康管理面での適応性などに於いて優れていますので、地方自治法第99条の規定により、内閣総理大臣、労働厚生大臣宛に以下のような要旨で、鈴鹿市議会が鈴鹿市民を代表して、意見書を提出していただくことを請願します。

- 1、公的年金の支給について、現行の2ヶ月分支給を毎月支給に改め年金受給者の生活安定に資するよう改善すること。

# 国保税の値上げは間違いだ!

## 苦情の電話・来庁者675件 7/13(月末)

### 鈴鹿市国保運営協議会 傍聴

8月12日に平成28年度第1回鈴鹿市国民健康保険運営協議会が開かれ、2015年度の国民健康保険事業決算報告が行われました。昨年の経過についてはご存じのように6億円の赤字が見込まれる。そして、2016年度、2017年度とさらに赤字が増える。という事で平均17パーセントの値上げが実施されました。

運営協議会での市からの報告では、今までにない多くの市民から「なぜこんなに国保税を上げるんだ!」という苦

情の声が寄せられたと云うことです。7月13日から7月末までに、電話が440件、来庁者が235人に上りました。さらに驚いたことには決算報告では4億円の黒字であったと言っているのです。聞いていて怒りがこみ上げてきました。予想以上に医療費が低かったのも原因のようです。市当局は、3月補正予算では、保険給付費を3億581万円増額したのに、決算ではその予算より1億6547万円減少している、この1億4034万円は、見込み間違いではない

昭和20年、それまでは、私の両親は岐阜の駅前に、大きな土地、建物を持っていたが、空襲が激しくなると生まれたばかりの兄を連れて逃げ回るのは困難になってきたので、遠い親戚を頼って鈴鹿の地で、大八車に子供と荷物を載せて、車を引いて歩いて鈴鹿にやって来た。

倉庫を借りそこで生活をしながら、と頑固に言い、鈴鹿での貧乏生活が始まった。岐阜の土地などの財産は不在地主という



## 戦争疎開

加藤 次郎

しいので、当時のB29では飛び越えられなかったということとで、鈴鹿は空襲を免れたと

空襲がないということとで私の住む地域では、名古屋、岐阜方面からの疎開者が多く、

戦争疎開のために金持ちのぼっちゃんになれず、貧乏人だったのだった。

のか?に対して、年間200億円に上る予算から見れば、当初見込みとの差は微々たるものだとあつげらんと言っています。

一般財源から毎年3億円繰

り入れれば、国保税は上げなくてすんだのです。市当局は、市民の目線ですっかり仕事をしてもらいたいと強く思いました。

(桑原 篤 記)

## 公表遅い介護改定案

みえ労連憲法キャラバン 中川 一春

去る七月二十八日、憲法キャラバンの市との懇談行動に参加しました。

話し合い事項にはありませんでしたが、国保税の引き上げに関する意見を述べました。が、残念ながら、担当者が出席しておらず、意見は伝えておくとの話で済まされました。

介護問題では、二十九年度



憲法キャラバン 写真提供 勝谷鐵幸

また、派遣の職員がいるのことにについては、派遣の若者は、お見合いも結婚も出来ない現状を話し、憲法25条に照らすと、派遣や臨時職員をなくすよう求めました。懇談時間が1時間と短く、言いたいことも言えず残念でした。

ことで全部政府に取り上げられ、一拳に貧乏になってしまったらしい。

子供の頃でも飛行機の隠してあった跡地が数多く近くに見る事が出来た。

別名開拓団とも言われ、戦後政府から一軒当たり1町八反ずつ無償で貰い、とくわという畝で耕し、さつまいもや麦を作った。私も中学を卒業するまで、冬は開墾、夏はさつまいも作り精を出したのを覚えている。

サークル短信

カラオケを楽しむ会

8月で閉会しました

八月の例会は、10日に行いました。長い間、お世話ご協力いただき、ありがとうございました。残念ですが、今回で、カラオケの会は閉じることになりました。また、希望者で立ち上げることがありましたら、よろしくお願ひします。

(熊給電子、佐藤晴衣 記)

温泉めぐり

8月はお休みしました。暑い盛りで申し込みが少なく、滋賀県行きは中止しました。

9月は15日(木)午前8時出発で、多度の「多度ゆせんの里」へ行きます。申し込みは9月8日までにお願ひします。(辻井 良和 記)

グラントゴルフ

佐藤元教さん連続優勝

朝から厳しい暑さの中、8月17日に、男3名女10名の13名で、4ゲームを行いました。

今回は大接戦で、優勝は、

4ゲームトータル86の2名が同点で、規定により佐藤元教さんでした。

ブービー賞も3人が同点で、規定により松村美津代さん、ホールインワンは、白石初美さんが2回、山際節子さん、松田二郎が各1回の計4回でした。

(松田 二郎 記)

卓球を楽しもう

8月19日(金)午後1時30分から第24回卓球サークルを実施しました。9人の参加でした。

今回も球出し役がサーブを出し4人が交代で次々と打つ練習をしました。練習をしていて思ったことですが、何事も基本が大事ですね。卓球ではフォームとフットワークですね。いつも正確に球を打とうと思うと、動いて一番打ちやすいところへ体を持って行くことです。高齢になるとだんだん動きが鈍くなりますが、30cmでも50cmでも動く練習を

すると正確に打つことができようになります。フットワークこれからも頑張りましょう。

9月の楽み

9月16日(金) 13時30分～15時30分、白子コミセン。※持ち物タオル、お茶、上靴 ※少しでも興味のある方、ぜひご参加ください。お待ちしております。

(桑原 篤 記)

パソコン教室

(8/17実施)

今日は3名でした。ある人は「エクセル」で左の項目の欄をそのままに固定し、次の列以降を表示する方法を学習し、もう一人の方は音多倶楽部の曲を演奏する仕方を学習しました。

次回は、9月7、21日(水)13時、白子コミセンです。一度覗いてみてください。

(樋口 公允 記)



2016いきいきまつり骨格決まる

今年会場都合で、11月5日(土)6日(日)の2日間しか取れず、準備半日、本番1日半の日程で行います。

11月5日(土)

- 【準備】9:00～12:00
【受付】12:30～13:00
【開会行事】13:00～13:15
【オープニング】13:15～14:00

「カントリーダンス」伊勢市 『Lumbago』(親父ダンス ラババ)

【歌】14:10～15:30 桐生小百合さん(音楽療法士)

11月6日(日)

- 【にぎわい広場】9:30～11:40 バザー・ゲーム(輪投げ・ペタボード)パン食い・折り紙・おしゃべり
【映画】12:45～14:45 作品は選定中
【福引き大会】14:45～15:15
【作品展】5日13:00～15:30 6日9:30～15:15
【健康チェック-骨密度・血管年齢・足趾力 年金・介護相談】6日9:30～12:00



頭のたじろ店

参考資料「熟語、ことわざ思い出しテスト」(コスモ21発行)

《漢字熟語・慣用句・ことわざ等のドリル》

【問題】熟語・慣用句・ことわざを読み、□に言葉を入れてください。

(地名)月寒 石和 気比の松原 知立 親不知
オリンピックの□□(しようち)に成功した。 甲子園に□□(おうえん)に行きます。 美しい□□(きゅうりょう)が広がります。

(ことわざ)□□は易く□□は難し □□すれば□□を制す
画竜□□を欠く 鹿を□□者は□□を見ず

【答え】
つきさつび いさわ けひのまつばら ちりゅう おやしらず
招致 応援 丘陵 言行 先人 点追 山

(太田 和美 記)

サークル短信

山歩会

8月例会 経ヶ峰

8月の山行は津市の経ヶ峰(きょうがみね) 819m。8月9日(火) (晴れ) 参加者は10名。

8時10分平生の菅原神社横駐車場に到着、9時10分登山開始。風もない蒸し暑さも何のその、平尾ルートに入り杉林の中の登山道を登り9時40分に山出ルートとの出会いを通過、時々谷から吹き上がってくる涼風が心地よく汗を吹き飛ばしてくれる。

快調に林道を登り10時40分経ヶ峰頂上に到着。日差しは強いものの涼風が心地よくいつまでも居たい気分でした。山頂からは東は伊勢平野と知多半島、南は青山高原と風力発電設備、伊勢湾の神島、大峰山系、西は比良山系、北は鈴鹿山系等を一望する大パノラマを楽しみながらの昼食のおいしいこと!

着しました。本日は真夏の強い日差しの照りつける中、いい汗をかいたの爽快な山行となりました。9月例会は「国見岳(1175m)」です。9月12日(月) 日 時 : 9月12日(月) 歩行時間 : 約6時間 集合時刻 : 午前7時 集合場所 : 鈴鹿市文化会館 第三駐車場 出欠連絡先: 岡本美千子、前田純 (9月5日までに連絡のこ) (前田 純 記)



音読の会

9月例会は、9月1日(木) 9時30分、ジェフリーすずか研修室Aです。(太田 和美 記)

スウェアステップ

9月14日(水) 10時~12時、社会福祉会館2F大広間。水分補給・タオル・運動しやすい服装でご参加ください。(田中 美代子 記)

みんなで唄う会

9月14日(水) 13時~15時、社会福祉会館2F大広間。歌って楽しいひとときを過ごしましょう。(澤井 順子 記)

おしゃべりカフェ

9月例会は、9月23日(金) 13時30分、ジェフリーすずか研修室1Bです。(中川 信子 記)



ちょっと勉強

ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える「核兵器廃絶国際署名」

署名の題名が長いので略して「新国際署名」と呼んでいます。日本原水爆被害者団体協議会(略称、日本被団協)だけでなく、海外の被爆者もいっしょに今年4月に呼びかけた署名活動です。人類は、生物兵器、化学兵器について、使用、開発、生産、保有を条約、議定書などで禁じてきました。それらをはるかに上回る破壊力をもつ核兵器を禁じることに何のためらいが必要でしょうか。平均年齢80歳を超えた被爆者は、生きていく間に核兵器のない世界を現実化したいと望んでいます。『被爆者は、すみやかな核兵器廃絶を願い、核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶことを、すべての国に求めます。』これが新署名の趣旨と目的です。この署名は、毎年国連総会に提出し、2020年までに世界中で数億人規模の署名を目指しています。被団協の田中事務局長は「世界の皆さんの賛同が核保有国を動かすと期待している」と話しています。(川北 秀洋 記)

2016年第3回健康フェスタ

- 1. 日時 2016年10月10日(月) 午前11時30分から午後3時30分(小雨決行)
2. 場所 県青少年センターのグラウンド及び炊飯場
3. 内容 (食事の用意担当者は、10時集合)
11:30~12:30 食事と休憩
12:30~13:00 軽スポーツと娯楽の開会式
13:00~14:40 軽スポーツと娯楽
14:45~15:00 宝探し
15:00~15:30 閉会式
4. 食事の内容 カレーライス、野菜サラダ
※食品(野菜等)のさし入れ大歓迎です。よろしく。
※お酒を飲まれる方は自前で用意し、車の運転は厳禁です。
5. 軽スポーツと娯楽の内容
グラウンドゴルフ(グラウンド使用)、ウォーキング、スウェアステップ、宝探し、おしゃべりコーナー
6. 参加費 (当日受け付けで) 1人500円(食事なしで午後から参加の方は、100円)
7. 一日傷害保険に加入する。
※参加申し込み用紙が、きらら今月号にはさみ込んであります。ふるって参加下さい。

# お元気ですか

## 組合員訪問インタビュー 第133回

### 金子堅二さん



いつもお会いしてもニコニコと朗らかで、すぐ打ち解

けた関係になるようなお人柄です。

父は九州福岡の出身で、若い頃から苦労しているんな仕事を経験し、戦前大阪商船のボーイランマンをして世界中を回った経歴もあり、兵隊に取られても、敗戦を覚悟して鉄砲もあまり使わず「死んではならん」と思い続けた人。

母は四日市の人で、戦後二人で自動車修理業と食堂とクレーン業を営み3人の子供を

育ててくれました。

堅二さんは2番目の子で、昭和43年四日市中央高校を出て京都で自動車ボデーの製造会社に勤務。食べるものが合わず体をこわし1年休んで父の自動車修理を手伝い、49年に父が亡くなり急に後を継ぐことになりました。

昭和43年12月に歳末助け合いの音楽会でプラスバンドの先輩で「労音（労働者音楽協議会）」の活動をしている人と出会い、労音の企画を手伝い、民青（民主青年同盟）

の人ともつきあい始め、47年に労音会員の美枝子さんと結婚し1女2男を育てました。

その後は、二人で自動車会社「鈴鹿自工」をもり立て、決断も早く業績を大きくしてきました。昭和50年には鈴鹿民主商工会に加入し、52年には役員にも選ばれ、民商の活動でも活躍されました。

父は「金の無いのは首がない」という人でよく働きましたが、母は「金を追えば金が逃げる。金儲けより命が大切」と言う人で、自分は母親と同

じようだと感じています。

もう年金世代なので、社長を息子に譲り、年金者組合の活動にも参加し協力していきますとニコリされました。

「一人は万人のために、万人は一人のために」という言葉が好きで、実際友人が多く、困ったときに助けてもらったことも多く、友人を大事にしていると、生き方を語ってくれました。

文・写真 辻井 良和

憲法は、中学・高校時代に学んだはずだが、長い間自分と関わりがないと思っていた。この年になって、いろいろなところで話を聞こうと、生活そのものに密接にかかわっていることが分かってきた。

なくなっていた。

どこでつまづいたのか、50歳半ばにもなると選ぶ仕事もなく、また、体調も悪くしてアルバイトでつないでいたという。いつも仕事が出るわけもなく、生活困窮、食べる



## わたしと憲法

前田 和子

知り合いの人で、アパートに入っている50代半ばの人が、若いうちはセールスの仕事で、講習会に勉強に、海外への出張にと頑張っていたが、いつの頃からかパート代も払え

ものもなく電気も切られやせ衰えていった。

関わってくれた人たちのお世話で、何とかハローワークで仕事を、社会福祉協議会で食べるものの支給。市役所の

自立支援課では、期間限定ではあるが部屋代の援助を受けられた。援助を受けるまでにいろいろ書類や手続きが必要だったが、何とかつないだ。

どこかでつまづくと、普通の生活が出来ない。また知識がないと孤立してしまい、どうすることも出来ない。人の輪がいかにか大切かを知った。これらすべてが憲法につながっていること知り、ギリギリ守られた隣人の命を思うとき、アベ内閣が目指している「改憲」は、何がなんでも阻止しなければと強く思った。「小さな力も集まれば大きな力」と信じて頑張ろうと思う。

## さらら文芸

### 短歌

藤井美知子

雨上がりカーテンコールゆっくりと雲の下より青き山肌  
認知症リスクチェックはぼ当たるああどうしようまず深呼吸

三林 保子

道のべに流るる川面うす青し稲穂実るるしづかな夕暮れ  
大西日向かいて走る少年の幼き顔や平和を祈る

### 俳句

川村米子

影好みおはごろとんぼヒラヒラと  
流れきし海酸漿を吹いてみる  
素直な娘振りし帰省子叱りけり  
胡麻叩く母も小さくなりけり

東口正男

### 川柳

余志嘉壽

田上市長「絶対悪」と言う勇氣  
ベッド減らし一人暮らしを捨てるのか

# 女性部 ひとくち広場

## 女性部で80人の サポーター誕生

認知症サポーターとは、政府の進める認知症サポーターの養成講座を受講した人。認知症について正しい知識と理解を持ち、偏見を持たずに、認知症の人や家族に対して見守りや手助けをするボランティアです。養成講座は全国一律の開催要項が決まられていて、受講は無料です。養成講座を受講すると、シンボルグッズの「オレンジリング」が授与されます。今年の女性部総会でお芝居付き

の講習を受けて参加者は全員サポーターになりました。全国で今年6月で773万人に達しました。

サポーターになった人を、さらにもう一歩前進させるフォローアップ養成講座が、鈴鹿市の健康福祉課であり、女性部から4人が受講しました。(榎本、樋口、宮崎、辻井)

講演は、グループホーム太陽の家所長の玉田浩一さん(社会福祉士)からのお話で、「サポーターの皆さんには、さらに一歩踏み出して、認知症の人と家族の代弁者として、出来ることを共に考えて、その考えを

共有しましょう。」また本人と接するときは①驚かせない。②急がせない。③自尊心を傷つけない。④否定しない。これらの心構えを忘れないようにすることなどを学びました。

認知症になっても、不便ではあるけれど不幸ではありません。などと認知症について詳細を話され、最後に「私はこの仕事に誇りを持っています。一緒に認知症の人を支えていく人材を求めています。ライフワークとして認知症の人を支えていきませんか」と呼びかけられました。(辻井豊子)

今までは、いろいろな催し物に参加させていただき、今日も楽しかったなあと思っていました

## 初めて世話役会に出席して 白石初美

今年、女性部の世話役を引き受け、初めて出席させてもらいました。これから、こ

よろしくお願いたします。(白石さんは64歳です)



絵手紙は中川タキ子さん(絵手紙は8月初旬に頂きました)

スクエアス  
テップとは、  
高齢者の転倒  
予防、認知機  
能向上、体力  
づくりを目的  
とした  
新しい  
エクサ  
サイズ

スクエアステッパーとは、ボランテアアでスクエアステップを指導できる人のことであり、市と連携しながらスクエアステップを通して市民の健康

## スクエアステップ やってみませんか

田中美代子

鈴鹿市の保健センターで実施している「健康のつば」や、公民館で実施している「りんりんこぼん教室」は、市が主催しているもので、スクエアステップに興味のある方はどこにでも気軽に利用して頂ける場

「つば」のために活動し、その楽しさを伝えていく人です。

私は、市が主催する教室のお手伝い役として参加し、自分の出来る範囲で活動の場を広げていきます。7月には石薬師公

## お知らせ

### 第3回百の会

(映画と食事お楽しみ)

9月16日(金) 10時〜2

時 ジェフリーホール

参加者 80歳以上の女性を中心に誰でもお手伝いを申し込んで下さい。

(沢山お集まり下さい。)

### 第2回 秋の昼ばなし

昨年の9月の第1回は、藤田充伯さんと加藤正美さんの「私たちが10歳の頃戦争があった」は、32人の参加で好評でした。第2回は、伊藤タケさんと道家志真子さんのお話を聞き、お茶とお菓子で懇談します。

10月6日(火) 1時30分〜ジェフリーすずか1Aです。詳しくは9月号きららで。

民館で30人あまりが参加し、楽しく笑顔あふれる教室でした。最後には、ヘルスメイトさん手作りの豆乳プディングを頂きました。

8月には社会福祉センターや上田公民館で実施。9月には社会福祉センター、上田教室、加佐登公民館で実施予定です。どなたでも無料で参加できるので一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

支部日誌

- 7月27日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 28日(木)みえ労連憲法ヤパン(13時市役所)
- 30日(土)弁護士と話そうカフェ
- 8月3日(水)第4回組織部会(9:30~白子コミセ)スクエアステップ・みんなであうたう会パソコン教室
- 5日(金)第4回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 6日(土)「きらら」編集会議
- 8~10日(月~水)原爆写真展(市役所1階)
- 9日(火)山歩会「経ヶ峰」・6・9行動
- 10日(水)カラオケを楽しむ会
- 16日(火)女性部4役会議
- 17日(水)年金支給日一斉宣伝(11~12 八木-前)パソコン教室・グランドゴルフ
- 18日(木)いきいきまつり第2回事務局会議
- 19日(金)温泉めぐる会(守山市「ほたるの湯」卓球を楽しもう)
- 20日(土)8月誕生会(6~8月生まれ)
- 22日(月)県本部共済学校
- 24日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 24~28日(水~日)平和の光展(市図書館)
- 31日(水)違憲裁判第3回口頭弁論
- 9月1日(木)音読の会
- 2日(金)くらし・福祉・助け合い部会(午前)「きらら」編集会議(13:30~白子コミセ)
- 7日(水)第5回組織部会(9:30~白子コミセ)パソコン教室
- 8日(木)女性部4役会議
- 9日(金)第6回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 10日(土)女性部世話役会
- 11日(日)鈴鹿市母親大会(10~15ジェフリー)
- 12日(月)山歩会「国見岳」
- 14日(水)スクエアステップ・みんなであうたう会
- 15日(木)温泉めぐる会「多度ゆせんの里」
- 16日(金)女性部百の会(11~14ジェフリー)卓球を楽しもう
- 21日(水)グランドゴルフ・パソコン教室
- 23日(金)おしゃべりカフェ
- 24日(土)「きらら」編集・発行・連絡会
- 10月6日(火)女性部 第2回秋の昼ばなし
- 10日(月)健康フェスタ(11:30~15:30 八木-前)

わたしのレシピ

材料 かぼちゃ400g 玉ねぎ50g 人参50g ブイヨン1個 生クリーム少々 牛乳100CC バター50g

かぼちゃスープ (樋口 勇)



イラスト 樋口 出

作り方 ①人参と玉ねぎに、コショウ少々とバターで黄色くなるまで炒める。  
 ②かぼちゃ400gに、水カップ3とブイヨン1個を入れて、弱火で20分間煮る。  
 ③その後、①②をミキサーにかける。  
 ④牛乳と生クリームを入れて一煮立てする。  
 かぼちゃ、玉ねぎ、人参は自分で作っています。作りたての熱いのもよし、冷蔵庫で冷やしても美味。冷蔵庫で2~3日は大丈夫です。

催し物案内

- ① 鈴鹿市母親大会 9月11日(日) 10時~15時 ジェフリーすずか 午前十話の広場 午後「板谷信彦ライブ」
- ② 女性部「百の会」 9月16日(金) 11時~14時 ジェフリーすずか2階ホール 参加者80歳以上の方 会費500円
- ③ 女性部 第2回秋の昼ばなし 10月6日(火) 1時30分~ ジェフリーすずか1A 伊藤タケさん、道家志真子さんと懇談
- ④ 2016第3回健康フェスタ 10月10日(月) 11時30分~3時30分 県青少年センターのグランド及び炊飯場 軽スポーツと娯楽(フランドゴルフ、ウォーキング、スクエアステップ、宝探し、おしゃべりコーナー) 会費500円

サークル掲示板

| サークル名          | サークル連絡先              | 次回例会                          |
|----------------|----------------------|-------------------------------|
| パソコン教室         | 樋口 公允 (TEL 387-3541) | 9月7・21日(水)13:00~白子コミセン        |
| 山歩会            | 前田 純 (TEL 374-4596)  | 9月12日(月)「国見岳」(1175m)          |
| 温泉めぐる会         | 辻井 良和 (TEL 386-0529) | 9月15日(木)「多度ゆせんの里」             |
| グランドゴルフ        | 松田 二郎 (TEL 374-3134) | 9月21日(水)9:00~フラワーパーク(雨天9月23日) |
| 卓球を楽しもう        | 桑原 篤 (TEL 374-2894)  | 9月16日(水)13:30~白子コミセン2Fホール     |
| <b>女性部サークル</b> |                      |                               |
| 花をめぐる会         | 林 和代 (TEL 382-4003)  | 9月は休み。                        |
| 音読の会           | 太田 和美 (TEL 383-4545) | 9月1日(木)9:30~ジェフリーすずか1A        |
| 映画の会           | 辻井 豊子 (TEL 386-0529) | 1年間休みます。                      |
| かよちゃんの手芸教室     | 山中加代子 (TEL 383-4140) | しばらく休みます。                     |
| おしゃべりカフェ       | 中川 信子 (TEL 388-0427) | 9月23日(金)13時30分ジェフリーすずか研修室1B   |
| スクエアステップ       | 宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510) | 9月14日(水)10時~12時社会福祉センター2F     |
| みんなであうたう会      | 澤井 順子 (TEL 378-6021) | 9月14日(水)13時~15時社会福祉センター2F     |

「サークルへは乗る人も乗せる人も助け合いの心で気軽に乗れわせて行きましょう。」