

きらら



11月15日(木)16日(金)
ジェフリーすずか
みんなで楽しみましょう

いっしょにまつり実行委員長



今年のまつりは、音楽療法「歌って元気になるろう」を計画しています。それに毎年行っている作品展・ゲーム・バザー・健康チェック・年金・介護相談も行います。さらに豪華賞品が当たる福引きもあります。是非周りのお知り合いの方も誘ってお出かけください。

喜劇映画「誰より金を愛す」を計画しています。それに毎年行っている作品展・ゲーム・バザー・健康チェック・年金・介護相談も行います。さらに豪華賞品が当たる福引きもあります。是非周りのお知り合いの方も誘ってお出かけください。



オープニングサークル「みんなで唄う会」のリードで5曲を一緒に歌います。最後に全員で「炭坑節」を踊ります。
音楽療法 歌って元気になるろう

音楽療法は、認知症のリハビリテーションの法の一つ。音楽を通じて脳を活性化させるばかりでなく、気持ちよく落ち着かせるリラクゼーション効果も期待できる。

元気になるようにしよう。音楽療法は、認知症のリハビリテーションの法の一つ。音楽を通じて脳を活性化させるばかりでなく、気持ちよく落ち着かせるリラクゼーション効果も期待できる。

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第260号
2018. 10. 26
事務局
〒513-1124
鈴鹿市自由ヶ丘
1-16-30
http://suzuka-nenkinsya.jimbo.com/
桑原 篤
tel 059-374-2894
編集責任者
勝谷鐵幸
鈴鹿市岸岡町1641-20
tel 059-387-0383
fax 020-4663-3958
e-mail c9awnvah@sf.commufa.jp

ゲーム キャップカーリング 輪投げ、パン食い競争

バザー 草餅、野菜、日用品 九条せんべい

おしゃべりコーナー

折り紙

喫茶 お茶・お菓子 コーヒー

はきわい広場

サークル展示

バルーンアート

16日午前中
バザーと喫茶は16日のみです



喜劇映画 「誰より金を愛す」

新しい仲間を紹介します
伊藤 勝史さん (岸岡町)
仲間づくり
200名
(10月26日現在)

15日(木)13時～音楽療法「歌って元気になるろう」
16日(金)13時～映画「誰より金を愛す」

波の音

いつまでも元気で生きていたい。そう思って、毎日食べて体をだいにしようとしている。いつまでも

でも思っても、わたしのこの体は、幾歳までも生きられるのか、と、88歳までも生きている。後10年生きていたら98歳である。今日は10月18日、88歳の誕生日、あつぎ、畑の空を見て、わたしは笑った。うれしかった。桜の花が咲いていた。▼毎日を無事に生きてゆこうと暮らしている。家のポストにとどく新聞は、日本の国の毎日がくわしく写真をつけてニュースされている。▼新聞には、もう日本の国が戦争とつながっている。原発の稼働の被害は人が生きられない。アメリカの軍事基地の大被害、沖縄の人たちが、沖縄では暮らせない不安の状況、日本には無事がないと新聞がたたえている。▼日本の大臣たちが、閣議で戦争を決議したからだ。こんな日本でわたしは生きつづける。体をだいに、元気をつづける。

(山野 孝治 記)

カレーと軽スポーツ

第3回健康フェスタ

桑原 篤

10月10日、健康フェスタ、40人を超える参加がありました。申込用紙に書いて出してもらった人が少なく、最初は不安でした。10日が近づくと多くの人に声をかけてもらい、当日は40人を越える参加者となりました。
お昼はカレーと野菜サラダ。



昼食風景 写真提供 勝谷 鐵幸

とてもおいしくてお代わりをしました。大人の味で多くの人と一緒に食べるのは格別でした。
午後は軽スポーツと歌とおしゃべり。私はグラウンドゴルフに参加しました。あっという間に時間が過ぎていきました。最後は宝探し。少し雨が降り出しましたが、小雨だったので無事閉会式まで行いました。
カレーとサラダを用意してくださいました皆さん本当に疲れ様でした。とても楽しい1日がありました。



ウォーキング 写真提供 辻井 良和

25条は生存権健康権を保障

第12回年金引き下げ違憲裁判 澤井 順子



百人を超える報告集会 写真提供 辻井 良和

年金引き下げ違憲訴訟第12回口頭弁論が、10月17日に開かれ、名古屋地方裁判所に行きました。12時50分から30分程、裁判所前で集会を開き、13時30分から傍聴券(70人)を得る為百人程が14時からの抽選を待ち、傍聴席に着き、14時30分から開廷しました。
原告代理人(弁護士)が、金沢大学名誉教授井上英夫先生作成の意見書「人権としての社会保障・年金の意義と司法の課題」(50頁)を要約した陳述書4ページを讀上げ、裁判官が次回の日時等を決め

世直し運動をやるう

三重県年金者要求集会

勝谷 鐵幸

「年金者一揆」を「三重県年金者要求集会」と名前を変えた催しが、10月18日に、津市センターパレスで、70人(鈴鹿支部からは18人)が参加して行われました。

辻井良和委員長の挨拶一戦争する国に変えようとして、9条「改憲」、社会保障の崩壊、消費税10%増税を進める安倍内閣を倒すため、要求実現運動と政治変革運動が結び

つく世直し運動が大事、山川拳さんの津軽二味線の演奏、藤井県社保協事務局長の連帯挨拶、寺崎書記長の基調報告、年金引き下げ違憲裁判原告の挨拶、鬼頭副委員長の同裁判勝利決議がありました。

その後、会場から松菱前折り返し、お城西公園前までパレードしました。鈴鹿支部は、4本のプラカードと1本の幟、桑原支部長のハンドマイクシユプレヒコールで行進しました。



プラカードを高く掲げて 写真提供 勝谷 鐵幸

て、15分程で終了しました。余りにも短い時間だったので、思わず隣の人にこれで終わりですか？と訊ねたくらいで、2時間以上も待ちこんな短時間の為に、毎回参加される方々に、頭が下がります。

その後、隣接するホテルで報告集会を開き、16時頃終了しましたが、意見書の中に、『憲法25条を素直に読めば「生存権」とは最低限度の生活の保障はもちろんのこと、他の人々と対等の十分な生活を保障する生活権、そして「できる限り最高の健康」を享受する権利としての健康権を重層的に保障しているといふべきです。』とありました。

動けば変わる、増える

第7回全国女性代表者会議 田中 美代子

9月27、28日、東京全労連会館にて開催され、47都道府県からの全員参加は初めてで、総勢136名の参加でした。

私は初めての参加で、少し不安もありましたが、この2日間、中身の濃い充実した時間を過ごすことが出来、良い刺激を受け、宿題も頂いて帰ってきました。

九条の会事務局長で東京大学教授の小森陽一先生の講演を聴くことが出来ました。

自民党日本国憲法改正草案では、国防軍の保持と、国民の救出などを目的にした国防軍の海外派遣を規定されています。現行憲法下においても、事実上の国防軍である自衛隊が存在しています。しか

輝く民主社会を決議

第14回県高齢者大会 三林 保子

台風一過、雲一つない秋晴



右 実行委員長挨拶の全体会場
左 鈴鹿支部女性部活動報告
写真提供 勝谷 鐵幸



れ、送迎バスにて、27名参加。十時には他地区も揃い、大会を開始。

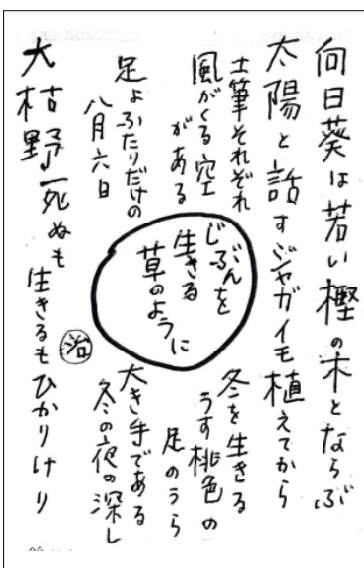
実行委員長辻井良和さんの挨拶、安倍内閣の政治は、戦争と金持ち作りのための政治、医療・介護の掛け金を引き上げ、年金を減らし、医療費、介護サービス料を引き上げ、高齢者に生き辛さを押しつけています。高齢者の安心して生活できる暮らしを取り返しましょうと力強く話しました。

その後は、基調報告、各地域の活動報告―鈴鹿支部は女性部の活動―報告は三林保子、壇上で、表紙紙掲示は、太田

ません。

また、改憲発議を許さないためだけでなく、「安倍政治ストップ」のためにも、3000万署名が大事だと強調されました。

各分散会や地域交流会では、女性部は専門部会として位置づけられています。女性は、食べることも、おしゃべりも大好きで元気です。でも、その一方で、女性は長生き、低



提供 山野 孝治

和美さん、豊留和子さん、矢板橋充子さん―いなべ支部の落語等があり、午後からは、NPO法人所長鈴木孝昌氏の記念講演「お一人様社会と終活」があり、「医療」「介護」「終焉」に関する手続きなど、手伝っていただくのが「権利擁護支援」です。権利擁護とは、それぞれの価値観、幸福観に基づいて、自己補償、本人は何をしたいのか、どこで

年金など、女性ならではの問題もたくさんあります。「動けば変わる、動けば増える、やればできる」という大阪支部の合言葉にもあるように、組合員を増やし、女性部をより充実させ、女性のパワーで、皆様と一緒に出来ることから頑張りましょう！そして、弱点もチャンスに変えましょう！女性ならではの強さを大きな力に変えましょう。

サークル短信

グラントゴルフ

ユーユーカイカンで賑やかに楽しむ

絶好のスポーツ日和になった10月17日に、男5名女14名の19名が、四日市のユーユーカイカンの屋外グラントゴルフコースで、3ゲームを行いました。

優勝は3ゲームトータル68で豊留正利さんでした。ブービー賞は松村美津代さん、ホルインワンは、桑原篤さん、佐藤元教さん、豊留正利さん、服部すみさん、樋口勇さん、山際節子さんと松田二郎が各1回の合計7回でした。ユーユーカイカンさんから、上位3位とブービー賞、それとホー



グラントゴルフの皆さん 写真提供 松田 二郎

ルインワン賞の賞品を沢山頂きました。

今回はグラントゴルフに、昼食会と温泉、それに観劇で、おおぜいの人に参加してもらい賑やかで楽しい1日になりました。

次回は、11月21日(水)9時から、フラワーパークです。雨天の時は、23日(金)が祝日のため22日(木)に変更します。(松田二郎 記)

史跡めぐりの会

10月23日(火) 14名参加。全国で国宝に指定されている五つのお城のうちの一つ、愛知県、犬山城を訪ねました。ちょっと空模様が心配でしたが、さわやかな空気につつまれながら深まりゆく秋の一日を満喫しました。



国宝犬山城 写真提供 谷口 茂

今年の行事の中では2番目に多い14人の方にご参加いただき、ワイワイキャッキヤの大盛り上がりでした。

犬山城は現存天守閣のなかでもっとも歴史が古く築城は五百年ほど前にさかのぼるとされます。戦災など幾多の試練をかいくぐって今の時代に創建当時のままの姿が残るのは奇跡的です。

城内の急な階段を上り詰めると雄大な木曾川の流れとともに紅葉の始まった絶景が目に見え込んで「わあ、きれい!」階段は足が痛かったね!などの声も聞かれました。旧城下町は古い町並みも保存されていて往時の暮らしをしのびつつ散策を楽しみました。

史跡めぐりの会では今年大垣城にも行きましたが、今後は名もないひなびた城跡にも足を運んでみたいです。

11月の案内

11月は、27日(火) 午後1時30分からジエフリ鈴鹿で会合。12月4日(火) 湯の山、希望荘で日帰り忘年会。午前9時半集合。まだ、参加募集していますので(谷口まで)お申込みください。

(谷口 茂 記)



頭のついで

参考資料「熟語、ことわざ思い出しテスト」(コスモ 21発行)

【問題】熟語・慣用語・ことわざを読み、□に言葉を入れてください。

西条八十 本居宣長 種田山頭火 十返舎一九 泉鏡花 しておいでんじょう えしゃく まじめ もず □□(しぜん)の中で□□(どうしん)にかえる □□(すんか)を□□(お)しんで□□(はたら)く □□(もくれい)で□□(かる)く□□(あいさつ)した □□(こうじ)の□□(じつたい)を□□(ちようさ)する

【答え】

さいじょうやそ もとおりのりなが たねださんとうか じつぺんしゃいつく いずみきょうか 潮騒 天井 会釈 真面目 百舌 自然 童心 寸暇 惜働 目礼(黙礼は別つの意味) 軽 挨拶 工事 実態 調査 (太田 和美 記)

卓球を楽しもう

10月19日(金) 第50回卓球サークルを実施しました。7名の参加でした。

いつもの練習を行い、その後、フォアハンドの前陣で、一番高い打点で打つ練習と少し下がって、落ちてくるボールを打つ練習を行いました。臨機応変にどんなボールがきてもきちんと返すことができようになりたいと思います。

最後は、ダブルスの試合をしました。

11月の案内

実施日 11月29日(火) 13時30分~16時 ※11月は火曜日になりました。間違えないでね!

場所 白子コミュニティセンター2F ホール 用意するもの 上靴、タオル、飲み物。球、ラケットは用意してあります。

(桑原 篤 記)

トラベルの会

11月は休みます。

(澤井 順子 記)

サークル短信

山歩会

10月例会武奈ヶ岳 (1214)

琵琶湖の西岸に連なる比良山地に位置する武奈ヶ岳は、美しい山容と展望の良さから人気の山です。

10月18日(木) 参加者13名。鈴鹿6時出発。8時20分駐車場着。名王院前の清流と赤い橋とモミジの下より登山開始。いきなり急登が続き、今年の9月の台風の影響被害で大木がなぎ倒されて登山道を塞いでおり、倒木を跨いだり潜ったりでまるで障害物競争の有様でした。

急登を過ぎるとブナ、樺、栗、等の自然林の林に入り少し紅葉の始まった森の中を快適に進み、11時30分御殿山(1097m)に到着。ここからはなだらかに伸びた西南陵の先には武奈ヶ岳がかなたに望めます。青空の元、紅葉も見頃で疲れも吹き飛びました。西に京都の山並みと東に琵琶湖を眺めての稜線歩きで12時20分武奈ヶ岳山頂に到着。山頂からは北比良の山並みと竹生島や伊吹山等が一望できました。丁度始まった錦秋の山々が

目前に広がる中でランチタイム。13時下山開始、15時40分駐車場に帰着。この秋は不順な天候が続く久々の山行で運動不足の体には活動時間7時間は多少ハードでしたが色付き始めた紅葉も楽しんで楽し

11月例会は「御池岳」登山です。難度★ 脚力★★、11月8日(木) 歩行時間約6時間、集合午前7時、集合場所鈴鹿川河川敷、出欠連絡は岡本美千子、前田純まで。

次回の登山は11月17日(土) 織山です。詳細は別途ご連絡いたします。(前田 純 記)

女性部サークル

音読の会

10月の例会は、4日、10人の出席でした。

内容は、Mさんから提供された資料を参考に、「音読」とは何か、いつ頃から始まったのか、音読のコツ、脳に与える影響などについて勉強しました。

後半は、鈴鹿の昔話、「伊勢型紙の由来」、「竜ヶ池」「夜泣き松」「定五郎橋の由来」の4話を朗読しました。次回は、11月1日(木) 10

時、ジェフリーすずか研修室Aです。(太田 和美 記)

おしゃべりカフェ

10月12日、ジェフリーにて行いました。2組の分かれて、1組は、紙箱作り、もう一組は、以前から声が出ていた「麻雀」を行いました。両方共、頭、手を使い、脳トレになって良かったとのことでした。

11月は、10日(土) 13時30分から、ジェフリーすずかです。脳トレ、麻雀、おしゃべり、何でも有りのカフェです。男女関係なく、興味のある方は、お出かけ下さい。(中川 美代子 記)

スクエアステップ

10月10日の『健康フェスタ』で行いました。天気が気にな

りながらも、みんなで楽しく出来ました。

新しいことに挑戦することは、なかなか難しいものです。それが、脳の刺激になるのでしよう。これからも、楽しみながら、介護予防(転倒予防・認知機能向上)を目指して頑張りたいものです。

11月は14日と28日です。10時〜12時、社福センター。(宮崎 コシ子 記)

みんなで唄う会

10月10日は、健康フェスタに合流して行い、10月24日は、例会として行い、9人でした。11月は、11月14日、28日、13時〜15時、社福センターです。(澤井 順子 記)

布あそびの会

10月の例会を22日に行いま

した。社会福祉センターの改築により、11月、12月は、例会を休みにします。(佐藤 晴衣 記)

八十路の会

10月27日(土) 午後1時30分に、ジェフリーすずか食の工房で集まります。

計画は、佐藤晴衣さんのご主人の作ったさつま芋で、スイートポテトを、大野尚美さんが生田静子さんのムカゴを貰ったので、ムカゴご飯のおにぎりを作ってくれます。食べながら「回想法」やキャップでの脳トレゲーム(たんぼぼさんの提供)を行います。高齢者組織の高齢者サークルのたくましさや、一度覗いてみてください。

(辻井 豊子 記)

よ ぶ っと勉強 年金積立金とその運用

年金積立金は、厚生年金と国民年金の保険料のうち年金の支払いに充てられた残りの部分で、積立金として積み立てられた資金のことです。(知恵蔵) その積立金を、年金積立金管理運用独立行政法人(GRIFF)が、外国株式25% 外国債券15% 国内株式25% 国内債券35%という資産構成割合(基本ポートフォリオ)で運用しています。

2017年度の収支決算を発表し、厚生年金と国民年金を合わせた積立金

は、時価ベースで前年度と比べて10兆6957億円増え、16兆4千1245億円でした。国民の財産である年金積立金を投機的な株式で、その運用割合を大きくして運用するのは問題外である、との強い批判に、政府は、市場運用開始(2001年)以来、2008年のリーマンショックの時期を含めても、平均収益率は年率+3.18%、累積収益額は+66.1兆円となっている、安全だとうそをいっています。(勝谷 鐵幸 記)

憲法といえは、先ず9条です。60年程前、小学校の先生から、日本は憲法9条があるから、昔のように「戦争をすする事が出来ないんですよ。だから皆んな平和に学校にも来れるし、安心して生活が出来るんですよ。」ただ、他国が日本を攻めて来たときだけ自衛隊が日本を守る事だけは許されるんですよ。」と聞かされ、60年経った今も同じはずが、ここ数年で政府は、9条をねじ曲げ、アメリカと共に戦争に加担している様な動きをし、さらには、改憲をし、戦争を出来る国にしようとし

お元気ですか

定永 陽子さん

組合員訪問インタビュー 第159回



彼女は、まだ現役で働いています。施設の給食の仕事です。いろいろな人たちがいて、それに対応しながら大変な仕事でもあるが、

やり甲斐のある仕事だそうです。今は名古屋勤務で、少し遠いのがよつと難かな？先日の健康フェスタの料理も手伝っていただきました。流石手早くて上手です。
今は91歳になる母親と同居して、しっかりとしたお母さんで、一人で何でも出来るそうです。たまには、旅行や食事に連れて行き、大事にしているようです。
今一番の楽しみは、二人の孫、おばあちゃんが三人もい

わたしの憲法

金子 聖一

ました。



幸い、今日南北(韓国、北朝鮮)対話、米朝対話が進んでいます。大変嬉しいことで、将来非武装に繋がる大きな一歩かと期待しています。(ただ非武装といっても国内

ています。
私は子供の時から、非武装中立が良いと思っていました。武器を持っていない者に、銃は向けない。武力よりも対話に勝るものはないと思つてい

でクーデターを防ぐための装備は保持しなければなりません。)
しかし、残念なことに日本だけが対話の道を自ら閉ざしている様に思えてなりません。

いつまでもアメリカ追従で自国の主張もせず、ヨーロッパ諸国からは日本は孤立し、アジアからも今は私達の血税を無造作にバラマキ続けているので、うまく友好国の様に振る舞ってくれていますが、金

は喜び感謝しなければなりません。それは、日本国憲法で、個人が自由に語る、聞く、見る、知る権利が保障されているからです。ただ、最近その権利を脅かす動きが少しずつ見えてきています。当然の権

るので、彼女のことは「陽ちゃん」と友達のように呼んでいるそうです。三歳になり何でも話ができ、大人顔負けに話をするそうです。聞いている私も思わず頬がゆるんでしまいました。
定永さんも出来るだけ、年金者組合の行事に合わせ、休みを取ってくれて、手足となつて手伝っていただいています。これから期待の出来る人だと筆者は喜んでいきます。

文 三林 保子
写真 勝谷 鐵幸

きらら文芸

短歌

たまに来る娘に言われ背筋立て帰ってつかの間また丸くなり
暑い日にお世話になりし扇風機秋風しみて邪魔扱いに
朝露を落とし草刈る鎌の音
忘れ花季節はづれに色をそへ
一夜城堀に満開彼岸花
かまきりに策かぶせをく帰る子に
心まで濡れよと萩の雫落つ
ふりむけば私の背を追ふ夕月夜
大風をのりこえ秋の実りかな
名月や芋をおくれと子らの声
自動車も建築お前も贖(にせ)データ
消費税上げず企業の溜(ため)を出せ

藤井美知子
川村米子
東口正男
三林保子
山中幹雄
余志嘉壽

川柳

特集 健康フェスタ

女性部 ひとくち広場

「布あそびの会」を報告

第7回全国女性代表者会議

佐藤 晴衣

第7回全国女性部の会議が、9月27、28日に、東京全労連会館にて開催されました。

1日目は、講演「憲法と私達」小森陽一さん（九条の会事務局長）、安倍政権、沖縄辺野古問題、自衛隊、安倍9条改憲NO!!、3000万署名で阻止と打倒、の女性にも分かり易い講演でした。

分散会では、「女性部を作りたいけど、作っただけ」支部より資料と「きらら」が送ってもらってあります。

したので、女性部サークル「布あそびの会」の報告をしました。

夜は、夕食を取りながら、歌あり、おどりあり、埼玉県の皆さんの長生きサンバ、大いに盛り上がりしました。

2日目は、地域別交流会、昼をはさみ、分散会の決意発言、女性のパワーで、台風についての強行でしたが、気持ちも晴れ、帰路につきました。ありがとうございました。

音楽クイズ、童謡、懐メロ

樋口 みえ子

10月10日、青少年センターにて、健康フェスタがありました。美味しいカレー、サラダを頂き、それぞれのグループに分かれ、私達は、「おしゃべり・みんなで唄おう」を行いました。

脳トレのため、音楽クイズ、童謡、懐メロ等をやっていると、小雨が降ってきたので、他のグループの方達もみえて、ワイワイがやがや、このグループはお菓子付きの魅力があったのかな？初めての参加の方もあり、来年もよろしくと言って帰宅しました。

健康寿命を延ばそう

田中 美代子

野外での「スクエアステップ」は、気

持ちがよかったです。

きれいな空気と緑の中でブルシートを広げて、少し滑りながらも 1・2・3・・・とマスの上下や右左に動き、数を逆に数えながら頭や体にも刺激がいったことでしょうか。

参加者の方々も、笑い、おしゃべりしながら楽しい時間を過ごすことが出来ました。

おやつ水分補給で、おしゃべりに花が咲きました。

皆様も『健康寿命』を、少しでも延ばすように努めましょう。

元気に楽しむ

松田 二郎

今年も恒例の健康フェスタが10月10日にあり、曇り空の下グラウンドゴルフには23名

食は何よりも
大切、旬



絵手紙

提供 藤本 明子

が参加して、2ゲームを行いました。途中少し雨が降る中、元気に楽しみました。

表彰式では1から10位の人達が賞品をもらわれました。その内5位までは次の方々です。1位 松田房子さん、2位 佐藤元教さん、3位 樋口 勇さん、4位 豊留和子さん、5位 辻喜久恵さん。

又来年も多くの参加をお待ちしています。

足腰かばって完歩

辻井 良和

お天気が気になる中でウォーキングでしたが、足や腰に弱点を持つ方が多く、5人でゆっくり歩くことにしました。

池を見て鳥の様子や松の木の曲がり具合などを話題にして、何とか休み無く、2400メートルのコースを43分かけて終点まで歩きました。痛む人もなくみんな歩けたと歡び合いました。

女性部の予定

- 10月31日(水) 県女性部役員会 (みえ労連会館2F)
- 11月8日(木) 支部女性部世話役会
- 12月10日(月) 11時30分 忘年会 椿会館 送迎バス
- 10時 水道局(サキト沿い)
- 10時20分 文化会館

女性部恒例『望年会』

今年も計画しています。12月10日(月) 11時〜14時 椿会館。送迎バスも頼んであります。

であります。27名乗りです。

サーキット道路沿い水道局(10時)・文化会館(10時20分)で乗車できます。

詳しいことは、次号のきららでお知らせします。

予定に入れておいて下さい。沢山の方のご参加をお待ちしています。

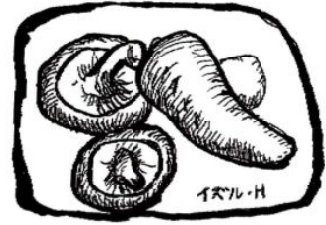
(田中 美代子 記)

支部日誌

- 9月28日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 10月2日(火)三重県高齢者大会 しらさぎ苑
- 3日(水)第6回組織部会(13:30白子コミセン)
- 4日(木)音読の会
- 5日(金)第6回執行委員会(13時30分～ジェフリー山歩会「武奈ヶ岳」(大津市)
- 6日(土)「きらら」編集会議
- 10日(水)2018健康フェスタ(青少年センター)
- 12日(金)おしゃべりカフェ
- 15日(月)年金支給日一斉宣伝(雨で中止)
- 17日(水)グランドゴルフ ユウウカイカン
- 18日(木)三重県年金者要求集会
- 19日(金)卓球を楽しもう
- 22日(月)布あそびの会
- 23日(火)史跡めぐりの会 「犬山城」
- 24日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 26日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 27日(土)八十路の会
- 11月1日(木)音読の会
朗読劇「線量計が鳴る」津講演
- 3日(土)望月衣塑子さん講演会(市民会館)
- 7日(水)第7回組織部会(13:30白子コミセン)
- 8日(木)山歩会「御池岳」
- 9日(金)第7回執行委員会(13時30分～ジェフリー)
- 10日(土)「きらら」編集会議・おしゃべりカフェ
- 11日(日)介護認知症何でも電話相談(無料)
- 14日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 15～16日(木・金)年金者いきいきまつり
- 21日(水)グランドゴルフ
- 24日(土)映画「宮古島からのSOS」
- 27日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
史跡めぐりの会(会合)
- 28日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 30日(金)11月誕生会(社会福祉センター)
- 12月4日(火)史跡めぐりの会忘年会「希望荘」
- 10日(月)女性部「望年会」(椿会館)

わたしのレシピ

材料 おから1袋 干し椎茸小5個(前日につけておく) 油アゲ1枚 人参小1本 ちくわ1袋 キュウリ1本 玉ねぎ1/2個(スライス) 砂糖 しょう油 マヨネーズ少々 はちみつ少々 洋がらし少々



オカラサラダ

(中川 美代子)

イラスト 樋口 出

- 作り方**
- ①フライパンにおからを入れ、カラカラになるまで水分を飛ばす。
 - ②椎茸、人参、アゲ、ちくわを細かく刻む。椎茸の戻し汁に、砂糖、しょう油、その他の材料を入れ、しばらく煮込む。
 - ③味がととのったら、あついうちに、おからを入れ、早くまぜる。キュウリの薄切り、玉ねぎのスライスを入れる。
 - ④はちみつと洋がらし、マヨネーズを入れて、味をととのえる。

催し物案内

- ① 望月衣塑子 いそこ講演会
11月3日(土) 13時30分
鈴鹿市市民会館展示室
チケット 前売500円
- ② 介護・認知症なんでも電話相談
11月11日(日) 10時～18時
TEL 0120-1101-458
県社保協 無料 お気軽に
- ③ 映画「宮古島からのSOS」
11月24日(土) 13時30分
ジェフリーすずか3階ホール
無料 九条の会すずか
- ④ 年金者いきいきまつり
11月15日～16日(木・金)
ジェフリーすずか
- ⑤ 誕生会 9月11月生まれ
11月30日(金) 11時30分
社会福祉センター 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

山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	11月8日(木)御池岳	11/17(土) 織山 <small>きぬがさやま</small>
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	11月21日(水) 9:00～	フラワーパーク(雨天11月22日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	月日(金)13:30～	白子コミセン2Fホール
史跡めぐりの会	谷口 茂 (TEL090-6610-3773)	11月27日(火)ジェフリーすずか会合	12/4忘年会
トラベルの会	澤井 順子 (TEL 378-6021)		休み。
女性部サークル			
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	11月1日(木)10:00～	ジェフリーすずか
おしゃべりカフェ	中川美代子 (TEL 386-6883)	11月10日(土)13:30～	15:00 ジェフリーすずか。
	樋口みえ子 (TEL 387-4889)		
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	11月14・28日(水)10～12時	社会福祉センター
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	11月14・28日(水)13～15時	社会福祉センター
布あそびの会	佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)		11、12月休み。
八十路の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	10月27日(土)13:30～	ジェフリーすずか食の工房

「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り合わせて行きましょう。」