

きらら

仲間づくり最重点課題

2020第24回定期総会 勝谷 鐵幸

コロナ禍で延び延びになつてきた「第24回定期総会」が



議長の左和泉さん 右中川さん 写真提供 勝谷

8月28日午後、シエフリーすずかホールで、コロナ感染予防に徹して開かれました。定員50人制限のところ35人出席、委任状93人で成立し、全議案圧倒的多数で可決され、成功裡に終了しました。

議長は、和泉勝三さんと中川信子さん、見事な進行で無事にお開きとなりました。例年の休憩時のお菓子はお持ち帰りにしました。コロナ禍で来賓挨拶、紹介

役員改選では、執行委員の遠藤一男さん、樋口みえ子さん、火狹泰子さんが退任され、

ご協力方よろしく

2020支部執行部できる

2020年度第1回執行委員会が、9月11日に開かれ、

勝谷 鐵幸

今年度の執行部が、別表のように出き上がりました。ご協力をよろしくお願いたします。

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第282号
2020. 9. 29
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
鈴鹿市平岡町1641-20
tel 059-387-0383
fax 020-4663-3958
e-mail c9awrvah@sf.comufa.jp

仲間づくり
年金者組合は、楽しみ7分、活動3分をかかげ、高齢者を生き生きと暮らせるように助け合い、励まし合っています。こうとする組合です。
178名
(9月29日現在)

モラルハザード (道徳的危機)。数々の悪行を重ねた安倍首相がやっと辞めました▼森友・加計・桜を見る会など言い逃れできない問題。コロナ・外交では何ら実績あげられなかった。『やっている恰好内閣』の行き詰まり。そのあげく国民までもがモラルハザード。「権力者は何をやっても許される。それが権力を握った者のメリットであり、それを認めるのが現実主義だ。」と。とんでもない! アベノミクスで「株価があがったではないか。」というが株価があがったのは、年金積立金を流用し、日銀が大金をつぎ込んで、株価が下がったら投入し、買い支えたからである。株を買った金持ちは大儲け。対照的に、労働者の賃金は上がるどころか下っている▼後を継いだのは、安倍政権の番頭と言われた菅氏。組閣した内閣は『安倍のいない安倍内閣』としか言い様がない。総選挙は近い。野党と市民も共同で自公政権に勝利しよう。新自由主義、なんでも自己責任から脱出しよう。

- 2020 支部執行部**
支部長 桑原 篤 (労働共済支部長)
副委員長 田中美代子 (女性部部長)
中川 一春 (くらし福祉助け合い部長)
橋詰 圭一
書記長 勝谷 鐵幸 (組織部長「きらら」編集長)
会計 加藤 次郎 (財政部部長)
執行委員 太田 和美
川北 秀洋 (平和部部長)
坂地 里子
定永 陽子
澤井 順子
辻井 良和
豊留 正利
中川 信子
中川美代子
中村千代子
原 信子
樋口 出
松田 二郎 (文化・レク部部長)
三林 保子
矢板橋 充子
会計監査 糸柳 章司
前田みね子

挨拶する桑原支部長 写真提供 勝谷 鐵幸

(樋口 出記)

新メンバーを加えて

2020女性部総会

田中 美代子

今年は新型コロナウイルス拡大により、感染防止策として、会場が使用休止となりました。



挨拶する田中女性部長
写真提供 勝谷 鐵幸



講師の長谷川友子さん
写真提供 勝谷 鐵幸



左 講師の武内美穂さん
実習生の鈴鹿科学大学生
写真提供 勝谷 鐵幸

やっと9月4日ジェフリーホールにて、総会を開くことができました。参加人数にも制限があり、来賓4名を含む35名の参加で総会を無事終えることができました。

「すべての女性に人間らしい充実した生活を…」をスローガンに、女性の年金は低すぎる。最低保障年金制度を！

その後は、中部地域包括センターの、社会福祉士の武内

コロナ禍を吹き飛ばそう

2020/10/13

青少年センター 健康フェスタ

勝谷 鐵幸

行事、サークルが、コロナで自粛をよぎなくされてきま

した。高齢者が閉じこもっていると、フレイル(虚弱、健

常から要介護へ移行する中間の段階)化が心配になります。フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

秋の澄み切った青空の下で、そのような状態を吹き飛ばそうと、計画しました。

フレイルは、身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる、多面的な概念です。

①朝出発前に体温の測定
②マスク着用(嗅う人は、飛沫防止のフェイスシールドの着用が望ましいです。)
③大声でしゃべらない
④三密(密集・密閉・密接)を守る

また、「コモティブシンドローム(「運動器」II体を動かすための組織や器管のことで、具体的には骨、筋肉、関節、神経などに障害が生じ

⑤手指消毒、手洗い
⑥咳エチケットを守る
熱中症にもご注意ください。よろしくご協力ください。

日程・場所・軽スポーツ・食事

- 8:45 集合・準備
- 9:30 ~ 10:00 開会式
- 10:00 ~ 11:30 軽スポーツと娯楽
- 11:30 ~ 11:45 宝探し
- 11:45 ~ 12:00 閉会式
- 12:00 ~ 13:00 食事

三重県青少年センターグラウンド

食事 弁当 お茶

軽スポーツ・娯楽

グラウンドゴルフ(グラウンド使用)、ウォーキング、スクエアステップ
おしゃべり・みんなで歌おうコーナー・輪投げ(今回初採用)

宝探し

一日傷害保険に加入

簡易救急対応あり

会費 500円、弁当なし100円(受付で)

交通手段のない方送迎します。ご連絡を。

期待度がびしびし伝わる

石薬師地区で実証実験を求める署名運動始まる

コミバスをよくする会会員
で石薬師地区の3名が、末松



活動前の打ち合わせ 写真提供 勝谷

則子鈴鹿市長宛の要望書を準備し、賛同署名を集めていきます。

また、要望書を準備するにあたって、詳細な運行経費の試算も含めた「運行企画(案)」も提示して、住民の共感を広げていきます。

生活交通の充実を求める世論と、末松市長の「どこに行っても、どの地域でも生活の足を何とかしてほしいと言われる。何とかしたい」という思いに推されて、担当課も昨年

より検討を始めていますが、10年以上前の古い運行案から抜け出せていません。

鈴鹿市は20万都市ですが、住宅地が分散した田舎まちです。この要望書・企画案に示されているように、路線バス形式でなく、電話予約(デマンド)でないと、市民の声に対応出来ないのではないのでしょうか。「運行企画(案)」は、予算も含めて今すぐにも実行できる内容にまとめられています。要望書にもとづいた

橋詰 圭一

実証実験を行ってほしいという住民の声は大きく広がってきています。

僕も26日の午後、石薬師地区でコミニティバスを走らせようと頑張っている皆さんと一緒に、自由が丘団地を署名のお願いに回りました。14名で5組に分かれて個別訪問し、約90分で365筆の署名をいただきました。

事前にチラシと署名用紙をポストインしていたこともあって、署名して待つてくれた家も何十軒もあり、多くのお家で「ありがとう。ごころうさま。よろしく」と励ましていただきました。

いただいたき、期待度がびしびし伝わってきます。行けなかつた所を夕方に訪問して52筆頂いたという連絡もあり嬉しい1日でした。

石薬師地区のコミバス会員は毎日のご近所・知り合いと対話し署名を広げたいです。また、石薬師地区の半数以上の自治会でも協力してもらっています。戸別訪問と合わせて10月中旬まで署名を続け、末松市長に届ける予定です。石薬師地区での運動に注目し応援しましょう。

令和2年 10月 吉日

鈴鹿市長 末松則子様

鈴鹿市民のコミバスをよくする会 石薬師地区有志
田中 美代子 tel.080-1586-2464
鈴鹿市上田町918-1
萩森 美知子 tel.090-9898-7818
鈴鹿市石薬師町354
足立 房枝 tel.090-6091-6465
鈴鹿市自由ヶ丘1-5-29

要望書

高齢化社会を迎え、移動手段の確保が焦眉の課題となっています。石薬師地区では、コミバス庄内・神戸線が運行されていますがバス停までの距離が遠く、歩いて行けない人が多く困っています。上り下りとも1日7~8本の運行で、日常生活の足としての利用は限られています。また、自動車の運転免許返納を考える住民も増えていますが、現実には日常の買い物や通院、文化・スポーツ活動など、自家用車なしでは生活できません。末松市長を先頭に、市の担当部署でも様々な検討が行われ実証実験も行われようとしていますが、乗合タクシー方式やミニバンの路線運行方式では、利用のしやすさと運行経費の面で課題が大きく、将来への展望が見えません。石薬師地区住民の移動手段の確保について、次のとおり要望いたします。

記

1,ワゴン車を活用した無料で電話予約方式の生活交通バスを石薬師地区に運行してください。

※具体的な運行方法の提案と費用についての試算を資料として添付します。
※自治会長はじめの地域住民の賛同者の名簿を添付します。

末松則子市長宛て要望書

川柳と「要求」の募集

三重県高齢者要求大会

10月26日(月) 13:30~15:30 サンワーク津
テーマ

- ①川柳; コロナ禍、年金、負担増、格差社会、自己責任、憲法、菅政権、暮らし、など明るい笑いと高齢者のたたかい
- ②要求; 暮らしの中で一番強く感じられている、怒りや望み、これだけは言いたいことを、要求としてまとめてください。

提出 10月9日(金) 10月執行委員会までに。

支部役員。

勝谷鐵幸 (TEL 387-0383)

Fax020-4663-3958)

大いに奮ってご応募ください。お願いします。

参加者 15人(参加希望者は勝谷までご連絡を)

白子地区センターに集合して車に分乗、12時30分に出発します。

サークル短信

史跡めぐりの会

9月30日、白子の町並み散策予定です。

10月8日(木) 会合、ジェフリーすずか、13時30分からです。

(谷口 茂 記)

グラウンドゴルフ

優勝は松田二郎さん

残暑厳しい中、9月16日に午前8時から、フラワーパークで男2名女7名の9名で4ゲームを行いました。

優勝は、4ゲームトータル7で松田二郎さんでした。ブービー賞は豊留正利さん、ホールインフンは松田二郎が3回、岡本美千子さんが1回の計4回でした。

次回は、10月21日(水)、以前の午前9時から、雨天時は10月23日(金) になります。場所は御座池公園に変わります。

(松田 二郎 記)

卓球を楽しもう

9月18日、卓球サークルを開きました。参加者は4名でした。

2台の卓球台を使い、思う存分練習しました。バックの打ち方が難しいので、いっぱい

い練習したいですね。

ダブルスの試合は、4人だったので全員が互いにペアを組み試合を行いました。ゲームは本当に楽しいです。

10月の案内

10月16日(金) 13:30〜16:00 白子コミュニティーセンター2F ホール。

用意するもの 上靴、タオル、飲み物、ラケット。

(桑原 篤 記)

パソコン・スマホ教室

9月11日第2金曜日、コロナ禍で長い間お休みして久しぶりの教室は8名の参加でした。

次回は10月9日第2金曜日10時〜白子コミセンです。

(中川 信子 記)

トラベルの会

当分休みます。

(澤井 順子 記)

温泉めぐる会

次回は10月21日(水)に菰野温泉から武平峠越えへ。

8月の「アクア・イグニス」温泉行きは、参加予定者の怪我などで都合が悪くなり中止となりました。6〜7人居れば実行できたのですが、3人ほどのため中止しました。

10月21日(水)は、「アクア・イグニス」菰野へ行き、

(辻井 良和 記)

ちよつと勉強 安倍政権の負の遺産

7年8ヶ月の安倍政権の負の遺産を、年表にしてみました。政治、経済、医療、介護、年金、生活保護などの分野にわたっています。

憲法に基づく政治、立憲主義を破壊し、法律に基づく法治主義を無視し、民意を踏みにじった政権でした。集団的自衛権の行使容認を、内閣法制局長官を替えて、憲法九条の解釈をねじ曲げ閣議決定しました。(2014年7月)そして、海外で米軍と共に武力行使できる違憲の安保法制、「戦争法」を強行しました。(2015年9月)

また、人権、民主、平和の憲法原則に全く相容れない違憲立法である、「秘密保護法」(2013年12月)、「共謀罪法」(2017年6月)を強行しました。これも国民を監視し、「戦争する国づくし」に結びつく治

安立法です。

「私が立法院の長だ。」「最高責任者は私だ。」と異論と少数意見に耳を貸さず、数の暴力で一強

権を握り、忖度政治が横行しました。虚偽答弁や公文書の改ざん、隠ぺい、破棄が常態化し、深刻なモラルハザード(倫理喪失)、私物化が引き起こされました。「森友・加計」疑惑(2017年2月)、「桜をみる会」疑惑(2019年10月)、「黒川弘務東京高検検事長の定年延長を閣議決定」(2020年1月)などがそれからです。

その他、辞任会見で「憲法改正、志半ばで職を去ることは断腸の思いだ。」と述べたように、九条改定に執念を燃やしました。「安倍首相が憲法9条に自衛隊明記の改

その後で秋の武平峠を越えて滋賀県へ足を伸ばし、色づきだした紅葉を楽しもうと思います。

9月の「きらら」に、申込書を入れますので、沢山申し込んで下さい。

文化会館が遠い方は、自分の近くの大きな建物か駅名を書いて下さい。迎えに行きます。

憲を表明」(2017年5月)、

「兵器爆買い・新基地建設米国追随」「2度の消費税増税で景気悪化やアベノミクスで非正規労働者の大増加で格差と貧困拡大」「新自由主義政策で、自己責任押しつけ社会保障切り捨て」

「コロナ対策基本戦略なく、後手後手、場当たり、的外れで、迷走」など、枚挙に暇がありません。しかし、悪政に立ち上がったのは、「市民と野党の共闘」でした。国会を「安保法制反対」の若者、女性をはじめとする国民が包囲し、全国各地で、市民と野党の共闘の会ができて、活動しました。そして、3回の国政選挙で、市民と野党の共闘が取り組まれ、成果を挙げてきました。今も鈴鹿市内、全国各地で活動が続けられています。(勝谷 鐵幸 記)

9月例会 山歩会

赤目48滝・長坂山 (伊賀市 5855m)

9月11日(金) 曇りのち晴れ、参加者14名。

6時30分鈴鹿駅を出発。8時20分日本サンショウウオセンター入口より登山開始。行者滝、霊蛇滝、不動滝、乙女滝などの滝を見ながら進む。先日の雨で滝の水量も増えて見ごたえがある。なにより涼しいのがいい。辺りの木々も瑞々しく甦り、爽やかな朝の空気がまた美味い。途中の東屋の茅葺屋根には清楚な花の群生が見える。初参加のTさんよりラン科のミヤマウズラだと教えて頂く。

更に、進み、百畳岩の前で休憩、その後荷担滝付近で引き返し、途中の百畳岩横の長坂山登山口から本格的な登山に入る。いきなりの杉林の急登、焦らずにゆっくりと登り、展望ポイントで休憩。11時40分、頂上手前の展望ポイントに着。ここは足元が目くららむよつな絶壁で、その下の谷間には朝通過したホテルや土産物店の街道の藪が見え最高の景色が望まれる。昼食後12時20分、長坂山頂上ポイント通過。下山は九十九折の登山道

を下り13時15分駐車場に帰着合同新年会。名物のへこきまんじゅうを買う、旨い。久しぶりの滝見物と山登りが楽しめた一日となりました。

10月は、奈良県の俱留尊山(1038m)です。難度★

脚力★ 10月3日(土) 7時鈴鹿川河川敷集合 歩行時間約5時間 出欠連絡先・岡本美千子、前田純へ、9月31日までにご連絡下さい。(前田 純 記)

女性部サークル

音読の会

9月の例会は、コロナ禍が収束されない中、充分に注意して開き、8人の出席でした。内容は、飛沫感染を防止するため、朗読は止めて、いつもより時間をかけて漢字ドリルをしました。

次回は、10月1日(木)10時、ジェフリーすずか研修室Aです。

コロナの状況次第で中止する場合は、電話にて連絡させていただきます。

おしゃべりカフェ

コロナ禍が収まりません。しばらく休みます。(中川 美代子 記)

スクエアステップ

9月9日10時から神戸コミセンで、久しぶりの定例の集まりをしました。

2月12日、フラワーパークでの野外活動以来、7ヶ月ぶりの集合でした。11名の方が集まってくれました。みなさん全員お元氣そうでした。健康的で、明るく、若々しく、年齢を感じさせない華やかさがあり、仲間っていいなーと強く感じ、すごく嬉しかったです。これからもお互いに、身体には気をつけていききたいと思いました。

10月14日の定例日は、前日の「健康フェスタ」と連続になるため中止しますので、10月13日の「健康フェスタ」に、是非ご参加下さい。お待ちしております。

10月28日は10時から12時まで 社会福祉センター2階です。(宮崎 コシ子 記)

みんなで唄う会

コロナウイルスの状況が芳しくないため、状況が回復するまで中止とさせていただきます。早く安心出来る日が来ることを、願っています。お互い気を付けていきましょう。(澤井 順子 記)

頭のさだ

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・慣用句・ことわざを読み、□に言葉を入れてください。

百日紅 無花果 勿忘草 合歡木 馬酔木 秋刀魚 ちようじゆ けいろつかい かかし だいこくばしら いざよい かなづき 正月□□(いがい)は無休 □□(いがい)な反応 □□(こうい)に感謝 □□(こうい)的な反応 未成年□□(たいしよう)の企画 □□(たいしよう)的な性格

【答え】 さるすべり いちじく わすれなぐさ ねむのき あせび さんま 長寿 敬老会 案山子 大黒柱 十六夜 神無月 以外 意外 厚意 好意 対象 対照 (太田 和美 記)

前進座名古屋特別公演「東海四谷会談」

金山・日本特殊陶業市民会館ビレッジホール
10/11(日) 14:30開演 10/12(月) 11:00開演
A席 7500(9000)円 B席 4500(5000)円
C席 2700(3000)円
希望者は勝谷鐵幸(Tel 387-0383)まで。



お岩 河原崎國太郎

お元気ですか 組合員訪問インタビュー 第181回

空襲時に生まれた多趣味な人

伊藤 博さん



1945年の5月生まれ。お母さんの話によると、終

戦の年でちょうど四日市の空襲があった時に生まれたそうです。

小学校5年生のとき町村合併があり、同じクラスだった友達が鈴鹿市と四日市にばらばらになり寂しい思いをされたそうです。

高校卒業後、四日市市役所に就職され、定年まで勤めら

れました。

現役のころから闘病生活をされ、32年間人工透析のため病院に通院されているということ。

趣味は、油絵、暮、家庭菜園だそうです。油絵は、100号の作品も描かれています。大きい作品なので迫力を感じます。今もずっと続けられているそうです。

いきいき祭りに出展をしていただけるかと有難いですね。

暮は、近くにある地区市民センターで、毎週1回仲間と打っておられるそうです。

家庭菜園もやられ、お家の前の畑で、季節季節の野菜を作っておられるようです。大根の種をまかれたのか、双葉が出て元気に育っていました。年金者組合には、今年の1月に入会されました。

文 桑原 篤
写真 伊藤 博

三重県高齢者大会

11月21日(土) 10時~14時30分
サンワーク津
参加人数 15人 (全体80人)
集合場所 白子地区センター (R23沿い)
出発 9時
車に分乗して行きます
参加希望者 勝谷 (TEL 387-0383)
弁当・お茶準備します

中学校の社会科の授業で憲法を学び、先生からここは大事ですよとされた「憲法の3特徴」絶対テストに出ると思いい丸暗記をしたのはその時だけ。以来十年、憲法のこと

目論んでいる恐ろしい。まさに悪夢のような自民党政権でした。



など頭の片隅にもなくボーッと生きてきて気づかされたのは、第一次安倍内閣で「教育基本法が」改悪された時、次は憲法に手を付けるぞと思いました。

わたしと憲法

「戦争法」強行採決は忘れられない

中川 信子

の「戦争法強行採決」あのシーンは今も忘れることができません。コロナ禍でも憲法改正草案に盛り込んだ「緊急事態条項」を発しようとして、絶えず改憲を

続けなければなりません。ウーンしかし「ボーッと生きてんじゃねえ」と常に政治に目を向けさせてくれるありがたい存在なのかも??

俳句



新米のかほりも馳走朝餉かな 太田 和美
秋彼岸墓石洗ひて花手向く 三林 保子
一人居に刻の重たき夜半の秋 山中みきを
ひとしきり咳払いして花野かな
民草を苦もなくひねる秋の乱

川柳

スガもまた酒でマスクミ抱き込むか 余志嘉寿
アベからスガ「ウソと隠しの政治」続く

女性部 ひとくち広場

執行委員就任にあたり

坂地 里子

この度、執行委員に就任いたしました。坂地里子でございます。
定永さんよりお誘いいただき、入会してまだ日も浅く、何も分かりませんが、これからの生活に欠かせない年金にまつわる事柄をはじめ、さまざまな行事や活動を通じて、自分を磨き、健康に留意しながら、皆様と一緒に勉強していきたく思っています。
どうぞよろしく願っています。

役員として役立ちたい

定永 陽子

年金者組合の執行委員、女性部の世話役に

安倍悪政とコロナ後

中村千代子

TVの速報で、安倍首相体調不調で辞任！驚愕の一報だ。山積した問題を放り投げ、説明責任もせず、有耶無耶なまま逃げ切ろうという魂胆なのか。一国のトップとしての矜持は持ち合わせていないのか？無責任の極みと云わざるを得ない。

コロナ禍で、人命より産業優先。国民あつての国だと思っただが。「国民の安全、生活重視」は舌先三寸で、コロナの第2波と云われながらも、政府は無為無策、サボタージュしてきた。景気が冷え込んでいる時期に消費税を増税し、ますます経済が冷え切った。消費税を上げるのは、福祉、医療、介護を充実させるためとの大義名分と施策は真逆だ。こ

なつて2年目になります。

会議、イベント、サークルなどお手伝いさせていただいています。
私は、トラバルの会に入っています。今ま

でいろんな所に行ってきました。今年の1月旅行をして、4月に予定をしていたら2月にコロナウイルスという恐ろしい病気が始まり中止となり、また、組合が利用する会場が休止となり、サークルでお会いする機会がなくなり、夏になったら終息するだろうと思っていいたら、大いに増えているので、どこにもいけません。死者も出るような怖いウイルスです。

そんな中、延びていた総会が、8月末人数制限で開催され、皆様にお会いできませんでした。久しぶりのお顔、元気があるのかなのか、

れほど国民を愚弄した政権は過去にはなかったと記憶する。自ら民主主義を破壊崩壊するもの。

報道のすべては民主主義を語り、法の秩序を語る。詭弁を弄し国民を欺く戦後最悪の政権だと実感。それを菅氏が継承すると云う。暗澹とした思いだ。

コロナ収束後の社会、もつと人間らしい生活暮らしが保障される社会であってほしいと切に願う。

友へ

原 信子

やっと朝夕過ごしやすくなりました。今夏は何とも世の中全体がおかしくなりました。最悪の長期政権アベの後ろで操作していた菅悪大臣が総理になりました。東北出身でとほめあげていますが、自助を第一にあげる人、

何ともいえない雰囲気でした。

10月13日には、1年1回の「健康フェスタ」が開かれます。半日ですが、コロナウイルスに負けないで参加したいです。

この先もいろんなイベント等があると思いますが、その時は皆さんのお役に立てるようお手伝いさせていただきます。

女性部の予定

10月16日(金)

女性部世話役会



絵手紙 提供 長岡 美千代

冷たい人。私たちに何をするか、これからを思うとゾーとします。

この頃、芸能人の訃報が続いています。若かりし頃、活躍していた人たちも八十代、我が身にも足音が近づいてきました。近所のお寺に「夜ねた 朝おきた それで充分」とありました。これで行こうと思うこの頃です。よく食べて、よく寝て、人と交流して、元気でと、心がけている日々です。

支部日誌

- 8月22日(土)「きらら」編集・発行・連絡会・議案書
- 27日(木)史跡めぐる会 会合
- 28日(金)支部定期総会 (13時～ジェフリー)
- 29日(土)県社保協総会
弁護士さんと話そうカフェ(ジ I7リ)
- 9月2日(水)仲間づくり推進会議 (10～ジ I7リ)
- 3日(木)音読の会
山歩会(赤日滝「長坂山」)
- 4日(金)女性部総会(13:00～ジェフリー)
- 8日(火)第1回組織部会(9:30～白子コミセン)
- 9日(水)スクエアステップ(10～神戸コミセン)
- 11日(金)第1回執行委員会(13:30～ジ I7リ)
パソコン・スマホ教室(第2金曜)
山歩会「竜ヶ岳」
- 12日(土)「きらら」編集会議 (9:30～白子コミセン)
- 13日(日)みえ労連定期大会
- 16日(水)女性部世話役会(13時～ジェフリー)
グラウンドゴルフ(フラワーパーク)
- 18日(金)卓球を楽しもう
- 23日(水)スクエアステップ(10～神戸コミセン)
- 29日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 30日(水)史跡めぐる会 白子町並み散策
- 10月1日(木)音読の会
- 3日(土)山歩会 奈良県「俱留尊山」
- 7日(水)第2回組織部会(13:30～白子コミセン)
- 8日(木)史跡めぐる会 会合
- 9日(金)第2回執行委員会(13:30～ジ I7リ)
パソコン・スマホ教室 10:00～
- 10日(土)「きらら」編集会議 (9:30～白子コミセン)
- 13日(火)2020健康フェスタ(8:45～青少年センター)
- 15日(木)年金支給日一斉宣伝
- 16日(金)女性部世話役会
卓球を楽しもう
- 21日(水)グラウンドゴルフ 9時～御座池公園
温泉めぐる会 アカ・イグニ温泉・武平峠
- 26日(月)高齢者要求大会(13:00～サンワーク津)
- 28日(水)スクエアステップ 10時～社福センター
- 29日(木)「きらら」編集・発行・連絡会
- 11月21日(土)県高齢者大会(10～15時サンワーク津)
- 25日(水)年金引き下げ違憲訴訟結審

わたしのレシピ

材料 長芋10cm程のもの オクラ2本 納豆40g
ねぎ(刻み)少々 かつぶし少々 めんつゆ(ストレート)



イラスト 樋口 出

長芋きしめんと
オクラ、納豆

(定永 陽子)

作り方 ①長芋の皮をむく。縦にピーラーで皮をむくようにおきます。水に少々さらして水を切る。細くついてもよいです。きしめんが出来ました。
②オクラは刻み、盛りつけは深みのお皿に、長芋、オクラ、納豆にめんつゆを掛けて、ねぎ、かつお節を飾り、出来上がり。(ミョウガがあれば、飾ってもいいです。)

まだまだ暑い日が続きそうです。ネバネバを食べて体力をつけて元気で過ごしましょう。

催し物案内

- ① 2020健康フェスタ
10月13日(火) 8時45分～13時
県青少年センターグラウンド
コロナ感染・熱中症予防を防ぐ
弁当・お茶あり 参加費500円
- ② 年金支給日一斉宣伝
10月15日(木) 11時～12時
ハンター前歩道
- ③ 年金者要求大会(旧年金一揆)
10月26日(月) 13時30分～15時30分
サンワーク津(集合白子地区センター)
出発12時30分 川柳・要求
- ④ 日本における遺伝子組み換えの浸透を考える
11月8日(日) 13時30分～15時30分
ふれあいホール(南玉垣)
お話し 河田昌東さん

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)	10月3日(土)奈良県「俱留尊山」(1038m)
グラウンドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	10月21日(水)9:00～御座池公園(雨天8月23日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	10月16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)	9月30日(水)白子町並み散策 会合10月8日(木)
トラベルの会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	当分休み。
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	10月21日(水)「アカ・イグニ温泉・武平峠」
パソコン・スマホ教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	10月9日(第2金曜)10時～白子コミセン
女性部サークル		
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	10月1日(木)10時～ジェフリーすずか研修室A
おしゃべりカフェ	中川美代子 (TEL 386-6883)	当分休み。
	樋口みえ子 (TEL 387-4889)	
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	10月13日(火)健康フェスタ 28日(水)10～社福
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	当分休み。

《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に合わせて行きましょう。》