

きらら

ジェンダー平等社会の実現を

第20回女性部総会

5月28日、ジェフリーで、第20回女性部総会が行われました。コロナ禍の中開催され

定永 陽子

て、久しぶりに皆様の元気なお顔、お姿を見させてくださいました。

議長に坂地里子さんと定永陽子さんが選ばれ、まず、田中美代子女性部長の挨拶がありました。「今日は、私の背中を辻井豊子さんが押してくださいます。豊子さんが着てい

らっしゃった上着を着てきたからです。」

続いて県本部女性部長の紀平孝子さんが「私も努力してがんばりたいです。」と言われました。

5つのスローガンをみんなで唱和し、情勢、昨年度の活動、今年度の予定、会計報告、役員選出をほぼ全員で可決しました。

介護が必要になったら地域包括センターへ

おはなし 高齢期における介護問題について

おはなしは、鈴鹿第1地域包括支援センター「なんてん」のセンター長長荒木由香里さんが「介護が必要になった時の

ために」というテーマでのお話でした。

岐阜に住んでいた私の両親の介護は、義姉が一手に背負ってくれ、私が知っていること



講演する荒木さん

写真提供 勝谷 鐵幸

困った時はケアマネジャーさんが、相談のつてくれるという事くらいでした。学習会では、家族に介護が必要になった時、（私の場合は、夫が私）

まずは、地域包括支援センターに連絡し、必要事項を申請用紙に記入する事から始まり、その後、訪問していただく調査員の方には、立会人が（様子を知っている人だったら親子でなくてもよい）普段している世話や生活の状態をできるかぎり、詳しく伝えること

の大切さを知りました。そして、今、払っている介護保険を利用して、通所介護や訪問介護等のさまざまなサービスを受けながら、家での生活が続けられる事を知りました。

（太田 和美 記）

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第291号
2021. 6. 25
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、高齢期を生き生きと暮らせるように助け合い、励まし合っていることとする組合です。

172名
(6月25日現在)

波の音

昨年2月に始まった「コロナ禍、ワクチンの接種も高齢者から若手層にも進み、一日も早い収束が待

たれますが、オリンピックが開催されて、感染が再拡大するのではと懸念されています▼知人の属する介護施設の面会もますます厳しくなり、二週間に一度、10分間、それもテレビを通じてと、本当にもどかしい限りです。画面には胸から上しか映らず、「コンニチハ」「手をあげて」と呼びかけても反応が鈍くなっています。きいているように感じます。全身が映らないかと聞いたら、固定カメラで無理とのこと▼度々送る絵はがき、絵手紙も読んでいるのか、介護士さんによると、時々ボーとしている時があり、認知症が出てこないかと心配です▼面会の帰り、地下鉄に乗ると、彼女の元気な顔が思い出されて、思わず涙が出ます。近鉄に乗る前に、地下街で好きなカレーを食べ、気を取り直し帰途につきまます。

笹に飾る切実な思い

5・6月誕生会

原 信子

5・6月誕生会は、6月18日社福センターホールで、行われまして。「コロナ禍と2ヶ月毎で、出席は10名でした。」



「天下布武」を舞う星野さん 写真提供 勝谷 鐵幸

中川副支部長さんより、「こんな世の中でも、年金者組合は集まって、元気に」との言葉を頂き、歌や踊り、ペットボトル乾杯、手遊び（茶摘み）、自己紹介・おしゃべりなど等、そして

保健所・ベッド・医師・看護師が減らされた

三重県母親大会(オンライン開催)

第65回三重県・第58回津市母親大会が6月13日に開かれました。

第65回三重県・第58回津市母親大会実行委員 石田 喜代子



鈴鹿会場 写真提供 勝谷 鐵幸



オンラインで講演する本田さん 写真提供 勝谷 鐵幸

て今年は七夕が近いので、笹飾りに思いを書いた短冊をつるしました。「年金下げるな」

きらら「入賞」を受賞する

第32回機関紙コンクール

勝谷 鐵幸

6月9・10日、東京全労連会館で開かれた「第25回定期大会で、第32回機関紙コンクールの表彰があり、「きらら」(3・4月号)は、支部の部の入賞9点に選ばれました。

前回の受賞は、2015年の「優秀賞」で、今回は6年ぶりでした。



「入賞」した右3月号 左4月号の各1面 写真提供 勝谷 鐵幸

「窓口医療費2倍化するな」「健康で長生きしよう」「コロナに負けるな」「政権交替」

等、今の世を反映した内容が多くありました。また会つ日までお元気です。

支部の部は、最優秀賞2点、優秀賞9点、入賞9点、努力賞12点になっています。

まだ審査講評は届いていませんが、出来るだけ多くの組合員とその声を紙面に登場させるのを編集の方針にしてくださいと評価されたのではないかと思っています。

編集委員6人が、根気よく原稿を集め、紙面を作ってきた賜物と喜んでいきます。

かなくは。

政治・・・政治は一言でいえば、税金の使い方、しかし、日本の投票率は極めて低い。その他いろいろ」

最後に先生の用意されたたくさん資料の中で、心に残ったものを一つ紹介します。

「ガンジーの碑文より資本主義が行き着く7つの社会的悪

- (1) 理念なき政治
- (2) 労働なき富
- (3) 良心なき快樂
- (4) 人格なき学識
- (5) 道徳なき商業
- (6) 人間性なき科学
- (7) 献身なき信仰

「コロナ禍ということ、オンライン開催となり、県下各地の会場や個人宅で視聴しました。鈴鹿は、ジェフリーすずかに38人が集まりました。初めてのオンライン開催で、スムーズに進まない、声が聞きづらいなど参加者のみなさんには、たいへんご迷惑をおかけしました。でも、メインの本田先生の講演は、ジョークも交えた、わかりやすく素晴らしいものでした。

先生のお話の一部を紹介します。「医療の問題・・・日本は1980年代から感染病床が8分の1になり、保健所が半減しました。ICUベッドも不足。OECD諸国と比較して医師数が13万人不足(2017年比較)ベッド数あたりの医師・看護師数も少ない。教育の問題・・・日本は高い学費と低い給付制奨学金。日本と違ってヨーロッパの国々は異議申し立ての仕方もきちんと教える。教育を変えてい

梅雨晴れの平和行進 車パレード・スタンディング

2021年国民平和行進

国民平和行進は 今年も



市長挨拶の代読
左 玉垣フーバー前スタンディング
写真提供 勝谷 鐵幸



支援物資の選択
写真提供 勝谷鐵幸



平和部長 川北 秀洋

6月13日(午後)と14日(午前)に鈴鹿市を通過しました。天候は二日とも曇りか晴れでした。「鈴鹿は雨に降られない」というのが定着しています。

新型コロナウイルス感染症防止のため、「宣伝カーを先頭にした自動車パレードと所々

14日(月)朝、市役所での出発集会の様子を報告します。市人権政策課職員4名、行進

一般の30%が失業中

鈴鹿フードパントリー

中川 信子

5月29日(土)、お天気も

良く汗ばむような陽気の中、5回目のフードパントリーを白子コミュニティセンターで開催し、参加者は41名、スタッフは28名でした。

今までの経験から、開始直後の3密、混雑を回避するため整理券を発行し、受付番号順に5名ずつ入場するように改めましたが、新しい問題も発生しました。開始前からたくさんの方が見えるのは相変わらずで、炎天下で長時間待っていたり、誘導等、受付でも少し気を配ればよかったかと、反省しきりです。大勢の人が屯している光景は隣近所の目もあり、今後は車の中で待っていたり

参加のメンバー23人と偶然通りかかった若い人2人とで、にぎやかな集会となりました。課長さんが市長のメッセージを代読した後、市長・議長からの協賛金とペナントが市原水協代表の辻井さんへ渡されました。昨年は土曜日・日曜日が行進の日だったので、市役所でのセレモニーは2年ぶりのことです。

組合の皆様には原水協加盟

なり、テナントの設置も考えなければと思います。

一般参加者(学生以外)の中で30%の人が失業中休職中で、コロナ禍の国、行政の

の一人としていろいろお世話かけます。

原水協禁止2021年世界大会は「三密」をさけて、オンラインでの開催となります。

原爆写真展「原爆と人間展」は今年も市役所一階市民ギャラリーで行います。8月4日(水)から7日(土)までの四日間です。当番などのご

協力をお願いします。

責任は大きいと思います。次回は7月3日(土)場所は今迄通り白子コミュニティセンターです。

皆様のご協力をよろしくお願いたします。

齋藤幸平さん鈴鹿講演会

地球を破壊し、文明を崩壊させてしまう

「いまの時代」をどうしたら変えられるのか?

資本主義って何? 齋藤幸平さんとともに学び、そして一緒に、調和する未来のあり方を考えてみましょう

2021年9月12日(日) 13:30開会~15:30閉会

イスのサンケイホール鈴鹿(市民会館)大ホール

チケット販売始まる 当日券はありません

前売り:499円 7月1日発売開始

前売り券(499円) 実行委員からお求めください。

ローソンチケット

ローソン・ミニストップ店頭端末機「Loppi」で購入

Lコードは、42423 です。

齋藤幸平さん鈴鹿講演会実行委員会

連絡先:吉田一男 090-1821-4997

サークル短信

史跡めぐりの会

7月19日(月)

伊賀上野の街並み散策

伊賀上野の街並み散策

集合…近鉄白子駅改札口8時30分(8時38分発中川行)

予備日(7月26日 月)

参加確認は取りませんので参加希望の方集合場所へお越しください。

会合

8月26日(木) 13時30分
ジエフリー

(谷口 茂 記)

グラウンドゴルフ

優勝は岡本美千子さん

予定していた6月16日が雨のため18日に、曇り空の下男3名女6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77で岡本美千子さんでした。ブリー賞は豊留正利さん、ホールインワンは、岡本美千子さんと佐藤元教さんが2回ずつ、奥山正子さんと松田二郎が各1回の合計6回でした。

次回は、7月21日(水)午前9時から、雨天時は7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

会場の自粛で6月例会は休みました。

7月例会は、7月16日(金)13時30分〜16時、白子コミセンです。

持ち物は、上靴、タオル、飲み物、ラケットです。奮ってご参加ください。

(勝谷 鐵幸 記)

パソコン・スマホ教室

6月のパソコン教室の参加者は4名と少なかったです。

次回は7月9日(金) 10:00〜白子コミセンです。よろしくお願ひします。

(中川 信子 記)

温泉めぐる会

コロナの波は、新しい変異デルタ型の出現で、収まる気配がありません。

このままでは、オリンピックも中止する方が犠牲を少なくできます。温泉めぐる会は、ワクチンが70%を超えるまで実行することに危険を感じま

大江戸温泉伊勢志摩 写真提供 辻井良和



すので当分はお休みになります。温泉へ行きたい皆さんに、きれいな写真を載せます。安全になったら大勢で行きたいものです。

トラベルの会

7月休みです。

(澤井 順子 記)

ち

よつと勉強

LGBT等(性的マイノリティ 性的少数者)の差別は許されない

女子サッカーのなでしこリーグ1部の試合が、6月20日に行われ、LGBTら性的少数者への理解を深めてもらうための「プライドマッチ」として開催されました。同性愛を公表している下山田志帆選手(26)が「セクシャリティも個性のひとつ」とLGBTらへの差別や偏見のない社会の実現を訴えました。

一方、自民党は、総務会で、超党派議員連盟で検討・すり合わせ、目的・基本理念に「性的指向および性自認を理由とする差別は許されない」との文言を盛り込んで合意していた法案の、国会提出を見送りました。

自民党内では、自党議員の「生物学上、種の保存に背く」との差別発言を許す体質が支配しています。ジェンダー平等や夫婦別姓に反対し、戦前の男尊女卑や家父長制家族主義を当然視する議員が多くいます。

LGBT(性的マイノリティ 性的少数者)とは、セクシュアルマイノリティ(性的少数者)を表す言葉で、性的指向や性自認を意味する英語の頭文字をとって作られました。Lesbian(レズビアン)は同性を恋愛の対象とする女性、Gay(ゲイ)は同性を恋愛の対象とする男性、Bisexual(バイセクシュアル)は同性も異性も恋愛対象となりうる人、Transgender(トランスジェンダー)は体の性と心の性が異なる人を意味します。

サミット参加国で法整備されていないのは日本だけで、13人に1人(7.7%)が当事者といわれ、差別に苦しんでいます。この秋の総選挙で政権交代を実現させ、性的指向や性自認を理由とする差別を許さない社会を創らねばなりません。

(勝谷 鐵幸 記)

山歩会 6月例会 総門山 (大台町 949m)

6月度第一回例会

6月1日(火)晴、参加者14名。7時JR鈴鹿市駅出発。大台町の奥伊勢フォレストピアを通り過ぎた所の広い駐車場から9時出発。

野鳥の森コース登山口から登ります。この山で見られる野鳥の写真が飾られている東屋を通り、次は花の写真が飾られている東屋を見て、木洩れ日の中を歩きます。心地良い風が、少し汗ばんだ体には、気持ちいい。時々立ち休憩しながら11時45分北総門山展望台に到着。

この展望台までは、車道があり、広い駐車場が整備されていて驚いた。展望台からは、見晴らしが良く、連なる山々と麓の集落が見えた。そして今から登る総門山が、高々と見えている。伐採地の中を歩き、林道の終点から、尾根コースになり、ヒメシヤラ、ブナの木々、二人静などを見ながら新緑の中を歩き、急登を登ると12時45分頂上に到着。少し雲が出て素晴らしい眺望とは言えないが、至福の時間でした。13時20分 出発。
下山は、ピストンなので、今度は、急降下。滑らないように注意を払いながら35分で

尾根登山口に到着。その時ヒル発見！初めて見た人がいたので又ビックリした。14時35分展望台で小休止。此処から来た道を下るのですが、行きとは又違った景色を楽しみながら16時に駐車場へ戻りました。

今回は、ロングコースでしたが、登山道が良く整備されており、所々に東屋などの休憩場所も設置されて、危険な箇所も無く、「コナ対策も」しっかりして、梅雨の晴れ間の山を楽しみました。リーダーの前田さん、皆さんお疲れ様でした。

7月例会のご案内 (岡田 まさみ 記)

津市の経ヶ峰(819m) 難度★ 脚力★ 7月6日(火)鈴鹿川河川敷7時集合 歩行時間約6時間 出欠連絡 先前田純へ7月4日まで。 次回の登山は7月12日(月)雲母峰です。集合は鈴鹿川河川敷8時です。(前田 純 記)

音読の会

6月の例会は、3日、シエフリーにて、9人の出席でした。

今回は、前半に、なかなか思い出せない「ことわざ」、「慣用句」の書き取りと、字は同じだが読み方が違う、塾

語のドリルをしました。後半は、鈴鹿に伝わる民話を3話、先ず柳町中島の「金光寺の龍」、次に土師の「福善寺の地藏さん」、最後に南玉垣の「箱塚」を朗読しました。

コナが収まり、以前の生活に戻ったら、民話の現地を訪ねてみたいと思います。

次回は、8月5日(木)10時、ジエフリーすずか研修室Aです。7月はジエフリーすずかが休館のため休みます。(太田 和美 記)

スクエアステップ

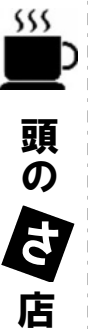
7月14日(水) 10時〜12時 社福センター 小磯リーダー
21日(水) 10時〜12時 白子コミセン
28日(水) 10時〜12時 社福センター 田中リーダー (田中 美代子 記)

みんなで唄う会

7月14日(水) 13時〜14時 社福センター (澤井 順子 記)

おしゃべりカフェ

コナ感染の予防のため、7月、お盆の8月は、お休みします。(中川 美代子 記)



頭の店

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。

把握 対処 潮流 論破 欠如 顕著 はまぐり ひとで
くらげ ふぐ あじ □□(けさ)は雨が□(ふ)っていた
□□(しげん)が□□(ほうふ)な国 □□□□(せんかせいひん) □(あつか)う店 □(しばら)く□□(るす)にする □□(しんちく)の□□(にゅつきよ)する データが□□(ふつきゆう)する

【答え】 はあく、たいしよ、ちようりゆう、るんば、けつじよ、けんちよ、蛤、海星、海月(水母)、河豚、鱻、今朝、降資源、豊富、電化製品、扱、暫、留守、新築、入居、復旧 (太田 和美 記)

知っていますか 長寿の呼び名

長寿のお祝いには還暦から始まり、本来は数え年の誕生日に祝うものでしたが、最近は満年齢で祝う人が多くなっています。

- 還暦 (かんれき) 61歳 (満60歳) 60年で十干十二支 (じっかんじゅうにし) が一巡して もとの暦に還ることに由来
- 古希 (こき) 70歳 杜甫の詩の一節「人生七十古来稀なり」に由来
- 喜寿 (きじゅ) 77歳 喜の草書を楷書にすると「喜」と書き十七の上に七が付いたような文字となる
- 傘寿 (さんじゅ) 80歳 略字「傘」の分解が八十となる
- 米寿 (べいじゅ) 88歳 米を分解すると八十八となる
- 卒寿 (そつじゅ) 90歳 卒の略字「卒」が九十と読める
- 白寿 (はくじゅ) 99歳 百の字から一を引くと「白」になる
- 百寿 (ももじゅ) 100歳 紀寿とも。紀は一世紀を表す
- 茶寿 (ちゃじゅ) 108歳 茶の字を分解すると108になる
- 皇寿 (こうじゅ) 111歳 皇の字を分解すると111になる

お元気ですか

組員訪問インタビュー 第190回

前向き、明るい、とても良い人

羽田 徳子さん



6月16日(水) 雨に、樋口みえ子さんと榎本悦子

人で、羽田徳子さんにインタビューに行ってみました。

大きなお家で庭木も沢山、別世界のようでした。

冷たい雨なのに羽田さんが優しく、迎えてくれました。

私達も羽田さんと言うと、前に学校の先生だったという事もあり、二人とも少し緊張してましたが、とても良い方で色んな事をお話してくれま

した。

まず、どんな気持ちで1日を過ごしているかと聞いた所、朝は1番に仏壇に手を合わせ

て、1日1日を大切に生きる事だそうです。

羽田さん自身、体にカテーテルを入れてしていると聞き、とても元気に見えるので本当にびっくりしました。

その元気の源は色々な事に挑戦して、お話しを沢山する事だそうです。目標は浜口はるさんのようです。

育に心を砕いています。

第12条には、「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によつて、これを保持しなければならぬ。」とあります。

自分自身の心の中にも差別意識はありません。それを払拭したり、「#Me Too」運動、「#KuToo」運動等のように社会に

対し自分の意見を発信したり、政府に対して働きかけたりすることが、国民の不断の努力にあたるでしょう。

ふだんの生活の中で、憲法を意識したり、考えたりすることが少なくなってきたらどうだろうか。憲法を他人事ではなく、自分の生活と密接に関わっているものとして捉え、不断に努力していくことが、大切なのではないのでしょうか。

コロナが終わったら、1番したい事は何かと聞いた所、日本の中での旅行だそうです。

インタビューを終えて、羽田さんを感じた事はとにかく前向き、明るい、とても良い人。私達も見習って行きたいと思えました。

文 樋口 みえ子
榎本 悦子
写真 勝谷 鐵幸

編集後記

◆またも、最高裁は夫婦別姓を認めませんでした。15年の合憲判決を踏襲、司法権を放棄して、国会に委ねる誤りを繰り返しました。

◆40年超の関電の原発美浜3号機が再稼働しました。東電の過酷事故の教訓を無視して、例外としつつも、異常な再稼働です。

◆香港の「リンゴ日報」が廃刊に追い込まれました。中国政府を正面から批判してきた報道機関が失われ、言論の自由が暴政の犠牲になりました。
(勝谷 鐵幸 記)



憲法は自分の生活と密関係

大橋 高庸

わたしと憲法

「すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない。」日本国憲法第14条の第1項ですよね。

中傷等々、いろんなところに差別があります。わたしは、今、地元の小学校で学習支援ボランティアをしています。学校現場もますますいろんな意味で多様化してきています。そんな中、インクルーシブ教育、日本以外

は、守られているのでしょうか。女性差別や女性蔑視は言つてもなく、LGBTQの人たちに対する差別や偏見、芸能人やスポーツ選手などの政治的な発言に対する攻撃、最近なら新型コロナウィルス感染者やその関係者に対する誹謗

の国にルーツを持つ子どもの教育、性の多様性を認め合う教育等々、教育現場にもいろいろ課題があります。現場の教職員は、新型コロナウィルス対策で時間的にも精神的にも多忙化に拍車がかかる中、多様な子どもたちのための教

きらら文芸

俳句

父の日や墓前に供ふコップ酒 太田 和美
雨上がる紫陽花の葉にきらり露 松浦 和子
水鏡して紫陽花の今日の色 鳴らし一つ探す風鈴つる所 三林 保子
淋しくて少し早めの夏灯 満開のばらに情の風やさし 山中みきを
看護師の白き腕や夏来る 紫陽花の仄と色づく頃となり 次々と悪法ゴリ押し幕閉じる 中村千代子
確かに働く内閣言つたはず ワクチンの電話予約で風邪をひき 余志嘉壽
コロナ禍をもう待てないと五輪押しだ

川柳

次々と悪法ゴリ押し幕閉じる 中村千代子
確かに働く内閣言つたはず 余志嘉壽
コロナ禍をもう待てないと五輪押しだ

新玉ねぎの栄養価

定永 陽子

【料理例】

○材料 A【玉ねぎ 1個(スライスしておく) しょう油大3 砂糖大3 酢大3 だし汁(水100?と和風だしの素で代用する)100m?】

○作り方 ①小鍋にAを入れて、ひと煮立ちして火を止める。②容器にたまねぎとだし汁を入れて、一晩冷蔵庫で漬け置きする。(作り置き保存期間は、冷蔵庫で4日間です。)

【栄養価】

玉ねぎに含まれている硫化アルカリは、血行促進やビタミンB1の吸収を高めるなどの効果があります。(高血圧、糖尿病、ダイエット)熱に弱いので、玉ねぎは生のまま食べる方が効率的に摂ることができます。○作り置きの利用 玉ねぎにかつお節のせ、生姜焼き、中華風肉団子、肉・魚の南蛮漬け、料理に合わせて作ってみて下さい。

今朝我が家の狭い庭で採れた胡瓜、自分で苗を植え収穫したのは、長さ20cm程の立派な胡瓜一本。さてどうして食べようと、先ず胡瓜を食べやすいように切り、少し水の出た所で、よく考えれば、キリギリスじゃないんだから、胡瓜だけでは淋しいなと、冷蔵庫を覗いても、胡瓜に合う物は何も無い、庭に一人生えの青じそが大きくなっていたので、三枚ほど採り、赤くなったミニトマトが3ヶ彩りよく、ドレッシングをかけ、「うんいける」と、自分で褒めて、コーヒーとパンで、新聞を読みながら、朝食一時間、座ったまま、それからポツポツと動き始めるといふ、いい加減な生活をしています。今、新聞もテレビもコロナの事ばかり、私

一本の胡瓜

三林 保子



拵紙 提供 長岡三千代

女性部の予定

女性部世話役会
7月14日(水) 14時
社福センター

誰一人取り残さない社会の実現とか、恰好の良い言葉を政府は並べますが、絵に画いた餅はいらないです。一日も早く安泰な生活を送りたいです。

女性部 ひとくち広場

おしゃべりできる仲間がいる幸せ

足立 房枝

きららをいつも楽しみに読んでいますが、原稿を依頼されるのだけは「コメン!!」と断つてばかりでしたが、皆さんの活躍に励まされ...と受けることにしました。私は再入会してからは、なかなかサークルや学習会に参加できません。新婦人、原水協、医療生協、地域のボランティア活動に顔を出しているのが精一杯の生活スタイルです。また、近くに息子家族が住んでいて、一月に生まれた孫の世話も加わり大変ですが、元気をもらっています。どこに行ってもおしゃべりのできる友人がいることは、私の財産です。布団に入り、「きょうも元気で楽しい一日だったナー」と

現役で働いています

小磯 たか子

今年の4月より「70歳までの雇用」を努力義務とする制度が始まったと新聞で見ました。私は現在、後期高齢者と言われる年齢ですが、朝刊配達を始め40年が経ちました。フルタイムの会社員とは異なり、自分のペースで仕事ができるため今でも続けられているのだと思います。また、月末の集金では、お客さんとお話をすることで自分も相手も元気になつていると感じます。先日、80代の女性と高齢者施設の話で盛り上がり、大笑いをして帰ってきました。仕事をすることで社会とのつながりができ、また運動にもなる、お給料を頂けることで、

思い眠ります。

鬼の霍乱

田中 美代子

孫へお年玉を上げることができないため、気持ちのゆとりにもなっているのかなと思います。ただ今の梅雨時は、濡れて嫌ですね。今回も急にめまい、吐き気、嘔吐が出現、血圧130/140mmgで特に異常なし。前回170/180mmg(+)、おかしい内耳だ。三半規管の故障だ。気分不良、体調不良がつづき、10日間お休みしました。5・6月誕生会が6月18日年一回、私もゲストとして出席予定で楽しみにしていましたが、行事や会議にも出席できず残念、でも仲間の皆様が心優しい思いやりや気づかいを頂き感謝感謝です。ありがとうございます。

一回も悪くなると体重も3kg減り、便秘4日目となり、心配しました。ヨーグルト、バナナ、キウイ、オートミール混を食べたり、オートミールの雑炊等いろいろ気をつけ食事しました。いつもはもち麦入りご飯を主食として快便でした。翌日には排便もあるも便器内に浮くことなかったけれど、一安心する自分がありました。いままで以上に、体力向上、食事、睡眠に気をつけ、皆さんと一緒に健康寿命を延ばしていきたいと強く思いました。

支部日誌

- 5月25日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 26日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 28日(金)支部女性部総会
- 29日(土)フードパントリープロジェクト
- 6月3日(木)音読の会
- 4日(金)パソコン・スマホ教室
山歩会「横山岳 1132m」長浜
- 5日(土)「きらら」編集会議
- 9日(水)第2回組織部会(13:30~白子コミセン)
スクエアステップ・みんなで唄う会
- 10日(木)女性部世話役会
- 11日(金)第2回執行委員会(13:30~ジエフリー)
- 13日(日)県母親大会(わがや視聴 13:30~ジエフリー)
国民平和大行進 13時~ 高岡公園
- 14日(月)国民平和大行進 9時20分~ 市役所
- 16日(水)グラウンドゴルフ・スクエアステップ
- 18日(金)5・6月誕生会
卓球を楽しもう
- 23日(水)スクエアステップ
- 24日(木)史跡めぐる会 会合
- 25日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 27日(日)スズカ革新懇学習会13:30~白子コミセン
- 7月3日(土)フードパントリー&生活相談
- 6日(火)山歩会 津市 経ヶ峰
- 7日(水)第3回組織部会(13:30~白子コミセン)
- 9日(金)第3回執行委員会(13:30~白子コミセン)
パソコン・スマホ教室 10時~
- 10日(土)「きらら」編集会議
- 12日(月)山歩会 雲母峰
- 14日(水)女性部世話役会 14時~社福センター
スクエアステップ・みんなで唄う会
- 16日(金)卓球を楽しもう
- 19日(月)史跡めぐる会 伊賀上野街並散策
- 21日(水)グラウンドゴルフ 御座池公園
スクエアステップ
- 28日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
スクエアステップ
- 8月5日(木)音読の会
- 26日(木)史跡めぐる会 会合

わたしのレシピ

材料 もめん豆腐1丁(300g) 豚ひき肉100g ニラ1/2束(50g) しょうが(みじん切り)1片(5g) みそ大さじ11/2 ラー油少々

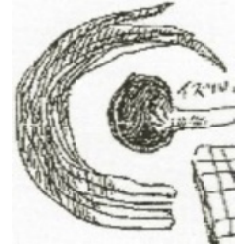


イラスト 樋口 出

ニラ入り麻婆豆腐
(矢板橋 充子)

- 作り方**
- ①豆腐は1.5cm角に切り、熱湯でサッとゆでる。
 - ②ニラは3cmの長さに切る。
 - ③片栗粉大さじ1/2、砂糖、しょう油各大さじ1/2、油大さじ1、みそ・野菜スープの素各小さじ1/2、水150?を合わせる。
 - ④深めのフライパンに、油大さじ1/2、しょうがを入れ、弱火で炒める。香りが出たらひき肉を加えて、中火で炒める。
 - ⑤③と豆腐を加え、混ぜながら約1分煮る。ニラを加えて、ごま油小さじ1回し入れる。

催し物案内

- ① **スズカ革新懇学習会**
6月27日(日) 13時30分~
白子コミセン2階ホール
吉川重彦さん(農民連事務局長)
「農と関わって3/4世紀」
- ② **鈴鹿フードパントリー**
7月3日(土) 14時~15時半
白子コミセン
- ③ **7・8月誕生会**
食料支援 無料配布 生活相談
8月20日(金) 13時30分~
社福センター
- ④ **斎藤幸平さん 鈴鹿講演会**
9月12日(日) 12時45分~
イスのサンケイホール 鈴鹿
「未来への大分岐」
前売り 499円 当日券なし

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)	7月6日(火)津市「経ヶ峰」 7/12(月)雲母峰
グラウンドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	7月21日(水)9:00~御座池公園(雨天7月23日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	7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)	7月19日(月)伊賀上野町並散策 雨天 7/26(月)
トラベルの会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	7月休み。
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	7月休み。
パソコン・スマホ教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	7月9日(金)10時~ 白子コミセン
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	7月休み。8月5日(木)ジエフリー10時
おしゃべりカフェ	中川美代子 (TEL 386-6883)	7・8月休み。
	樋口みえ子 (TEL 387-4889)	
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	7月14・21・28日(水)10~順に社福、白子、社福
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	7月14日(水)13時~14時

《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。》