

# 子供心に返り、音楽とゲームを楽しむ

## 2023年新年会 椿会館

コロナ禍で中断していた支



左 歌謡団の挨拶 右 糸柳さんの音頭で乾杯  
写真提供 勝谷鐵幸

全日本年金者組合  
三重県鈴鹿支部  
第311号  
2023. 2. 28  
事務局  
〒513-1124  
鈴鹿市自由ヶ丘  
1-16-30  
http://suzuka-nenkinsya.jimda.com/  
桑原 篤  
tel 059-374-2894  
編集責任者  
勝谷鐵幸  
鈴鹿市平岡町641-20  
tel 059-387-0383  
fax 059-387-0383  
e-mail c9awrvah@sf.comufa.jp

三林 保子

部の新年会を、久し振りに椿会館にて開催しました。参加者は35名。来賓に石田秀三、高橋さつきさん両市会議員を迎え、挨拶を頂きました。

その後、ビンゴゲームを皆子供の心に返り楽しみました。番号が開くと大喜び。私も500円が当たりました。朝食をはさんで、NPO法人「みんなであつさき歌謡団」

## 支部が市議会へ請願書を提出

### 「加齢性難聴者の補聴器購入の市独自の助成を」請願

鈴鹿支部は、加齢性難聴者



支部長から議長に手渡す 写真提供 勝谷鐵幸

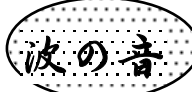
が組合員の約4割に達する実態と、補聴器使用者が少数である事態を踏まえ、市議会へ「加齢性難聴者の補聴器購入に対する市独自の公的補助制度の創設を求める請願書」を提出しました。政府が2015年に策定した「新オレンジプラン」で認知症を引き起こす危険因子として、加齢や高血圧のほか、難聴を上げていること、日本の補聴器購入の公的補助制度が低く、補聴器価格が高い、保険適用がない、それ故、補聴器の普及は極めて低いこと

などを考慮し請願することに なりました。2月16日に石田秀三、高橋さつき両議員と打ち合わせを行い、助言をいただきました。それを受け、2月21日に、桑原支部長と勝谷が、8会派に請願の賛同協力方の要請を行いました。多くの会派からは、概ねご理解とご賛同の言葉をいただきました。2月27日、紹介議員になっていた高橋さつき議員の同道を願ひ、宮木健議長に請願書を手渡し、手続きを終えました。

勝谷 鐵幸

新しい仲間を紹介します  
中野喜美子さん (神戸)  
益川嘉代子さん (岡田)  
仲間づくり  
161名  
(2月28日現在)

の二人が、歌唱と楽器演奏で、頭と手足、身体を使つてのゲームを指導し、四苦八苦しながらいに楽しみました。中には音楽に合わせ、ダンスする人も出るなど、みんなが楽しみ、爽やかな疲れを覚えました。短い時間でしたが、大勢が集まり楽しみました。



「天災は忘れたころにやってくる」は、関東大震災の後で物理学者の寺田虎彦さんが残した言葉とされています▼皆様いつ起こるか分からない自然災害から自分自身を守ることが出来ますか？阪神淡路大震災では約3500人もの方々が生き埋めとなり、脱出できない状況に陥ったとも言われています▼自分がもしもの時、所在を知らせる有効手段は笛だそうです。また、外出先で災害に遭遇してしまつた場合、避難場所がガソリンスタンドだそうです。消防法による厳しい建築基準をクリアしている。耐震性、耐火性に優れているからです▼政府は原発再稼働や増設を進めています。また、閣議で大軍拡、大増税を決める。国会で全く審議せず戦争へと進めています。国民に問うことなく悪政を突き進めていく今の政権はこれ以上許すことは出来ません。戦力は持たない、戦争はしない憲法九条こそ平和の道。この春4月には選挙があります。市民我々の平和への思いを強く届けたいのです。(田中 美代子 記)



会話が弾む 写真提供 辻井良和

2023年度年金額改定	
物価変動率	+2. 5%
名目賃金変動率	+2. 8%
マクロ経済スライド	-0. 6%
67歳以下改定率	+2. 2%
68歳以上改定率	+1. 9%

厚労省 2023年1月20日 発表

厚労省 2023年1月20日 発表

人の原告と労働組合役員36人、

21〜22年度の繰り越し分マイ

実感は10%以上の物価高です。

2月15日11時から約1時間、ハンター前歩道で、9人

# 生活実感物価高に即して「年金上げよ」

勝谷 鐵幸



上 開廷前傍聴者などデモ行進して、公判  
廷内へ向かう組合員等 下 開廷前の  
写真提供 橋詰圭一 (NHKのニュース画  
面)

# 「年金下げな!」の声を上げ続けましょう

年金引き下げ名高裁「棄却」の判決

原告 橋詰 圭一

「年金引き下げ違憲訴訟」の判決が2月23日に名古屋高等裁判所であるので、三重県の年金者組合の仲間10数名と出かけました。約100名が傍聴する法廷で裁判長は「棄却する」とだけ述べて、10秒で終わりました。

名古屋へは地裁で6年、高裁で2年、20回以上通いましたが今回で終わり、最高裁に上告することになります。こ

れまで一緒に傍聴に出かけて頂いた皆さん、署名や募金を集めていただいた皆さん、ありがとうございました。

また判決文は手元にはなく、弁護士さんに聞いた内容ですが「政府の裁量権」に忖度する内容のようです。なかでも許せないと思うのは、「公的年金のみによって最低限の生活を保障することが憲法上要求されているとはいえない」と言い切っていることです。

憲法は、生活保護その他の社会保障をあわせて、健康で文

学的・研究者等22人が証言したことを記述しています。

1月20日に発表された2023年度の年金額改定は、物価変動率がプラス2.5%、名目賃金変動率がプラス2.8%として、物価と賃金が共にプラスで、賃金が物価を上回るため、改定ルールにより、67歳以下の改定率は名目賃金変動率の2.8%を、68歳以上の改定率は物価変動率の2.5%をそれぞれ適用することとした。しかし、重大なことは、3年ぶりにマクロ経済スライド適用し、23年度の調整(削減)分マイナス0.3%と、

化学的な最低限の生活を保障しているとの解釈です。

年金額をさらに減額することも憲法違反ではないとは、主権者である国民を見下しているとしか言いようがありません。

物価高の中でも毎年、年金が減らされ続けています。「年金下げな!」の声を上げ続けましょう。だれでも月額8万円の最低保障年金の創設を求め続けていきましょう。

国民の声を聞く政府に変えていきましょう。

ナス0.3%を合わせ0.6%も削減したことです。67歳以下の改定率は2.2%、68歳以上の改定率は1.9%のプラス改定になったが、物価との関係でみれば、最大0.6%の実質的には減額となります。実に安倍政権以降の11年間で公的年金は実質7.3%の減額です。絶対に許すことは出来ません。

今回の改定の問題点の第一は、マクロ経済スライドがキャリーオーバー制を適用していること、第二は、物価変動率は高齢者、消費者の生活実感からかけ離れていることです。

# 出訴期間11日オーバーで「棄却」

## 青少年の森を愛する会 名高裁判決

### 橋詰 圭一

主 文

- 1 本件控訴を棄却する。
- 2 控訴費用は控訴人らの負担とする。

判決は、「本件控訴を棄却する。」という残念なものです。

内容を見ると、地裁判決文をいくつかの点で改めた上で、出訴期間を徒過しており不適法と断定しています。

判決文は、「平成3年8月3日付け地元新聞で既に報道されていたのであるから、その後、三重県知事が交代したことや、控訴人らのその他の種々の主張を踏まえても、本

件訴えの提起が変更前の本件許可処分を知ってから6箇月を徒過したことにつき、控訴人らに正当な理由があったとは認められない。」と述べています。

新聞報道された8月3日から6ヶ月は、平成4年2月3日であり、地裁に提訴したのは2月14日で、出訴期間を11日間オーバーしていること、機械的に棄却されました。出訴期間についての私たちの主

張が受け入れられなかったの  
で、最高裁に上告します。

最高裁というと雲の上のよ  
うに感じられますが、日本国  
民は誰でも「基本的人権」を  
主張して最高裁に上告できま  
す。上告費用は印紙1300  
0円（手数料）と切手550  
0円（郵送代半分以上は返つ  
てくる）のみ。

訴状で述べたとおり、「以  
上述べたとおり本件紛争の原  
因は、被告らが公園利用者の  
意見も聞かず県議会及び市議  
会にも諮らず、公園利用者の

権利を無視して一営利企業ア  
ンリミテッドの事業活動のため  
に10年間もの期間の施設等  
の設置許可を行った被告の決  
定は非民主的であり、違法で  
あることは明白である。」を  
貫きます。

行政事件訴訟法の改正で、  
それまで3ヶ月であった出訴  
期間が6ヶ月に延長されたの  
が2005年4月からです。  
この上告もひとつの契機になっ  
て提訴期間がせめて10ヶ月に  
なることも願います。

# 「平和」の語が使いづらい教育現場

## 映画「教育と愛国」

2月19日、河芸公民館で「教育



と愛国」という映画の上映会があり、興味があったので観に行った。「教育」「愛国」などと聞けば、戦中派の端つくれのわたしなど、何となくドキッとするのはある。

映画は、「愛国心」

とか「日本人のアイデンティティを備えた国民を作る」などと声高に叫ぶ政治家や保守系の学者たちによつてこの20年来、教育への政治介入が激しく行われた結果、教科書の検定が強められ、教育現場に大きな困難が持ち込まれた状況を、多くの関係者のインタビューを交えて生々しく描

### 糸柳 章司

いたドキュメンタリー映画である。

映画の中で気になった場面をいくつか挙げてみる。

かつては、多くの中学校で歴史教科書として採用されていた大手出版社が慰安婦問題など戦争加害の記述を増やしたことで右派勢力から攻撃され採用が激減し倒産。

沖縄戦の集団自決について軍の命令があったとの記述を削除するよう検定意見があった。

大阪の中学で慰安婦問題を

授業で取り上げた教師がひどいパッシングに晒され、学校に脅迫の電話や手紙が殺到した。

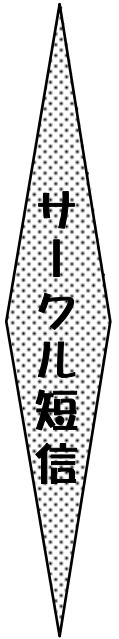
慰安婦問題が韓国との間で争いとなると、戦後の歴史教育を「自虐史観」と否定する「新しい歴史教科書を作る会」の運動が始まる。

その運動の指導的学者の伊藤隆東大名誉教授は、インタビューに答えて「歴史から学ぶ必要はない」教育の目標は「左翼でない日本人」を作ることと言い放つ。

中でもわたしの胸に突き刺

さったのは、教育現場で「平和」という言葉が使いづらくなっているという話だった。

愛国教育を推し進めて多くの若者を戦争に駆り立てた反省に立ち、戦後の教育は政治と常に一線を画して来た。それが安倍政権下で教育基本法が改訂され、政治介入がはじまった。私たちは、今教科書で何が起きているのか、教科書はだれのものなのかを見つめなおす必要がある。この映画を多くの人に観てもらいたい。



史跡めぐりの会

酒蔵めぐり(神楽酒造)

2月26日(日)酒蔵めぐり(神楽酒造) 8名参加。

コナ禍で中断していた近鉄主催の酒蔵めぐりが4年ぶりに復活。四日市の神楽酒造をめざす約5キロのハイキングに行ってきました。

集合場所の湯ノ山線松本駅前は何事かと思うばかりの大勢のひとだかり。試飲券のついたチラシをもらってレッツゴー!冷たい空気を一身に受けても、なんとか試飲にありつこうというさもしい根性(誰?)は顔には出さず、道端の可憐な梅の花を愛でながら早春の伊勢路を散策。約1時間半で神楽酒造着、150年以上の歴史があるそうです。銘酒「神楽」と甘酒をふるまっていたいただき、お弁当などを買って昼ご飯。あすなる鉄道の可愛い電車で揺られて四日市へ戻りました。

3月行事

3月24日(金)

名古屋徳川美術館見学

参加希望の方、詳細は太田さんまでお問い合わせよろし

くお願いします。

(谷口 茂 記)

グラウンドゴルフ

優勝は白石初美さん

三寒四温の峠を越して、足もとに春の息吹がすぐそこといった風情で、参加人数9名でプレーを楽しみました。優勝は白石初美さん、スコアは81でした。

ホールインワンは、岡本美千子さん、奥山正子さん、豊留和子さん、中川美代子さん各1回、白石初美さん2回、ブービー賞は豊留正利さんでした。

次回も御座池公園にて、3月15日(水)午前9時から行います。雨天の場合は、17日(金)に行います。

(佐藤 元教 記)

卓球を楽しもう

2月17日は、8名の参加でした。今回も新しく参加された人があり、仲間が2名増えました。とてもうれいことす。自分から老け込まないで卓球をしましょう。

3月の予定

3月17日(金) 13:30-16:00 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、ラケット

(桑原 篤 記)

パソコン・スマホ教室

2月の教室は2月10日(金)5名の参加でした。

次回は第2金曜日の3月10日10時~12時白子コミュニティです。

気軽に超越してください。

(中川 信子 記)

トラベルの会

3月休みます。

(定永 陽子 記)

温泉めぐる会 やぶつちやの湯で豪華弁当

2月の例会は、25日金曜日伊賀市の「やぶつちやの湯」温泉に行きました。寒さはありましたが空は晴れ上がり前日までの雪模様の心配がなくなりました。

参加者は13人で、みんなマイクロボスの窓側に座り、消毒とマスクもきちんといいました。

お昼は、予約した「華べるま」というメニューで新年会のもつもりで自己紹介も行い、お酒抜きの食事会をしました。新しく入られた寺田さんの自

己紹介もありました。

4月の行き先について希望を聞きましたが、日帰り近くが良いとの声が多く、早めの桜を考えてみようかと思ひます。申し込みは3月のニュースで申込書を送ります。

(辻井 良和 記)



ちよっと勉強



「戦争だけはダメ」の声を広げたい

題は法政大学前総長 田中優子

さんのことばです。

「強かった時代」への郷愁は、強いアメリカを訴えたトランプ氏や強いロシアをめざすプーチン氏にも見られます。そこに共有しているのは、未来を構想する力がないことです。ロシアは戦争にお金を使うのではなく広大な土地を活用している。温暖化対策をやるはずなのに、やるつとしない。

日本も食料生産や、豊かな自然を生かした再生エネルギーづくりが可能だと思ひます。

「戦争だけはしてはいけない」と声を上げること、危機感を持って訴え、共感を広げる事です。

(樋口 出 記)

軍拡ではなく学費無償化など教育

### 山歩会

#### 2月例会 兔走山とのやま (172m)

兔走山 (172m)、金華山 (329m)

2月12日(日) 曇り時々晴れ、参加者13名

今年の干支の兔走山と岐阜と言えば金華山の2座へ行き

鈴鹿河川敷7時集合。3台の車に分乗して出発。8時40分、免走山近くの千鳥橋遊歩道駐車場に到着。9時40分、神社の左側から登り始める。細い登山道を登って行くが、低山と言えども侮れない道でした。所々の標識もわかりやすく可愛い兔のイラストが乗っているものもありました。展望台に10時に到着。此処からは、眼下に広がる街、幾つもの低山を一望する事が出来ました。ここから5分で免走山頂上に到着。

ここで集合写真を撮りそのまま進行方向へ下山。落ち葉が多く急降下で滑らないように慎重に下り10時40分に車道に出ました。道路を渡って広い場所です。ランチタイム。風も無く会話も弾み楽しいひと時でした。11時40分、駐車場に戻って2座目の金華山まで車で約25分移動しました。12時20分「瞑想の小径」の登山口から出発。最初は階段の道が続き

登りやすく、今日は、日曜日とあって登山者が多く、お互いに譲り合いしながら楽しく登りました。途中からの羨望も素晴らしく、昨年に登った百々ヶ峰も見ることが出来た。13時45分、岐阜城に到着。資料館は、70歳以上は入場料が無料でした。3階まであり織田信長の展示物が沢山あり見応えがありました。天守閣からの眺めは最高！この日はあいにく曇っていて遠くの景色までは見る事が出来ませんでした。市内の中を蛇行した雄大な長良川が通っている様には、目を見張りました。岐阜城をバックに集合写真を撮って下山は「七曲りコース」で15時15分登山口に到着。

お世話して頂きました高山さん、そしてドライバーさん有難うございました。  
**3月例会のご案内**  
(岡田まさみ 記)

愛知県豊田市の「猿投山」です。難度★ 脚力★★  
3月3日(金) 7時鈴鹿河川敷集合 歩行時間約5時間  
出欠連絡先・前田純へご連絡下さい。  
尚、次回の登山は3月18日(土)熊野古道(八鬼山)です。詳細は別途ご連絡致します。  
(前田 純 記)

### 音読の会

2月の例会は、2日、11人の出席でした。今月も新しい方の参加がありました。

内容は、前半に二字熟語、三字熟語の読み方と意味を間違え易い言葉の正しい使い方のドリルをしました。普段は何気なく使っている言葉も本来の意味を取り違えていることが多くあることを話し合いました。

後半は、三重県に伝わる民話、鈴鹿峠、坂下の「井戸に落ちたかみなり」、松阪市の「サルとカニ」、四日市坂部の「三合ばば」の三話を朗読しました。民話は読み終わって「ホッコリ」優しい気持ちになって話し合える読み物です。

皆さんも気が向いたら気軽に参加してみてください。  
次回は、3月2日(木) 10時、ジェフリーです。  
(太田 和美 記)

### おしゃべりカフェ

3月11日、社福センターは清掃のため利用できないので、ジェフリーにて行いたいと思います。13時30分です。麻雀もしてみたいとの声も聞かれますので、また興味がある方は覗いてみてください。  
(中川 美代子 記)



### 頭のさ店

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・慣用語・ことわざを読み、□に言葉を入れてください。

徳川家茂 伊能忠敬 源実朝 斎藤道三 楠木正成 平賀源内 へんせいふう いるす そうまつ きちようめん さわか い せんにゆうかん □□□ (こうしんりよう) をきかせた□□ (りようり) □□ (えだまめ) □□□ (あらじあ) をふる □□ (じゅうばこ) □□□ (そつざい) を詰める  
メレンゲの□ (つ) が□ (た) □

【答え】 とくがわい えもち いのう た た た か みなもとの さねとも さいとう どうさん くすのき まさしげ ひらがげん ない 偏西風 居留守 走馬灯 几帳面 茶話会 先入観 香辛料 料理 枝豆 粗塩 重箱 惣菜 角立  
(太田 和美 記)

### スクエアステップ

2月15日10時から、白子コミセンで、スクエアステップがありました。女性部「味噌づくり」と重なったため参加者4名でした。少し寂しかったですが、小磯たか子さんの指導で頑張りました。暖かい春を楽しみに待ちましよう。

### みんなで唄う会

3月22日(水) 13時から社福センターです。  
(澤井 順子 記)

### 花をめぐると

3月14日(火) 神勢観光バスにて、渥美半島へ菜の花と桜を観に行きます。美味しい昼食付です。  
予定費用は、八千円位ですが、人数により少々異なります。ワクチン証明書と健康保険証のコピーが必要です。みんなで楽しく遊ばましよう。  
(澤井順子、三林保子 記)

### 3月の予定

3月8日(水)	13時	社会福祉会館
15日(水)	10時	白子コミセン
22日(水)	10時	社会福祉会館

(宮崎 ヨシ子 記)

お元気ですか

組合員訪問インタビュー 第210回

今が青春で楽しんでおられる  
岩崎 大子さん



84歳、10人兄妹の9人目  
だそうです。元気はうらつ、  
一人暮らしで、一週間に一  
度デイサービスに行き、午  
マが大好きで、「ビデオに録り、

一人で大きな声で唄って楽し  
み、朝は、早くからラジオ体操  
を必ずし、規則正しい生活  
で、健康に気を付けて見えます。  
大子さんは、本当に元気で  
よく話し、よく笑い、毎日楽  
しんで生活をして見えます。  
また一つ年金者組合の卓球が  
増えたように張り切って見え  
ます。  
今が青春、よく笑い、よく  
話し、よく動いて楽しんでお  
られます。

文 三林 保子  
写真 岩崎 大子



大軍拡と増税

森 紀代子



最近、テレビ、各メディア  
等で取り上げていることす  
が、何となくみんなが戦争に  
向かわされているように思え  
てなりません。憲法九条はど

出来る訳がない。撃ち返した  
らそれはもう戦争だ。と。  
今はそれ以上に専守防衛ど  
ころか、敵基地攻撃と岸田さ  
んは言っています。ある程度

うなっているのでしょうか？  
先日テレビで「タケシ」  
が言っていたのですが、「向  
こうが撃ってくるからこちら  
も撃ち落とす。そんなことが

の防衛も必要でしょうか、税  
金をそんなことに使ってほし  
くありません。  
昨日の昼のニュースで、立  
憲民主の野田さんが言ってい

たのですが、議員の定数減を  
したらどうかと。この小さな  
日本、議員の数は大國アメリ  
カの議員の数の2倍の議員数  
だそうです。そんなところか  
ら考え努力すべきでは・・・。  
また、何を言っても今の国政  
を選んだのはあなたひとり一  
人なのだから、もっと考えて  
選挙に臨んでほしいと。これ  
は朝のモーニングショーで言っ  
ていたことです。  
今一番大事な時期、自分達  
の頑張りどころかな。小さい  
ことからこつこつと頑張りま  
しょう。

重税反対統一行動

3月10日(金) 10時30分~16時

ジェフリーすずかホール → 税務署

財務大臣 国税庁長官 宛 請願書

ひとり 2枚

締め切り 3月10日午後3時(ジェフリーへ)

3月9日(木) 15時まで 執行委員会へ

よろしくお願い致します。(勝谷鐵幸 記)

編集後記

◆鈴鹿市市議会へ「加齢性難  
聴者の補聴器購入に対する市  
独自の公的補助制度の創設を  
求める請願書」を宮木健議長  
に提出しました。請願への賛  
同・理解を8党派にお願いに  
回りました。対応には差があ  
りましたが、ほとんどの党派  
が好意ある対応でした。

3月13日午後1時からの社  
会福祉委員会で審議されます。  
何時になるかわかりませんが、  
傍聴(傍聴席10席以下)にお  
越しください。  
(勝谷 鐵幸 記)

俳句

回覧板柚子も廻るや隣組

桜もち葉も食べる人残す人

音もなく積もりし雪のドドッと落つ

焼芋をつつみし袋あたたかし

立春の昇る朝日の大きかり

保育園黄色い声の鬼やらひ



太田 和美

三林 保子

山中みきを

川柳

戦争が軍靴ならしてやってくる  
国民は政府の嘘に騙されて

「新しい戦前」という地獄見え

年寄りか苦しむ日本に誰がした

中村千代子

余志嘉壽

# 女性部 ひとくち広場

## 無理と楽

足立 房枝

私は5月に後期高齢者になります。友人たちから常日頃「無理しているから、考えて行動しないとダメよ」と言われるようになりました。「無理」ということを考えるようになります、  
少しづつ「楽」を取り入れる日常に切り替えています。1日は24時間しかないのですね。寝床につくと一日を振り返り、また、明日頑張ろう！という生活をしています。足の痛みを乗り越えて考えました。

## 発酵食品はすばらしい

石田 喜代子

数年前から甘酒造りを楽しんでます。炊

飯器でおかゆを炊き、市販の米麴を入れて8時間保温すれば、甘くておいしい甘酒が出来上がります。(炊きあがったらお釜ごと冷水に入れ、60度くらいに下げてから米麴を入れる。ふたを開けた状態で保温にし、ふきんを掛けておく。2時間おきにかき混ぜる。)  
甘酒も美味しいのですが、それ以上に使うようになったのが、塩麴です。こちらの作り方はもつと簡単で、米麴に塩を混ぜて置いておくだけです。魚や肉を20分くらい漬けてから焼くと、まろやかなやさしい塩味になります。だし巻き卵に入れても美味しい！身の回りには発酵食品がいっぱいあります。お味噌、醤油、ヨーグルト、チーズ、納豆、お酒、ビール、みんな発酵食品、みんなおいしい、大好き発酵食品！

## 生活習慣の改善を

田中 美代子

毎日寒い日が続きますが、お変わりありませんか。  
高血圧は様々な合併症を起こしますが、最も恐ろしいのが動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中などです。動脈は、酸素や栄養素を含んだ血液を心臓から送り出す血管です。動脈は、弾力性がありますが、その血管が硬くなり内壁にコレステロールなどが溜まると血流が悪くなります。この状態が動脈硬化であり、進行するとその動脈の先にある臓器に影響を受け、機能の低下を招き、様々な重篤な病気につながります。動脈硬化の危険因子として脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病、肥満や喫煙などがあります。  
動脈硬化は、初期症状がほとんどなく、静かに進行するため症状が出た時にはかなり進行した状態です。加齢とともに進行してしましますが、出来るだけ早期から生活習慣の改善などを意識して行うことで予防効果は大きく上がります。適度な運動や病気の治療に加えて食生活の改善に努めることが大切です。  
元気で若々しい血管は健康な暮らしの強い味方なのです。1分間に5L流れています。休むことなく働き続けている血管に対していたわりと感謝の気持ちをお願いします！

## このごろの私

羽田 徳子

退職したらロッキングチェアに座って読書と手芸をして過ごす」というのが長年の夢でした。

実際に退職してみると、ロッキングチェアを置く場所がない。目が弱って長時間本を読んでもいられない。という現実で、夢ははななく消えてしまいました。

家で過ごすことを諦めた頃、年金者組合や、医療生協、たんぼぼフレンドクラブ等の皆様と出会いました。誘われて班会に参加しているうちに友だちがどんどん増えてきました。中でも楽しいのが「編み物」と「スクエアステップ」です。

どちらも90歳を過ぎたお姉さま二人と一緒にです。このお姉さま方が、前向きで、新しい

## 終活

森 紀代子

ことへの挑戦が大好き。いつも「アハハ！」と笑って話をする明るい方なのです。この明るさと前向きさに刺激を受けて、私も毎日を明るく、楽しく過ごしています。  
家にこもってなくてほんとに良かった。友だちがいつばいできてほんとに良かった!!

六、七年前からばつばつと終活を始めました。世の中に「コロナ」が出るまでは、衣類、バッグ、本等、何を持っていつてもハンター

では引き受けて下さり、良い品物は百円で売りに出していました。知人に会うと、出さないで私に欲しいわとか言っていて、沢山の友達も出来、終活するのも楽しかったのですが、コロナのためハンター側でもいろいろの制約が出来たようで受け取って頂けなくなり、この

### 女性部の予定

3月9日(木) 女性部 世話役会

3月25日(土) 県女性部役員会

システムは廃止されました。

その後も家でいろいろ仕分けしているところの孫が「ばあばあその服は私に残しておいて」と言っては、段ボールに入れる始末でなかなかはかどりませんが、楽しくやっています。品物は半分ぐらいいままで片付いたかな？でもまだまだです。

今年一月で八十三歳になったので、自分の中の「ネジ」を少し早く回して頑張りすぎず楽しく終活に挑戦しています。

支部日誌

- 1月31日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 2月2日(木)音読の会
- 4日(土)「きらら」編集会議
- 7日(火)山歩会「関の四山」
- 8日(水)第10回組織部会(13:30~白子コミセ)スクエアステップ
- 9日(木)第10回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 10日(金)パソコン・スマホ教室 10時~
- 11日(土)おしゃべりカフェ 13:30~社福2・11に考えるつどい
- 12日(日)山歩会 岐阜市「金華山」「兎走山」
- 15日(水)年金支給日一斉宣伝 11時~(白子)前女性部味噌づくり 10時~ジェフリースクエアステップグラウンドゴルフ
- 17日(金)卓球を楽しもう温泉めぐる会「やぶっちゃんの湯」
- 19日(日)映画上映「教育と愛国」
- 22日(水)支部新年会 11時~ 椿会館
- 25日(土)秘密保護法はいま
- 26日(日)史跡めぐる会 酒蔵巡り・ハイキング
- 28日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 3月2日(木)音読の会 10時~ ジェフリー
- 3日(金)山歩会「猿投山」豊田市
- 4日(土)「きらら」編集会議 ジェフリー
- 6日(月)6・9行動 15:30~ 白子駅西
- 8日(水)第11回組織部会(13:30~白子コミセ)スクエアステップ・踊りの会
- 9日(木)第11回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 10日(金)パソコン・スマホ教室 重税反対統一行動(ジェフリー税務署)
- 11日(土)おしゃべりカフェ 13:30~ジェフリー
- 14日(火)花めぐる会 渥美半島
- 15日(水)グラウンドゴルフ 9時~御座池公園スクエアステップ・踊りの会
- 17日(金)卓球を楽しもう 13:30~白子コミセ
- 18日(土)山歩会「八鬼山」熊野古道
- 21日(火)さよなら原発三重パレード津センターパレス
- 22日(水)スクエアステップ・踊りの会 みんなで唄う会
- 23日(木)1~3月生まれ誕生会
- 24日(金)県本部定期大会 伊勢市労働福祉会館 史跡めぐる会「徳川美術館」
- 28日(木)「きらら」編集・発行・連絡会

わたしのレシピ

「小さなおかず2種」 (太田 和美)

「小松菜のふりかけ」

材料 小松菜200g サラダ油大1 桜えび(乾)大5 砂糖大1 しょう油大2 黒ゴマ大1

作り方 ①小松菜の根元を切って、細かく刻む。②フライパンにサラダ油を熱し、桜えびを炒める。小松菜を加えてしんなりするまで炒める。③②に砂糖、しょう油を加えて煮汁がなくなるまで炒める。黒ゴマを加える。

※おにぎりの具にしてもおいしい。冷蔵庫で4~5日保存できる。

「東京ねぎのピリ辛」

(火を使わずに作れます)

材料 東京ねぎ2本 (ア)ごま油大11/2 コチジャン小2 しょう油小2

作り方 ①ねぎは白い部分だけを細い斜め切りにする。ポウルに(ア)を入れて混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。

※直ぐにでも食べられるが、保存容器に入れて冷蔵庫で一晩置くと白ネギがしんなりして美味しい。冷蔵庫で3日位保存できる。冷ややっこや納豆に和えても美味しい。



イラスト 樋口 出

催し物案内

- ① 重税反対統一行動 3月10日(金) 10時30分~ ジェフリー↑税務署 請願書手渡し
- ② さよなら原発三重パレード 3月21日(火) 13時~ 津センターパレス 講演 講師中島哲演さん
- ③ 県本部定期大会 3月24日(金) 13時~ 伊勢市労働福祉会館2階 代議員 鈴鹿支部8人 車分乗して行きます。
- ④ 鈴鹿支部定期総会 4月27日(木) 10時30分~ ジェフリー↑すずかホール 全員参加が原則です。

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)	3月3日(金)豊田市「猿投山」 3/18(土)八鬼山
グラウンドゴルフ	佐藤 元教 (TEL08015737787)	3月15日(水)9:00~御座池公園(雨天3月17日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	3月17日(金)13:30~白子コミセン2Fホール
史跡めぐりの会	谷口 茂 (TEL09066103773)	3月24日(月)名古屋市 徳川美術館
トラベルの会	定永 陽子 (TEL09054549580)	3月休み。
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	3月休み。
パソコン・スマホ教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	3月10日(金)10時~ 白子コミセン
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	3月2日(木)ジェフリー10時
おしゃべりカフェ	中川美代子 (TEL 386-6883)	3月11日(土)13:30~ ジェフリー
	樋口みえ子 (TEL 387-4889)	
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	3月8・15・22日(水)13~社福10~白子10~社福
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	3月22日(水)13時~ 社福
花めぐる会	三林 保子 (TEL 382-6183)	3月14日(火)神勢バス 渥美半島 約8000円
踊りの会	田中美代子 (TEL 374-1786)	3月8・15・22日(水)13~社福10~白子10~社福
これってなーに	中川 信子 (TEL 388-0427)	未定

《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。》