

# きらら

## 力を合わせて成功させよう

### 日本高齢者大会in三重鈴鹿地域実委発足



勝谷鐵幸 写真提供 鈴鹿地域実委発足集会

第27 回日本高齢者大会の成功のためには、県下各地の地域実行委員会の活動が不可欠です。

鈴鹿地域実行委員会の準備が、1月15日に、新婦人、民商、医療福祉生協、年金者組合の4団体代表が集い行われました。

そして、3月22日に、「鈴鹿地域実行委員会発足集会」が開かれました。前高松大会の紹介DVD上映、学習講演

## もっとよい組合に育てましょう

### なま増やしにご協力下さい 委員長 辻井良和

年金者組合の仲間を増やして、高齢者の意見がもっと政治に反映するようによつと、全国で仲間を増やす運動が、4月から6月まで行われています。

「きらら」と一緒に、組合の加入用紙も入れておきます。誰かに一声掛けることをお願いします。

全日本年金者組合  
三重県鈴鹿支部  
第194号  
2013. 4. 20  
事務局  
〒510-0234  
鈴鹿市江島本町  
31-36  
http://suzuka-nenkinyu.jimdo.com/  
辻井良和  
tel 059-386-0529  
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 tekatu65@movie.ocn.ne.jp

「高齢期運動・高齢者大会をめぐって」(日本高齢期運動連合篠崎次男さん)、三重県実行委員会からの大会運営要綱・準備状況の説明(辻井良和副委員長・寺崎由郎さん)、鈴鹿地域実行委員会の当面のスケジュールと取り組み(協

### 三重大会の概要など

サブスロガン「憲法いかし だれもが安心できる国づくりへ」  
まちから村からの連帯でひとりぼっちの高齢者をなくそう  
期日 9月12日(木) 13時30分講座・分科会・移動分科会  
17時夜の講座・三重学・うたごえ他

13日(金) 9時～全体会(講演・報告と決議他)

会場 12日―三重大学 13日―三重県総合文化センター

参加費 (三重県) 1日1000円 2日間2000円

記念講演 「老人漂流社会・・・このまちでくらしたい」

板垣 淑子さん(NHKチーフプロデューサー)

大会の生い立ち―高齢者大会は、「老人医療有料化」(1983年2月1日)などをきっかけに、1987年に京都市で、第1回大会が開かれました。

### 日本の高齢期運動「国民共通の課題」6

①高齢者問題は全世代の課題②地域での連帯づくり③社会保障制度の拡大④広範な団体との連帯⑤日本国憲法を政府施策と生活に生かす⑥国連や世界各国と共同・連帯。

### 新しい仲間を紹介しす

- 井上 道明さん (東玉垣町)
- 井上 博子さん (東玉垣町)
- 白石 初美さん (一の宮町)

仲間づくり  
219名  
(4月20日現在)

### 波の音

桜の見頃となった3月30日、花めぐり会のみなさまと縁があり、大紀町錦漁協の「フリまつり」に参加しました。た

くさんの人達でにぎわっており、先着30人にみそ汁の振る舞いがあったようですが、すでに終了していました。▼購入したフリを解体してもらい、にもずいぶん多くの人が並び、2歳半の孫と順番を待つ間、バタバタ暴れるフリを興味津々で見っていました。▼孫は、その様子が印象的だったのか、帰宅後も目を輝かせて、楽しそうに話していました。▼そのまつりでの昼食の、お好み焼きとブリちらしを食べ、海を歩き交う大小さまざまな船を見ながら、港を散策して過ごしました。▼帰りは車窓に、満開のさくらを眺め、家路につきました。▼夕食には、新鮮で美味しいブリを食べながら、2歳半の孫は「おいしいね、よかったね、しあわせだね」を連発し、みんなも笑顔になりました。▼心も体も春を満喫した一日となりました。有難うございました。

第17回鈴鹿年金者組合定期総会 4月26日(金)10時から シェフリーすずか

(田中 美代子 記)

# 高齢者の生活をこれ以上苦しめないで！

## 3月議会本会議 請願賛成討論 森川 ヤスエ

三月議会に年金者組合のみならず、国に対して、年金引き下げをしないように、意見書を出してくださいという、請願が出され、私は賛成して、討論を行いました。日本共産党市議団2名以外は反対で、不採択になり残念です。

今回の引き下げの理由は、十年前に消費者物価指数が下がったおり、高齢者の生活と経済への悪影響を避けるために、年金を据え置いた物価スライド「特例水準」なので、元に戻すといつのです。

当時は介護保険が導入され、高齢者に新たな負担が急激に増えた年です。物価スライド「特例水準」導入の理由も納得がいきます。

それでは、十年後暮らしは改善したのか、を見ると、

# 市民の声を聞かない議会 原 信子

3月26日、議会傍聴に行きました。組合からは14名ほど参加しました。「年金2・5%削減を中止する請願」は、

石田、森川さんのみの賛成で、否決されました。国民の声を聞かない国会小型版を見るよ

うでした。

また、センター設立が決まっている中学校給食も審議されていて、まだ反対発言をする議員がいることは、鈴鹿市は遅れているなと思いました。全国では80%実施されている

## 5人に事故支払い

### 好評の自転車保険 募集中 5月18日まで

自転車保険は、年金者組合が保険会社と特別に契約して、高齢者特有の事故に着目したよい保険です。

鈴鹿支部では今まで35人が加入しています。そのうち、自転車車で転んで5人の方が支払いを受けています。Mさんは、自動車避けようとして、道路から転落して負傷。Aさんは、道路から歩道に乗り上げるときハンドルを取られて転倒し負傷。Iさんは、自転

車から降りようとして膝関節を痛め通院など、年齢から来る動作の悪さが原因のケースも保険適用になります。

だれもが、こんなことは予想もしていなかったこととおられます。「転ばぬ先の杖」ということわざがあるように、高齢者には予想できない事故が起きます。保障は死亡449万円、入院日額2千円、通院実日額千円で、1年の掛け金は、個人

の、心身共に成長期の大事な中学校時代、安全な給食を市直営でやってほしいものです。

私たちの税金がどう使われているか、議員の姿勢はどうか、ぜひとも傍聴に出かけましょう。今は名前も書かず、傍聴券を受けとるだけです。

型2千円、家族型3千3百円です。

自転車事故の他に、賠償責任保険が付いていて、自転車車で相手に突き当たった事故や、身の回りに起きる「し損ない」で、多額の弁償をしなければならぬときに、5千万円までの保障が付いています。これで、買い物に行っても、割れ物の側へ行っても安心です。

新規加入のお誘いは、年金者組合の総会の席でも行いますので、希望される方は申し込んで下さい。

(担当、辻井 良和 記)

## 社会保障が「わさされる」樋口 出

社会保障シンポジウム  
コーディネーター豊島明子

「生活保護者を二流三流の国民とみなす社会的偏見の眼がある。」等々：：そしてフコアーからの発言として、「女性国民年金を40数年払ったとしても月5〜6万円にしかならない。こんな馬鹿なことはない。」僕、樋口の発言

「物価下落が年金の2・5%削減の理由。ならば、アベノミクスで物価が上がれば年金も上げなきゃおかしい。安倍政権は10年で100兆円もの無駄な公共事業をしようとしている。社会保障の金がないと言っているが、要は金の使い方ではないのか。」辻井さん

の発言「この『推進法』は財界がつくらせたもので本当に酷い内容。向かって行くにはバラバラでなく、一つにまとまって行かなければならぬ。内部留保260兆円社会保障の金が出せない訳がない。」等々がありました。「皆さん悪政をはね返ししょうっ！」



賛成討論する森川市議  
写真提供 川島 康知

# 憲法を自分との関わりで語れ

## 九条の会はずが第9回総会・記念講演



記念講演する森英樹さん  
写真提供 辻井良和

4月7日午後1時から文化会館さつきプラザで、九条の会はずがの総会と記念講演がありました。前日が春の嵐で、この日も肌寒く小雨も降るあいにくのお天気でした。

森英樹先生に「安倍政権再登場でどうなる九条 どうする九条」と題して、記念講演をしていただきました。

昨年末の総選挙が「1票の格差」で3月末までに16件の

違憲判決が各高裁で出された。

「圧勝自民党は恐れることはない」という話から始まりました。ユーモアをまじえた軽快な語りで、前文から九条まで「改憲を許してはならない」と話されました。

「憲法を条文で話すのではなく、身の回りで起こっている出来事とのかわり方で語れ」とのお話ですが、今も心に残っています。

講演が終わってからの「総会」では、今までと違って年間の「主な活動計画」が提案され、承認されました。

(川北 秀洋 記)



# わたしと憲法

糸柳 昞子

言っている人がいる。

絶対に、現憲法をなくしたら、これからの人達に顔向けできなくなります。

私は、子ども、孫達が可愛いのです。

あの重苦しい戦時中を知っている者にとつて、戦後「銀座カンカン娘」の歌を聞いた時、まさに、これが平和なのだと思つた。

天皇だつてご自分の意志を貫いて、前例のない結婚をされ、ご一家幸せに暮らされている。

この憲法が施行されて約70年、私たちは自由に物が言え、戦死する人が1人も出ない生活をしているが、あちこちで改憲をして軍事国家に！と発

# 現憲法の人権保障・権力を縛るを無視する自民案

桑原 篤

4月7日(日)に九条の会はずがの総会と記念講演が行われ、参加しました。

記念講演は、名古屋大学名誉教授 森英樹先生を招いて「安倍政権再登場で どうなる九条 どうする九条」という演題で行われました。

講演の中で心に強く残ったのは、資料として現行憲法と自民党の憲法改正案とを提示

され、その違いについて話されたところでした。

現憲法は、国民主権という考え方が根底にあり、全文がその考え方で貫かれており、国民の権利を保障するために国家、政府に負わせる義務という形で書かれているのである。現在の世界の国々の憲法に共通するところである。ところが自民党の「改正案」は、

国民主権という考え方が抜け落ちており、国家が先にあり、国家のために国民が負うべき義務という考え方で書かれている。もしこのような「改正案」が通れば恐いことになる。ということでした。

# 碧南市の「くるくるバス」を見学

「コミバスをよくする会」では、進んだところの経験を学ぼうと、碧南市の「くるくるバス」を3月15日に見学してきました。

参加者20名は朝9時にマイクバスで出発。午前中は2

組に分かれて実際にバスに試乗し、乗ってこられる市民の方や運転手さんの「生の声」を感じ取りました。

午後からは碧南市役所の会議室で、担当部署の課長さん

# 「コミバス上田町地域懇談会」

橋詰 圭一

「コミバス」の会では今年度の重点活動として、「アンケート」と「地域懇談会」に取り組もうとしています。第1回目の地域懇談会を4月18日、上田町で行いました。

これは会員の田中美代子さんが町内の老人会役員の方々と相談して、わずか1週間でチラシを作って回覧して、開催されました。当日は30名の方が参加。初めに「玉城町・

参加された方からは、「歳をとつて車に乗れなくなつたらどこにも行けない」「家の近くまで来てくれる小型のオンデマンドバスを早く実現してほしい」などの声が語られ、全員がアンケートに記入、6名の方が新加入しました。



初回の地域懇談会のコミバス  
写真提供 橋詰 圭一

サークル短信

俳句の会

俳句の会は終了しました

毎月1回、鈴木茂先生の指導で開いていました。資料を見てみますと、1998年に発足しました。15年という長い年月、それぞれがそれなりの感性で、楽しく俳句に親しんできましたが、今後につきましては、鈴木先生の体調不良により、鈴木先生の指導による俳句の会は、3月を以て終了いたしました。

(三林 保子 記)

パソコン教室

(4/17実施)

今日は9名の参加者でした。ある人は、カラオケのソフトの使用方法について学び、ある人はワードのイラストの画面挿入に四苦八苦し、ある人はTOPの使用方法について学び、ある人は同窓会席順の表をワードでつくり、行の間隔の調節に苦しみ、等々トライアンドエラーの繰り返しで、てんやわんやでした。私は例のように周りをウロチョロしていました。

(樋口 公允 記)

グラウンドゴルフ

優勝は道脇春子さん

桜の花も散り暖かな日になった4月17日にフラワーパークで、男5名女9名の14名で4ゲームを行いました。

トップ賞は4ゲームトータル73で道脇春子さんでした。ブービー賞は白石初美さん、ホールインワンは、道脇春子さんが3回、佐藤元教さんが2回、伊藤守さん、伊藤美和子さん、勝田秀子さん、鈴木日出生さん、松下昇さんと松田房子さんが各1回で、計11回でした。

次回は、5月15日(水)午

前9時から、雨天の時は5月17日(金)に、場所はフラワーパークです。

優勝の道脇春子さんの感想「久しぶりの優勝でうれしかったです。」

(松田 二郎 記)

温泉めぐる会

4月例会 竜泉寺温泉浄水店 名前に誘われて

4月の例会は、豊田市浄水にある竜泉寺温泉浄水店に行きました。名古屋守山区にある竜泉寺温泉のチエーン店で、評判の良い竜泉寺温泉の湯を運んでくる(ごんごん)で、21人の参加でした。

お天気は良かったけれど風が寒く感じる日で、名古屋港トリトンの橋を渡る時には、マイクロボスが風に吹かれてふらふらするほどでした。

お風呂の数は多く、内湯には温泉の他、炭酸泉が広く陣取っていました。早く着きお昼前に温泉に入ったので、食事後の時間を持て余し、早めの帰宅になりました。

5月15日(水曜) 奈良県御杖村「姫石(ひめし)の湯」です。申し込みは5月10日まで、参加費3千円。

(辻井 良和 記)

カラオケを楽しむ会

4月度の例会は、3日に17人の参加で行いました。次回は、5月8日(水) ジャ

パンカラオケ中央店、11時より4時まで、参加費300円、お昼は各自で。

(熊給富子、佐藤晴衣 記)

探しています

- カラフルな雨傘の捨てるもの
  - 下駄箱
  - スクーター (通学に駅まで使うもの)
- 連絡は勝谷書記長まで (TEL 387-0383)

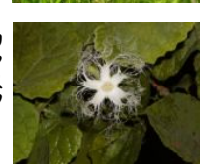
ちよっと勉強 春の野草

春を迎え、暖かくなってきたので、夏野菜を作る準備のため、毎日畑に通っています。畑には春を感じて、たくさん野草が花を咲かせています。ナズナ・ホトケノザ・カタバミ・カラスノエンドウ等々。昔、春・夏・秋と季節毎に農道や野原に咲く野草の名前と特徴について教えてもらったことがありました。そこで野草の名前の由来について紹介します。カラスノエンドウは、よく知っていると思えます。子供たちはピーピー豆と言って、実を取り、笛を作って鳴らして遊びます。では、スズメノエンドウをご存知ですか。これは、カラスノエンドウと同じ仲間なんです。同じ仲間なんです。葉も茎も実も小さいのです。野草の名前にカラスとかスズメとか付くのがいくつかありますが大抵は同じ仲間のものでカラスが付く方が大きくてスズメが付く方が小さいのです。他の例としてはカラスウリとスズメウリというのがあります。畑や野原でぜひ探してみてください。

(桑原 篤 記)



カラスノエンドウ (マメ科)



カラスノエンドウ スズメノエンドウ カラスウリ スズメウリ

サークル短信

山歩会

3月例会 野登山

3月例会は27日朝から曇り空、14人参加で午前8時、鈴鹿市を亀山市の野登山に向けて出発。坂本の登山口からしばらく行くと、山間にミツマタの、黄色い花が今盛りと、咲き誇っていて、写真に収めながら登る。山頂の広場に、12時に着き腹ごしらえ、しばらくして下山開始。

5月例会案内

5月例会は藤原町の藤原岳(1140m) 歩行時間約5時間体力、難度、脚力ともに星

日時 5月25日(土) 集合時間午前7時

集合 文化会館第3駐車場 連絡は 岡本美千子さん、前田純さん、吉岡八重子さん、豊留正利までお願いします。(豊留 正利 記)

音読の会

4月の例会は、10日、ジェフリーすずかにて、9人の出席でした。

前半は、漢字のドリルを使って、1問目は読み方と意味、2問目は、正しい漢字の使い方を解きました。

後半に移る前に、最近のニュースについて皆で話し合いました。

後半は、鈴鹿に伝わる昔話。石薬師の「蒲葎(かまきり)」「稲生の「ももひきに化けた狸」、庄野の「女人堤防」(よにんていぼう)の3話を読みました。「鈴鹿の昔話」はまだまだ続きます。興味のある方は、どうぞ御参加下さい。

次回、5月8日(水) 9時30分から、ジェフリーすずか3階研修室Aです。(太田 和美 記)

映画の会

3月は「北の零年」でした。

史実に基づく映画で、何度観ても感動したと喜んで頂けました。47人で鑑賞。

4月は、27日(土) 1時間30分、社会福祉センター大広間、洋画の日本語吹き替えで2002年の製作「アイリス」。

小説家の妻が認知症に。過去のわだかまりを超えて妻に寄り添う夫との愛を描いています。お気軽にどうぞ。

担当 辻井豊子、宮崎コシ子 (辻井 豊子 記)

花をめぐる会

三月末、岡崎市の河津桜は、予定より花が早く終わり、急遽、大紀町錦港のプリまつり

に行ってきました。いろいろ試食があり多勢の人で賑わっていました。

4月8日、伊勢市の横輪桜に行ってきました。

ここでも桜は葉桜になっていましたが、伊勢神宮に参拝し、すがすがしい気持ちで家路へ。車窓から眺める松阪・嬉野間の桜はとてもきれいでした。

5月は連休前後に、いなべ農業公園のボタンか、赤塚植物園のシャクナゲの花を見に行きたいと思います。

参加される方は、林和代 (TEL382-4003) まで。(林 和代 記)

おひらき会

4月は、支部総会と重なりましたので、休みです。

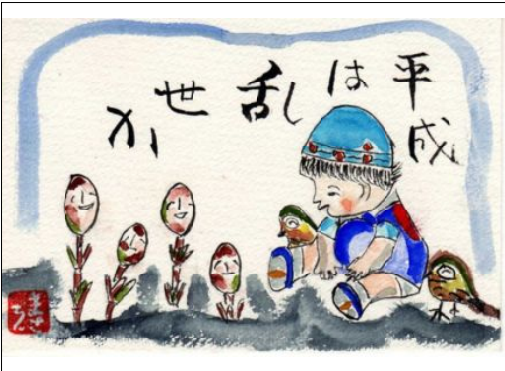
5月も休みます。

係りが替わりました。矢板橋充子さんありがとうございました。新しく本堂多喜子さんよろしく願います。(定永 陽子 記)

手芸教室

学校が春休みなので、新中学生のかわいい女の子が来て、フェルトのコサージュを作り、他の方は、パンジーを春の色で素敵に出来上がりました。

次回は、5月31日(金曜) 1時から、岡田集会所で、洋裁の道具と定規をお願いします。(山中加代子 記)



絵手紙 提供 谷口 正江

ワンポイントストレッチ体操

⑦

○足を肩幅に開き、両手を爪先まで下げて行きます。指の先が床に着いた所で停止します。顔を上に上げ、背筋を伸ばします。その状態で20秒程停止してください。指の先が床に届かない人は、痛いと思つた所で停止してください。効果・足の裏がわの筋肉が伸び筋肉の疲れが取れます。腰の筋肉も伸び疲れが取れます。背筋も伸び姿勢が良くなります。



筋肉は伸びたとき血液の流れが良くなります。その後には、酸素と栄養を十分含んだ血液が流れてきて、酸素と栄養を筋肉に与え、筋肉の中で出来た老廃物を運んで行きますので筋肉の疲れが取れます。筋肉は収縮したとき力が出ます、その時老廃物が取れます。この繰り返しが体の中では行われているのです。(梅田 全美 記)

女性部 よみかき教室(3月)

童話 おねえちゃん

武田 節子

はるかちゃんが、あさ、めをさますと、おかあさんがいません。

「はるか、びょういんへいこう」と、おとうさんがいいました。

はるかちゃんは、おおいそぎでふくをきて、おとうさんとびょういんへいきました。

おかあさんは、ここにいてあかちゃんをだいていました。「はるかちゃん、おはよう。」

はるかちゃんは、おおいそぎでふくをきて、おとうさんとびょういんへいきました。

4月8日午後7時35分、脳出血という突然の病気で79才の大井彰さんが永眠されました。

彰さんは発足当時から組合員で、会計を2、3年担当されています。お知り合いに



大井 彰さんを偲ぶ

川北 秀洋

組合への加入を進められたそうです。

稲和・温厚な方で、遺影の笑顔がお人柄をよく現していました。法名の「温光賢彰」の示すとおり賢くて、私たちの暮らしと政治との関わりを

てで、はるかちゃんをだきよせました。

「おかあさんは、あかちゃんも、はるかちゃんも、だいきよ」と、いつてはるかちゃんをつよくだきよせてくれました。

はるかちゃんは、うれしくなつて

「はるかも、あかちゃんだいきよ」と、いいました。

なんだかきゆうに、おおきなつたきがしました。

きょうから、わたしは、おねえちゃん。

革新的な運動の先頭に立つておられました。民主商工会の事務局長として、業者の生活や税金相談に應じていたのは周知のことです。また、8年前に発足した「九条の会すずか」では、世話人になつてい

にはご自宅で「陶芸教室」を開き、組合員の何人かが参加していました。ご自身の作品や「教室生」の作品はいきいきまつり「出品」されています。

彰さんは日本共産党の鈴鹿市最初の市会議員でもあり、

「九条ペンダント」を作ります。会の財政に大きく貢献しています。

思い出を語ればきりがありません。「子息の言葉のよう」に「行つてらっしゃい」。そして、安らかに「お眠り下さい」。

歌会

病窓に燃ゆる朝日の昇るさまたゞ感激のメスを受ける日

丹治義子

老いの身の挫折のごとし水仙花折れて曲がりて強く生きざる

三林保子

玄関を開ければ香りただよはせひっそり迎ふる水仙の花

糸柳眩子

どんよりと空一面にたれさがる降り出すのなら寝てる間にして

武田節子

女川の瓦礫を前に句作する中学生あり瞳は遠く

加藤正美

争うてひと傷つけしおぼろ夜

糸柳眩子

哀愁のやさしき天使春の海

丹治義子

今朝の春こんな自由ゆるり起き

三林保子

薄水をびしと踏むやランドセル

加藤正美

短歌

麦の丈伸びてキラキラさざ波に豊かな実り約束してか健康の情報あふれ迫りくるあれ良いこれもつのるストレス

藤井美知子

あけぼのに鯉はひときわ水の音金沢川の水鳥のむれ

蜂谷 行雄

枯れ草を分けておしあぐ雑草の鋭き命つなぎしいのち

梅田全美

俳句 梅園の香りの中で食事摂り

咲き誇る香り広がるしだれ梅

もう終わり部屋にまいこむ桜花

梅田全美

株上がり安倍政権で笑う人

転寝に障子の中に衣のやま

いつの間に日陰みじかし恋のみち

孫生まれさくらんぼ苗植えにけり

東口正男

蛙塗りて素手で洗ひし父の鍬

川柳 T P P 反対するのはいま でしょう 受験生絵馬に書くのは1校だけ 「改革」のたびに年金削られる 96を外せば民が苦勞する 余志嘉壽

きらら文芸

# 体をだいにじにしてよう

山野 治

用便してきて着替える。この様に書いて、わたしの日記がはじまる。小便がしたくてもすぐには出来ないときは、「こらえて、がまんができたが、年をとると、体がゆるんでしまった。気持ちはいっかりしていても、体の方が、こらえきれないので、それで小便を洩らしてしまっただ。これは気をつけようと、わたしは自分の老年に気がついた。

強がって見せたが、がまんができないで、小便をちびびってしまった。その様にならぬ

## お元気ですか 組合員訪問インタビュー 第93回

佐藤 晴衣さん



長野、新潟の県境、雪深い村の5人兄弟の末っ子として生まれました。2歳の時母親が大病になり、父方の親戚に次々と預けられま

ようにと、用心して、考えついたのが「用便してきて着替える」であった。考えた時は「先に用便してきて着替える」と書いていた。わたしは二階で寝ている。

### 蝶が死ぬ

山野 治

セシウムを穴から出した蟻が死ぬ  
恐い空でまたたいている春の星  
花はこべつれ合いでくる天道虫  
胸も背も耕やす土もひかりあう  
花冷えにうごく足と手生きてます

したが、父と会ったときには、

おまえは大事な子、淋しい思いをさせた、大切に大切に抱きしめてくれる優しい父でした。その後は4人の兄たちと元気に遊び回っていました。

両親は蚕と牛を飼う酪農で、10月1日の秋祭りになると蚕を片付け、居間には炬燵が入り、雪囲いをして、中二階からの出入り口も作ります。2月頃は、朝早く雪が凍っているので外に出てリンゴの剪定も、3月には木を燃やしてできた灰を、村じゅうで家の周

便所は階下にある。冬の寒くて、まだ暗い朝は、着替えてから便所に入ればよいだろう。先に便所に入って、すぐに二階へもどって、着替えて、また下へおりてゆくと、一度ですむことを、二度もする。それは無駄足だと考えたが、

6月までは炬燵と囲炉裏で火を燃やし、洗濯物も家の中に干しました。学校にも40分ぐらいかけて歩きました。学校を出てある大きな会社に入りましたが、何も知らない田舎者の私には、なじめず退職し、移った先の会社のサークルで、ホンダに勤めていた夫とめぐり合い、末っ子同士で何の差しさわりもなくゴールインしました。

夫の転勤ですぐ博多へ、最後に鈴鹿に家を建てて子ども

一日中体をうごかして、食べて、眠った。朝になって目を覚まして、尿意をこらえながら着替えるするのは、わずかの間であるが、気持ちも体も尿意をこらえている。こらえていることは負担になっている。わたしは、心にも、体にも負担を少なくして、共にいつまでも生きていたいと考えている。負担をかけるのは健康によくないから、先に小便をしてから着替えている。そんなつもりではなかったが、

用便をと書き出した。用便つ

達と同居し、今5人で暮らしています。年金者組合に入ったときに2歳だった孫は、今173センチの中学2年生、ずいぶん頼もしく、喜んでいます。夫が昨年300坪あまりの畑を借りたので、手芸やカラオケの合間には夫を手伝い、忙しい毎日を送っています。民生委員も務め、面倒見の良いしっかり者の佐藤さんですが、夫には、一日でも自分より後で死んで欲しいと、甘えん坊の一面が見えました。

文・写真

辻井豊子、林和代

て、オシッコ小便のことやんか、そんなこと書かんといつと、言われそうだが、書いたついでにつづけます。これはわたしの体のことなので気にしないように。

わたしは朝のうち三回、それから午前中に二回、午後二回、寝るまでに二回、夜中に二回、そのときの体の具合で、小便の量も、その色も、泡立ちも、いつも同じでなく、喜怒哀楽、ちがっている。ちよばちよばと、したくないような、したいような小便、切れるよくないとき、いきよいよく出て、すっきりしていい小便だったとき、

わたしは自分の小便をいつも注意して見ている。それは、小便をしたことで、自分の今の健康を知るようにしている。体の中に溜まっていた小便を、全部出して、体がすっきりして、気持ちよかったときは、ああ、いい小便であったとよろこぶようにしている。いい小便をすることを、だいにしなればと考えている。いい小便をして、毎日を元気で、無事に生きてゆく。という、わたしの小便の話。

支部日誌

- 3月22日(金)「きらら」編集・発行・連絡会  
高齢者津大会鈴鹿市地域実行委員会  
おいしい会「グリンク」
- 25日(月)映画の会「北の零年」
- 27日(水)山歩会「野登山」  
正美さんのよみかき教室
- 28日(木)女性部学習会
- 29日(金)かよちゃんの手芸教室
- 30日(土)花めぐる会(岡崎 河津桜)  
たんぼぼの家内覧会
- 31日(日)たんぼぼの家開所式
- 4月2日(火)「きらら」編集会議
- 3日(水)第12回組織部会(9:30~社会福祉セム)ー  
パソコン教室・カラオケの会  
コミバスをよくする会役員会
- 4日(木)女性部四役会議
- 5日(金)第12回執行委員会(ジェフリーすずか)
- 7日(日)鈴鹿革新懇 総会(午前)  
九条の会すずか 総会・記念講演(后)
- 10日(水)音読の会
- 11日(木)2012年度会計監査
- 13日(土)社保協「社会保障をまもるシンポ」
- 17日(水)議案書作製・女性部役員会  
パソコン教室・グランドゴルフ
- 18日(木)コミバスの会「上田町地域懇談会」
- 19日(金)温泉めぐる会(亀泉寺温泉浄水店)
- 20日(土)「きらら」編集・発行・連絡会
- 26日(金)鈴鹿支部総会(ジェフリーすずか)
- 27日(土)映画の会「アイリス」
- 30日(火)山歩会(国見岳)
- 31日(金)手芸教室
- 5月1日(水)第84回県中央メーデー  
パソコン教室・トワイライトメーデー
- 2日(木)第1回組織部会
- 3日(金)憲法を守る県民集会(10:00~県総文)
- 8日(水)第1回執行委員会・カラオケの会
- 9日(木)「きらら」編集会議
- 15日(水)グランドゴルフ・パソコン教室  
温泉めぐる会「奈良 姫石の湯」
- 25日(土)「きらら」編集・発行・連絡会  
山歩会「藤原岳」
- 29日(水)誕生会(3~5月生まれ)

わたしのレシピ

**材料** (1人前約120kcal、塩分1.3%)  
(2人前) ホタルイカ(ゆでたもの)100g、菜花100g、  
酒かす30g、

ホタルイカと  
菜花のがま味噌  
和え

旬の味



カット  
樋口出

**作り方** ①ホタルイカの目、口、軟骨を除きます。  
酒かすと砂糖小さじ1、味噌小さじ2、だし小さじ  
4を合わせ混ぜます。  
②菜花を塩ゆでにして水にとり、軽く絞り、長さ2等に  
切ります。しょうゆ小さじ半分、だし汁小さじ1  
を合わせ、菜花を加えあえて、絞ります。  
③かす入りの調味料でホタルイカをあえ、菜花を加え  
あえます。(約25分)  
(朝日新聞4月1日付け料理メモから  
料理研究家・宮本千華子さん)

催し物案内

- ① 第84回三重県中央メーデー  
5月1日(水) 10時  
津市観音公園
- 集会後、お城西公園までパレード  
集合 8時30分 白子地区センター  
(イタナ隣り)
- 【メーデー前夜祭ー音楽会】  
4月29日(月) 14時  
津市中央公民館 1000円
- ② 第6回みんなのトワイライトメーデー  
5月1日(水) 17時30分~19時  
四日市諏訪公園と商店街  
集会&パレード プレゼントあり
- ③ 誕生会 3~5月生まれ  
5月29日(水) 11時30分~14時  
白子コミセン  
会費500円(当日受付へ)  
持ち込み大歓迎!

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)	5月1・15日(水)13:00~白子コミセン
旅の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	2013年10月 戸隠・草津温泉
山歩会	豊留 正利 (TEL 382-6539)	5月25日(土)藤原岳
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	5月15日(水)奈良県御杖村「 <sup>ひめし</sup> 姫石の湯」
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	5月15日(水)9:00~フラワーパーク(雨天5月17日)
将棋くらぶ	樋口 公允 (TEL 387-3541)	未定
カラオケを楽しむ会	熊給 富子 (TEL 388-1380)	5月8日(水)11:00~16:00 ジパコカラオケ中央店 (会費 300円 お昼は各自で)
佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)		
<b>女性部サークル</b>		
おいしい会	定永 陽子 (TEL09054549580)	4月5月休み
	本堂多喜子 (TEL 387-4583)	
花をめぐる会	林 和代 (TEL 382-4003)	5月連休前後 いなべ農業公園or赤塚植物園
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	5月8日(水)9:30~ジェフリーすずか
映画の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	4月27日(土) 13:30~社会福祉センター「アイリス」

「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。」