



明けましておめでとうございます。今年もよろしく。執行委員一同
写真提供 辻井 良和

きらら

全国で11万 鈴鹿で183人 年金2.5%削減不服審査請求

2013年10月(12月支給分)から、年金が1%削減されました。14年4月から1%、15年4月から0.5%、計2.5%削減されます。

生活が成り立たない、命に係わる引き下げで、黙ってられない、と、全国の年金受給者が、不服審査請求の呼びかけに怒りで応えました。

人のぬくもり

中平 恵美子

明けましておめでとうございます。師走だ、正月だ、めまぐるしく過ぎてゆく日々。毎年変化無く無事で過ごせることが何より幸福かなと思います。私は、何をしてもくつろぐのも、居場所は台所ですが、暖房を付けても一人だと、ぬくもりが得られません。正月には、毎年娘が親子四人できてくれますが、今年は、孫の一人が結婚して彼が一人仲間入りして、五人連れて賑やかな正月でした。まず感じたのは、やはり人のぬくもりでした。寒い東北の被災者の方々のことが頭をよぎります。娘達が帰った後、一人静かに東の方に向かい手を合わせ祈り、正月が終わりました。

「秘密法」を廃止する一年に

支部長 辻井良和

組合員の皆様、お元気で新しい年を迎えられたこと存じます。今年も楽しい年金者組合を作りたくと考えています。「年金引き下げるな」の不服審査請求書も、ほぼ全員から頂きました。どんなこともみんなで取り組む組合にしていきましょう。しかし皆さんご承知のように、昨年末の国会で「特定秘密保護法」という法律が、国

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第203号
2014. 1. 29
事務局
〒510-0234
鈴鹿市江島本町
31-36
http://suzuka-nenkinsya.jimbo.com/
辻井良和
tel 059-386-0529
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 tekatu65@movie.ocn.ne.jp

新しい仲間を紹介します

- 伊藤 タケさん (江島町)
 - 川島香代子さん (稲生)
 - 佐藤とし子さん (稲生)
 - 万代 衛さん (若松西)
 - 渡辺 二郎さん (小社町)
- 仲間づくり 223名
(1月29日現在)

全国で11万人、三重県で1063人、鈴鹿で183人に達しています。(勝谷 鐵幸 記)

民多数の反対を無視して、国会で強行採決されました。著名な識者、弁護士会、政治家、文学者、俳優や音楽家、芸能人などが「憲法に定める国民の基本的な権利や生きる権利を侵す、憲法違反の法律で、憲法が壊されるのと同じだ」と反対していたのです。安倍首相が、昨年暮れに「靖国神社」を総理大臣として参拝したこと合わせて考えると、もう一度世界に戦争を仕掛けて、日本を世界一強い国にしようとしているのだと警戒が広がりました。私たちが年金者は、戦争を経験している仲間も多く、子どもや孫の世代に再び戦争が行われぬように、今年一年を、私たちの幸せを壊す「秘密法廃止の年」にしましょう。新年に当たり心からの訴えとします。(年頭の挨拶にかえて)

波の音

現在の日本社会は様々な問題を抱えている。秘密保護法の成立、TPP(環太平洋連携協定)交渉参加、介護保険の要支援1、2はサービスが受けられないなど。▼秘密保護法がこのまま施行されるなら、国民には、必要な情報が何一つ入ってこなくなる。大臣と官僚のトップクラスだけの判断で、日本の社会生活、未来が大きく左右される。▼秘密の中で市民生活は恐ろしいことばかり。今こそ市民一人ひとりが団結し、廃止に向けて取り組むべきときだ。▼TPPについても悪い方向へと進んでいる。私たちは安心安全な食生活、社会生活を営み続けたいのに、アメリカの言いなりの立場に置かれている。日本の農業を守り抜き、私たちが笑顔で食卓を囲めるように、誰もが良識を持って行動するときである。▼年金は引き下げなのに、消費税は段階的に引き上げられる。子や孫の世代まで、幸せに暮らせる日本であるためにも、今私たちは様々な改憲法案に対して、正面から立ち向かう、民意無視の政治を変えていく力が求められており、それが今生きている私たちの使命でもあると思う。(田中美代子 記)

目玉は大判介護かるた

2014年新年会

2014年新年会は、2月17日(月)10時から15時の間、社会福祉センター2階大広間で開かれます。

今年の企画は、大判A3大の取り札による、大広間の座敷をいっぱい使って行う「介護かるた」です。体も頭も働かせて楽しみたいものです。ご期待下さい。

主なプログラムは、午前中は、年金者組合の芸達者の皆さんによる、「のび白樺、踊り、ギター演奏と歌、腹話術、才

カリナなど、午後は、「介護かるた」、全員に当たるビンゴゲームです。

恒例のバザーは、コーヒードレス(1000円)、漬け物、農産品、草餅、九条せんべいなどです。

昼食は、伊藤食品の幕の内赤飯弁当で、白飯もあります。会費は500円、当日受け付けへ納めてください。

皆さんで大いに楽しみましょう。(勝谷 鐵幸 記)

こんな相談がありました

13年いきいきまつり年金相談

講師 川畑 周市

Q. 亡くなった夫の厚生年金加入期間の可能性があると、言う照会文書が来ているが、夫の兄弟などに問い合わせても会社名などはわからない。どうすればよいか？

A. 会社名がわからなくても、勤めていた住所や職種が特定できれば本人の期間として認められるはずです。加えて、期間が認められれば老齢年金の受給権が発生した時点までさかのぼって年金額を再計算

して、亡くなるまでの間の差額が支払われることとなります。但し、遺族年金を受けているような場合は、遺族年金の額が減る場合もありますので注意してください。厚生年金の加入期間が300月を超えるようであれば減ることはありません。

Q. 63歳の弟が7年ほど前に自転車にぶつけられて障害者になりました。障害年金は請求できるのでしょいか？

年金が少なくても所得申告はした方が得です

2013年分確定申告相談

税金相談係 辻井 良和

誰でも相談日に来て下さい。まだまだ「私は年金だけだから、何も申告しなくてもよい」と思っている方が多いようです。また、年金から少し税金が引かれ、源泉徴収が行われているので申告しなくてよいと思っている方も多いと思います。

税務署は、手間を省こうとして「200万円までの人は申告の必要がありません」と言っています。

ところが、国民健康保険では、低所得者の保険料の減免措置が定められていて、年金収入額103万円未満の人は7割引、それ以上の人でも5割引と2割引があり、所得申告をした人は、市役所で自動的に減免が行われます。後期高齢者医療保険も、申告所得

額で保険料が決まりますので、ゼロ申告でも必ずした方が安くなります。

そのほか、所得申告してあると、入院したときの負担金が安くなるとか、食事が少なくても済むとか、医療費の自己負担が低くなるとかの措置があります。

所得申告することで、納めた税金(国保料や介護保険料、後期高齢者医療保険料、水道料金などすべて税金です。)を自分の暮らしや医療・福祉に役立つよう取り返すことが出来ます。

住民税(市民税・県民税)だけでも申告することで損をすることはなく、あなたに役立つこととなります。年金だけの方も申告活動に参加して下さい。

A. 障害年金は被保険者期間中の病気や怪我が原因で障害者になった場合に支給される年金です。請求できる要件は、初診日の前々月までの1年間に保険料の滞納がないこと、あるいは全被保険者期間中に

3分の1以上の滞納がないこととなっています。弟さんの場合は、保険料の納付要件は満たしているとのことですが、障害の程度も日常生活に制限を受ける程度と言ったことですので障害年金の請求は可能で

相談日のご案内 (会場はすべて白子コミュニティセンター)

月・日(曜日)	午前9時30分～	午後1時～
2月18日火曜、	なし	白子コミセンホール
2月19日水曜、	なし	和室(イス席)
2月25日火曜、	実習室	なし
2月28日金曜、	実習室	和室

す。初診日を証明する書類や年金手帳を持参の上、市役所の国民年金窓口で相談してください。但し、障害年金は65歳までに請求することとなりますので注意して下さい。(伊賀名張支部元社会保険庁勤務)

秘密保護法は廃止しかない

反対する鈴鹿市民の会が署名活動

通常国会の開会日に合わせ



市民の会宣伝行動 写真提供 橋詰 圭一

て、全国で、違憲の、秘密保護法を廃止させる統一行動が、展開されました。

鈴鹿では、「反対する鈴鹿市民の会」の16名が、ハンター前で、チラシを配り、署名を集め、マイクで訴えました。チラシの受け取りも署名も協力的でした。

同じ署名は、「の」きらいに同封してありますので、「ご協力下さい。」

(勝谷 鐵幸 記)

二つの団体づくりが進む

鈴鹿社会保障推進協議会

昨年9月12、13日に津市で第27回日本高齢者大会が開かれ大成功しました。その取り組みの一翼を鈴鹿地域実行委員会が担いました。その実行委員会の総括会議で、大会を成功させた力を、今後の鈴鹿地域の高齢期運動を推進する役割を果たす組織として、地域高齢期運動連絡会とするか、地域社保協とするか、話し合いました。その結果、社保協の空白地域の克服が急務だろことになりました。

12月から設立準備会を3回持ち、「規約」(案)、加入北勢労連が出来て10年が経ち、加盟組合の組合員が2倍になり、大きく成長しました。第10回定期大会で、桑島地区、四日市地区、鈴鹿地区に、それぞれ地域労連を作る方針が決定されました。

それを受けて、ぐみの木、鈴鹿病院、鈴鹿ユニオン、鈴鹿年金者、みえきた介護たん

鈴鹿すずかめ地域労働組合連合会

要請書、加入要請団体を決めました。設立総会は、3月22日(土) 13時30分、ジェフリーすずかで行われます。

(勝谷 鐵幸 記)

ぼぼ、希望の里の各単組で、鈴鹿地区で結成準備会が持たれました。そして、「規約」(案)、役員案、結成大会案などが話し合われました。

鈴鹿(すずかめ)地域労働組合連合会の結成大会は、3月15日(土) 15時から、ぐみの木ほいくえんで行われます。

(勝谷 鐵幸 記)

憧れのモロッコへ

本堂 たき子



(前号からつづく)

ラクダに乗り始めの頃はまだ真っ暗で月が空にあった。朝日を見る所でラクダを降りると、ラクダたちはキチンとすわって私たちを待っていた。大きい図体に似合わずとても可愛かった。係のお兄さんたち(ひとりが4〜5頭を担当)は、ベルベル人で、何語も通じなかったが、友人が歌を歌うと楽しそうに応じていた。帰りのラクダ乗りは、まわりも明るく見やすくなったし、

行きよりは気楽に感じた。ラクダの糞(小さく丸っこい)が、砂漠の砂の上をコロコロ転がってゆくの面白かった。このラクダ達は、夕方にも一働きするそうだ。夕日を見るお客のために。では、メルズーガ砂漠よ、さらば!

フェズの旧市街メディアナ歩きは楽しくなるはずだと思っていたのに、お店はいっぱい開いていたけれど、路地が入り組んでいて迷いやすく、ついて行くのに精一杯で、お店

のぞく暇も、写真を撮る暇もなかった。とても混雑していた。こういうツアーは、提携しているお店へ客を連れていくので、自由に買い物ができないのが欠点だと思う。

メクネスやラバトなど市街地へ来ると、女性の姿もたくさん見られて、スカーフや民族衣装やらカラフルなウェアの人もいた。

ローマ時代の遺跡ボルビリスでは、モザイク画を今でもハッキリ認識できるのでびっくりした。後でそのタイル工房(工場)も見学して感心した。トンカチで小さな形をつくり、何百個もつなぎ合わせ、モザイク画にする気の遠くない

ような作業を黙々としている。こういうのが文化の継承なのかも思った。

最後に又、カサブランカに来て、ハッサン二世モスクを見学した。添乗員は「ここは埋め立て地なのに、こんな大きな物を建てていいのかしら」なんて説明していたけれど、私は確かに立派なものには驚いたが、それよりも何よりもそこが大西洋に面していて、ドドンという轟きと共に海をみられたのがすごくよかった。

帰りは、「又あの長い道中を戻らねばならないのか」と思うと嫌になったけれど、案外早かった。

食事については、タジン鍋はよかったけれど、オリーブオイルやサフラン油を使ったお料理が多かったので、それらを食べられず、帰ってきてからの日本料理はなんて美味しいんだろうと、友人と絶賛した。また、日本は乗り物は時刻通りに来るし、治安はいいし、道路はきれいだし、ペトボトルのからやプラごみも落ちていないし、トイレもたくさんあって綺麗だし、レストランではお水が出てくるし、女性は昔ほど虐げられていないし、こんなに住みやすい所は他にないと改めて感じた。

日本のいいところを再確認した旅行でした。

サークル通信

カラオケを楽しむ会

楽しかった新年会

久しぶりの一泊旅行で、心身とも癒され、すっきりした気持ちでソファーにもたれていきます。企画運営委員のみなさん(東口さん・佐藤さん・熊給さん)の緻密な計画と、テキパキした運営で、楽しく生き生きと過ごせた二日間になったことを感謝しております。有難うございました。



カラオケの会 新年会記念写真 写真提供 大野 清

「志摩ビーチホテル」夕方、六時、食事会場がそのままカラオケ会場となり、会員の十八番が次々と披露されていきました。各自の持ち歌に踊りの振りをつけて歌う人・ライオンダンスをしながら歌うグループ・芝居がかった仕草で歌い、笑いを誘うデュエット：いつもの雰囲気とはひと味違った楽しい時間となりました。

二日目は、特設会場で九時から始まりました。会場の雰囲気がいいのか、皆さんの素晴らしい歌声が続きます。その中を、希望曲カードを集めたり、菓子を配ったりする佐藤さん、歌の順番を整理する熊給さん達の姿が印象的でした。私は、あたかもデイサービスを受けているのではないかと錯覚するほどの思いを持ってしまいました。ホテルサービスの昼食を摂って、メイン行事は終了。

土産店に立ち寄り、バスを鈴鹿方面に向けた頃、「朝、富士山を見た」が、きっかけで「東口漫談ショー」が始まりました。次々と話が弾み終点に着くまで苦笑・爆笑が絶えることなく続きました。

帰りのバスは、ともすると疲れが出て眠ってしまうこと

があるのですが、あまりの面白さで眠る人は一人もいませんでした。最後に、熊給部長の「また、このような機会を持ちましょう。」の挨拶に、「来年、もう一度あそこに行きたい。」が、皆さんの答えとなりました。

(参加者A 記)

次回は、2月12日(水) ジャパンレンタカー中央店、11時から4時まで、参加費三〇〇円、お昼は各自で。

グラウンドゴルフ

優勝は松田房子せん

真冬のこの時期にしては割合暖かい日になった1月15日に、加藤綾子さんが初参加されて、男4名女9名の13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78で松田房子さんでした。ブルービー賞は豊留和子さん、ホールインワンは、豊留正利さんと松下昇さん、松田房子さんが各1回の合計3回でした。

初参加の加藤綾子さんの感想、「和気あいあい楽しかったです。」

長い間会計係りをしていただいた岡本美千子さんに代わって、奥山正子さんと白石孝美

さんに、今月から会計と商品の買い物をしていただく事になりました。よろしくお願ひします。岡本さんご苦労さまでした。

次回は2月19日(水) 午前9時から、雨天時は2月21日(金)になります。場所はフワパークです。

*先日話にてた食事会の件ですが、会場の都合で3月12日(水)になりました。雨天時は3月14日(金)になります。場所はさつき亭です。詳しくは2月のきららを見て下さい。

(松田 二郎 記)

パソコン教室

明けてからお目出度うございます。今年もよろしく御願ひいたします。

(1・22 実施)

ある人は、インターネットと住所録について学び、ある人はカラオケのCDをパソコンに取り入れることを学び、ある人はワードとエクセルで会計報告書をつくることを学び、ある人は新聞作りを精を出し、ある人は町の祭行事の神輿巡行順序を整理し、ある人は写真の整理術を研究するなどしました。

2月は5日(水)と19日(水)です。

(追伸) 2月5日は新年会を12時から「ときわ」寿司(会費3千円)で行った後、パソコン教室を行います。

(樋口 公允 記)

温泉めぐる会

1月例会は、雪の日もあるので三重県内で「熊野の郷」温泉にしました。予約なしのため貸し切りの新年会と鉢合わせとなり、温泉は空きすぎでしたが食事は空席が少なく、食事を交代で摂りました。21人の参加でした。

次回2月は14日(金) 松阪市「飯高駅」という温泉です。8時30分出発、参加費3千円です。

3月は18日(火) ゆららの湯奈良店、参加費3千円。

4月は24日(木) 滋賀県草津湯本「水春」3千5百円、(予告は25日でしたが24日に変更します)

(辻井 良和 記)

山歩会

2022回例会 度会郡大紀町 姫越山(503m) 周回コース、歩行時間約4時間、脚力、体力、星1つ、日時 2月22日(土) 集合時間午前7時 集合場所、文化会館第3駐車場 (豊留 正利 記)

女性部サークル

かよちゃんの手芸教室

新年明けましておめでとう
ございます。本年も手芸教室
をよろしく願います。

昨年の皆様が頑張って作っ
て下さった作品を写真に撮り
ました。昨年は新しい人が4
人も入って下さり、教室がさ
らに賑やかになりました。

12月は24日だったので、さ
さやかでしたがケーキでお茶
会をしました。今年もみんな
で楽しくやっしていきたいと思っ
ています。

1月は、12月に引き続き、
「ぶくぶく白馬」を仕上げま
した。

2月25日(火)は、洋裁の
準備をお願いします。岡田集
会所で、1時〜4時まで。

(山中 加代子 記)



手芸教室の皆さんの作品
写真提供 山中 加代子

正美さんのよみ・かき教室

1月は24日に宇野重吉の語
りで宮沢賢治の「よだかの星」
を聞きました。

次回は、壺井栄「二十四の
瞳」か、アンデルセンの童話
か、まだ決まっています。

日時は2月14日(金) 1時
半、社会福祉センター2Fの
小会議室です。いつものジエ
フリーすずかとは違いますか
ら、お間違えのないように。

(中川 信子 記)

音読の会

1月の例会は、10日、ジエ
フリーすずかにて、6人の出
席でした。

今年も漢字ドリルで始まり
ました。まずは、「四字熟語
パズル」です。「二字熟語」
と違い、四字になると難しく
て相当頭を使いました。でも、
空欄が埋まると「やったー」
と声が上がりました。

次は、歴史上、想像上の人
物の読み方です。映画やドラ
マで見たり聞いていても、正
式な読み方となると、苗字と
名前の間に「の」が入ったり、
特に、歌人、茶人、古代人は
難しかったです。

後半は、「鈴鹿の昔話」。
今月は、矢橋、肥田、土師、
柳、玉垣、長太の短編です。

昔話には、何気ない物語の中
に家族の情愛、世間や自然界
との付き合い方が、示唆され
ており、短くても深い、良く
出来た物語だと思えます。

次回は、2月7日(金) 9
時30分、ジエフリーすずか3
階研修室Aです。

(太田 和美 記)

映画の会

2月20日(木) 1時30分
から社協センター大広間で、
映画「八千草物語」(仲代達
也、八千草薫出演) 会費二百
円、八千と大学教授(仲代)
との、ほのぼのとした交流を
描き、見る人を優しくしてく
れる映画で、どなたでもお気
軽に、お待ちしております。

係、中川信子、辻井豊子、宮
元々の「七草(ななくさ)」は、秋
の七草を指し、春の七草は「七種」と
書いて「ななくさ」と読む。古代より
日本では、年最初に雪の間から芽を出
した草を摘む「若菜摘み」という風習
があり、これが七種の原点とされる。
現在の七種は1362年ごろに書か
れた「河海抄(かかいしょう)」「四
辻善成による「源氏物語」の注釈書
の「芹、なすな、御形、はこべら、仏
座、すずな、すずしろ、これぞ七種」

崎コシ子 (辻井 豊子 記)

花をめぐると

今年もよろしくお願いま
す。

二月 しだれ梅(鈴鹿の森、
入園料千円)

三月 河津桜(岡崎)

四月 横輪桜(伊勢市)

五月 ばたん(いなべ農業公
園)を予定しています。

車の都合上人数の制限があり
ます。希望される方は、申し
込んで下さい。
(係) 林 和代(TEL 382
14003)
(林 和代 記)

おいしい会

3月は1泊2日の
富山・能登方面の旅

明けておめでとうござ

(定永 陽子 記)

によるものであるとされる。

芹(せり)、すずな(かぶ)、すずし
ろ(だいご)は今も食べられているが、
他の物は、今は食べられていない。仏座
はタバコのことであり、シソ科のホト
ケノザとは別物である。御形はハハコグ
サのことである。

これらは、田や畑でよく見られる物は
かりであり、日本の米作文化と大きく関
わっているとされている。

(桑原 篤 記)

女性部 よみかき教室 (1月)

詩

人間の争いなんか 武田節子
 足もとに広がる 個々の家々
 遠くに見える 山並と海
 人の歩く姿が 小さく見える
 人間の争いなんか 目に見えない
 風と空気が 何事も無かったよう
 に
 穏やかな日常を プレゼントして
 くれる

今でしょ 三林保子
 戦争は絶対しない
 平和に生きる権利
 みんなで守ろう
 今でしょ 大きく叫ぼう
 国民との約束
 改正してはいけない国民の権利
 ゆるしてはいけない二分の一に
 今でしょ みんなで守ろう

短歌

馬頭琴弾きし若者まなうらに強き意思みる天高き秋
 戦争のできる国にはさせないと秘密保護法子どもに説く
 糸柳 眩子

後記

今回のメイソナーマは、没後八十年になる宮沢賢治の「よだかの星」でした。「いじめ」の体験から「よだか」に思いを寄せられた伍島さんからの貴重なお話。今日の問題を語り合い、作品のエンディング「よだかの星は」(今でもまだ燃えています)の意味をさぐりました。▽エッセイ「年の瀬」(崎山シズ子さん)、「友は笑顔で」(中平恵美子さん) など、ほのほのとした口帯をこらえた佳作でした。



わたしの憲法

豊留 正利

34歳まで転々と色んな仕事を
 してきたが、なかでも農業をし
 た期間が長かった。この間、今
 の安倍首相の祖父産信介首相が、
 1960年の日米安全保障条約
 で土木作業に就き、暮らした足
 だ。

暮らしてから、園芸作物や、家畜
 の多頭飼育に切り替えたりした
 が、結果残ったのは借金だけ。
 多くの農民は、出稼ぎや、地元
 で土木作業に就き、暮らした足
 だ。

の改定を強行した後、これまで
 耕作していた、澱粉用のサツマ
 イモ、菜種、小麦などが、外国
 からの輸入により、これまで、
 普通作で生計が成り立っていた
 し、声もしない、さびしい限り

しにした。これが全国の農山村
 の姿ではなかったのか。
 帰郷しても、この頃では、子
 供の遊んでいる姿も見られない
 い。

俳句

年金引き下げ 大企業法人税引
 き下げ
 消費税引き上げ 軍事費増強
 これは一体なに どうなるの
 今でしょ みんなで反対

花びらの色極まりし寒椿
 裸木の芽吹くや季節まちにける
 三林保子

▽御座の方言を江井豊子さんが紹
 介してくれました。「にしゃ」
 (馬鹿)、「ごまん」(急行者)
 △「いきいき祭り」で「憲法」を
 発表したことは、なによりも自分
 自身の憲法意識を高めました。皇
 后美智子さんが、七十九歳の誕生
 日「五日市憲法草案」について
 語ったことを評価しました。
 (加藤 正美 記)

短歌

声を出しコーラス仲間皆元気明日へと続く笑顔と共に
 沈みゆく雲間に見える太陽は明日への幸を託しているよ
 藤井美知子

詩

黄昏時
 人々は何を思い
 家路に急ぐのだろう
 一人一人皆違っている
 心の持ちようで
 どうにでもなる
 一日が終り
 心から安らぎを感じたら
 自分の幸せに感謝する
 過ぎ去りし思いをのせて除夜の鐘
 妻看護新春むかへ初日の出
 中の川細き流れに冬の驚
 息災を願って食べる七日粥
 豆粒の初富士拝む鎧崎(相差)
 点滅の寒灯あれが神島か
 秘密ってナイショで逮捕する仕掛け
 安倍ちゃんには戦死の用意励んでる
 余志嘉壽

俳句

梅田全美
 川北しな
 東口正男

川柳



ワンポイントストレッチ体操 ⑬

床に座り、両足先を頭越しに床に付ける様に、
 勢いをつけて上げるとともに、両手で腰を支え、
 その後両手で両つま先を持ち、20秒程停止して
 下さい。両足先が頭越しに床に着かない人はそ
 の位置で、両手で腰を支え20秒程止めて下さい。
効果 背骨と首の骨が丸く前に曲がりますので、
 肩と首のせんで綺麗になります。又肩こりの改善
 に成ります。
 (梅田 全美 記)



無事をだいに往く 山野 治

新聞を取り出そうと、玄関を開けて外に出ると、雪が降っている。吹雪でなく、しずかに降って郵便受けの箱の上が雪で白くなっていった。「今日は雪降りなんだ」と、そう気付いて、雪で白くなった箱の中から新聞を取り出した。

寒くて、暗くて、雪が降る中を、まだ眠っている一戸一戸に朝刊を配って届ける。たいへんなこぢなアと思った。取り出した新聞は、雪が降っているのでビニールの袋の中に入っていた。もう一つの新聞は、袋の中でなく、そのままであった。この新聞を配るときには、雪はまだ降ってなかったのだ。

初日影

山野 治

一月の朝星明り屋根の上
七草は空色の火で湯をわかす
水仙が見ているガスの炎かな
水仙のほほえむ花に指ふれる
初日影老人いのち点し立つ

いっしょに暮らす家族の中で、いちばん先に目を覚まして起きるのが、わたしです。今朝は3時でした。着替える時、このように言つと、これで着替えがすんだのですが、わたしのこの体は、48キロ、身長は161センチの老体で、老体をだいにしようとして、体につけておいておきます。体につけておいておきます。体につけておいておきます。

わたしの体を守ってくれている物です。

パンツ、ズボン下、下着のシャツ、両膝のサポータ、靴下、上着のシャツ、ズボン、その上にもうひとつ防寒のスボン、チヨッキ、もうひとつチヨッキ。一くんに着こんで、わたしは冬の大寒の中を、風邪を引かないように、毎日を無事で過ごして、春の花が咲く日に向けて、急がずにゆっくりと歩いている。

着替えがおわると、ベットの腰を掛けたままで、左右の

肩を上げ下げしてうごかす、膝を曲げて伸ばして、足の裏を指圧する、首をまわして、深呼吸をする。30分ほどづづけると、眠って休んでいた体がほぐれて、夜の体が昼の体になって、気力が体中につたわった。立ち上って背と腰を伸ばすと、この体がわたしの大事な体である。今日も無事ですごしたいと、部屋を出て階段を下りた。

台所に入る。はじめに梅サワーを湯割りにして飲む。一口ふくんで、ごくんと飲まずに、喉をぬらして、食道をぬらして胃に入るように飲む。

この梅サワーは、家内が毎年つくってくれる自家製で、わたしは毎朝コップに一杯だけ飲んでる。梅サワーが入っ

てくるのを待っていたのか、グウッと返事をした胃がうごきはじめた。

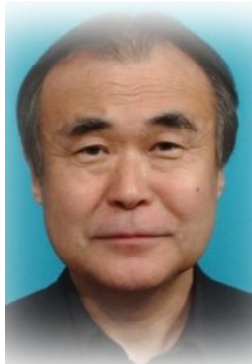
水を入れて薬罐をガス台にのせる。火をつけると、あおい空色の火が昔もなく並んで、炎の先が、薬罐の底をなめていようように触れてうごく、火を美しいと見ていると、花瓶の水仙の花たちも、ガスの炎と薬罐を見ていた。

神戸屋のおはようパンを食べていると湯が沸き上ったので、薬罐の湯をポットへ移した。

薬罐の手を握ったとき手をすべらして、ぶっちゃけて、熱湯で火傷を、しないように気をつけた。

お元気ですか

萩森 繁樹さん



組員訪問インタビュー 第102回

ただきました。彼とは小学校からの幼馴染で、中学校、高校と一緒に自転車通学をした友人です。

彼の声をお聞きください。

今住んでいる石薬師町の貧しい農家に生まれました。お父さん46歳お母さん40歳再婚同士の夫婦の遅い子でした。

実の兄は戦時中の医療不足で幼くして亡くし、養子の兄は6年生の時ブラジルに渡り、老いた夫婦の一人っ子として育ちました。

多方面で活躍されている萩森さん。忙しい中を『きらら』の「お元気ですか」の原稿依頼に快く応えてい

性格はこの辺の方言で「へごたれ」（意気地無し）。でも、貧しさで差別には敏感で、それが原点となり「反骨・抵抗」の思いはその頃から強かったです。「大きくなったら見返してやる」と思い大きくなりました。

そんな生き方を変えてくれたのは奨学金でなんとかたどり着いた大学で「生活綴方運動」に出会ってからです。戦争に向かう時代、東北の貧しい農村で、子どもたちに生活のありのままを書かせ、世の中の矛盾に気付かせていく教

師群像、名もない青年教師たちがいた。ボクもそんな「名もない一人の教師」になりました。それから「書くこと、書かせること」が好きで、教育実践のいつも中核にありました。退職後の今もいつかはなりたかった新聞記者気取りでノートとカメラ片手にずっと磯津（公害の激しかった町）に通っています。

今は日本画とキヌ釣り、映画（月3本程度）を趣味にして、請われてなった自治会長1年生。それと教師生活のほとんどを四日市の中小学校で

過ごしたのですが、鈴鹿にもどり「鈴鹿革新懇」を頼まれて今事務局長です。41歳と一昨年の2回胃癌になり、大きく割腹してとうとう胃はなくなりました。でも、何でも食べられて、酒も飲み、ありがたいことに元気でいます。

生い立ちを聞くと、小さいころから自分の生き方をしっかり見つけていた、彼の様子がよく解ります。これからも共にかんばろうと思えました。

文 桑原 篤
写真 萩森 繁樹

支部日誌

- 12月20日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
女性部キッチンK
- 21日(土)山歩会「白猪山」
- 24日(火)かよちゃんの手芸教室
- 1月7日(火)第9回組織部会
- 8日(水)パソコン教室
- 9日(木)「きらら」編集会議
- 10日(金)第9回執行委員会・音読の会
- 15日(水)鈴鹿社保協設立準備会
グランドゴルフ
- 15・16日(水・木)カラオケの会新年会・相差
- 20日(月)鈴鹿地域労連結成準備会
- 22日(水)不服審査請求書の点検
山歩会伊勢「朝熊山」
パソコン教室
おいしい会 白子「みやび」
- 23日(木)温泉の会松阪「熊野の郷温泉」
正美さんのよみかき教室
- 28日(火)かよちゃんの手芸教室
- 29日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 31日(金)不服審査請求書提出(名古屋市)
- 2月2日(日)介護学習会 アスト津14時～千円
- 5日(水)第10回組織部会・パソコン教室
- 7日(金)第10回執行委員会・音読の会
- 8日(土)「きらら」編集会議
- 12日(水)カラオケの会
コミバスをよくする会第2回総会
- 14日(金)温泉の会「飯高駅」・よみかき教室
- 17日(月)2014新年会
- 19日(水)グランドゴルフ・パソコン教室
- 20日(木)映画の会「忠犬八公」・おいしい会
- 22日(土)山歩会「姫越山」
- 23日(日)明日の三重を考える集い(サウグ津)
- 25日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
かよちゃんの手芸教室
- 27日(木)誕生会(11時30分～白子コミセン)
- 3月12日(水)女性部みそづくり
- 13日(木)増税反対鈴鹿集会・デモ(午前中)
- 15日(土)鈴鹿地域労連結成大会(ぐみの木)
- 22日(土)鈴鹿社保協設立総会(ジェフリーすずか)

わたしのレシピ

男の料理 コンビーフロール巻き (勝谷鐵幸)

材料 キャベツ1個 コンビーフ1缶 コンソメの素 (スープの量に応じて) 適量

作り方 ①キャベツは、4等分して、芯をくり抜く。



イラスト 樋口 出

②くり抜いた空所に、コンビーフ1缶を空ける。

③キャベツ1個が入るナベに、真ん中にコンビーフの入った、キャベツを入れる。

④ナベに水を入れ、水の量に応じてコンソメを入れ、初め火力を強くし、沸騰してきたら、くつつ煮る。

⑤味は好みで調える。食べ頃になれば火を弱め、熱々をふうふうし、焼酎を飲み、しゃべりながら食べる。

※ずっと前に、「レコード芸術」に載った指揮者岩城宏之が芸大の学生寮のコンパで作り、食べた優れ物です。キャベツの周りにウインナーなど入れるのもよい。

今年もみそづくりをします。

女性部から

3月12日(水) 1時30分からジェフリー食の工房。30分ほどで出来上がり、今年の10月頃には風味のよいまい味噌が出来ます。赤味噌、白味噌、ミックス味噌などあります。詳しくは女性部世話役にたずねてください。

新年会(2月17日月曜)に、女性部でバザーをします。何でもよろしいのでご協力下さい。(辻井 豊子 記)

催し物案内

- ① 秘密保護法学習会
2月8日(土) 13時30分
文化会館第1研修室
講師 弁護士村田雄介さん
「改めて問う秘密保護法」
- ② あすの三重を考える集い
2月23日(日) 10時～16時
サンワーク津
- ③ 誕生会 12月2月生まれ
2月27日(木) 11時30分
午後 6分科会 1講座
県民の暮らし
「アベノミクスと三重」
午後 シンポジウム
「アベノミクスと三重」
県民の暮らし

昼食準備します。 会費 500円 白子コミセン

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)	2月5・19日(水)13:00～白子コミセン
山歩会	豊留 正利 (TEL 382-6539)	2月22日(土)大紀町「姫越山」
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	2月14日(金)松阪市「飯高駅」
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	2月19日(水) 9:00～フラワーパーク(雨天2月21日)
カラオケを楽しむ会	熊給 富子 (TEL 388-1380) 佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	2月12日(第2水)11:00～16:00 ジェフリーすずか中央店 (会費 300円 お昼は各自で)
女性部サークル		
おいしい会	本堂たき子 (TEL 387-4583)	2月20日(木)白子「東樽」
花をめぐる会	林 和代 (TEL 382-4003)	2月 鈴鹿の森「しだれ梅」入園料1000円
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	2月7日(金)9:30～ジェフリーすずか
映画の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	2月20日(木) 13:30～社会福祉セタ「忠犬八公」
かよちゃんの手芸教室	山中加代子 (TEL 383-4140)	2月25日(火)13時～岡田集会所 洋裁の道具の用意
正美さんのよみ・かき教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	2月14日(金)13時30分～社会福祉センター

「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に行きましょう。」