

# きらら

## 食べて唄って笑って

### 8月6〜8月生まれ(誕生会) 中平 恵美子

朝夕ちよびり涼しく、ほっと出来た、八月も終わり間近な二十九日に、六、七、八月生まれの誕生会をして頂きました。

全部で33名の集まりでした。年々歳を重ねていく中、出席



8月誕生会 好評だった手遊び 写真提供 勝谷 鐵幸

できることがどれだけ有難いことか、今年は身にしてみても分かりました。私自身足のケガで、未だ痛みを感じ、気も弱くなり、今年の猛暑を乗り切るのがやっとでしたが、辻井さんの共に頑張ろうのかけ声

## 仲間の輪をひろげよう 仲間づくり目標250人 秋の特別月間始まる

10月から仲間づくり月間が始まります。

高齢になるとお家に閉じこもりになったり、友達との交流も少なくなりがちです。また、体を動かす事もおっくうになってきます。

高齢になっても元気にいられる秘訣は、友達とおしゃべりをしたり、いろいろな所へ仲間と出かけたり、好きな運動を続けたりすることだと言われています。

に、元気をもらい、宮崎さん

に送り迎えをしていただき、出席することが出来ました。

「ありがとございませう。」

一歩踏み出さないと、何も得る物はなく、絆の手もつなげませんよねーまして今の世の中、いろんな事がありすぎる事で、不安というより恐怖

全日本年金者組合  
三重県鈴鹿支部  
第223号  
2015. 9. 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  
鈴鹿市半岡町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

玉井 伝右 門さん (下箕田)

玉井 悦さん (下箕田)

### 仲間づくり

215名

(9月25日現在)

を感じます。

そんな時、みんなまで、食べて唄って笑っての時間は、これからも大切に、役員さんにはお世話になります。役員さんにも出来ませんが、参加し続けたいと思います。健康を念じて維持して行きましょう。年一度食べて笑って誕生日

支部長 桑原 篤

人を大きく下回っています。仲間づくりの支部目標は250人、それを目指して、9月から仲間づくり推進委員会を中心に取り組んでいます。

一人ぼっちでいる人をなくし、いつまでも生き生きと元気に生活できるように、ぜひ皆さん、周りの知り合いの方に年金者組合の輪に加わってもらおうと声をかけてください。どうかご協力をよろしくお願いします。

### 波の音

国民学校5年生だったボクらは、「玉音」の一声で敗戦の現実、すんなり心が収

まらない。先生から貰った『土浦少年航空隊』を熱読していた軍国少年は「儀式」を行い心を鎮めた。桐彫りの零戦・隼の5、6機をマツチで火をつけ、手ぬぐいで鉢巻をし拳手の礼をした。▼「鬼畜米英」が、「民主主義」への「変心」に、良心的教師は混濁の日々であったらる。▼急に「我ら少国民」が懐かしくなり、同級生に呼び掛けて「文集・国民学校五年生」を作った。「運動場が芋畑」「算所へ爆弾」「疎開の子」など。あんな時代は来させない。▼新聞歌壇は民衆の声。8月10日の佐佐木幸綱は10首中10首とも「戦争法案・原発」を採っている。▼守り続けてきた「憲法9条」を、違法な暴走で壊されてたまるか。

(加藤 正美 記)

# 市長国保税増税を明言

## 市議会9月議会本会議 負担増はダメ

鈴鹿市9月議会が開かれ、われわれ高齢者の身近で切実な要求をに基づいた質問と答弁が行われるというので、聴きに出かけました。

11日は、森川議員が、マイナンバー制度とオムツ支給事業について、14日は、橋詰議員が、白子駅周辺の雨水排水対策、高齢者の生活交通は福祉部門でについて、そして、石田議員が、国民健康保険の広域化と国保税の引き上げについて、質問しました。

特に、国保税の引き上げは、命に関わる重大関心事です。

昨年末に、市の国保会計が6・5億円不足するとして15%引き上げ案を出しましたが、今年4月に選挙があるこの理由で引つ込めました。市民には不足分を転嫁しないとして、基金から補填しました。

飄々として、時に鋭く権力を批判する姿が目につかびます。国府に住まうようになってから暫くして、年金者組合に誘いに行き、快く加入して頂きました。

京都府の看護職員として働き、精神病院という過酷な仕事に従事していた経験から、

基金残高は5千万円しかなく、

来年4月には引き上げざるを得ないと、市長が答えました。それに對して石田議員は、

国保の加入者の内、半数が年金受給の高齢者、85%が所得300万円以下、また、半数が国の負担軽減の対象者であり、市民の生計状況は、物価高、消費税増税、介護保険料引き上げ、年金引き下げなどにより、昨年より悪くなっている、市として財政支援策を出して、被保険者に負担を押しつけるべきでない、と追求しました。

20%増税案を10%下げた、2009年の運動を思い起こして、2010年4月の10%増税以来の引き上げに對して、鈴鹿社保協を軸とする強力な運動を準備しなければなりません。(勝谷 鐵幸 記)

貧しい人たちの生活保護を実現するために、こまめな世話役活動をされています。

私が乗っていたぼろ車を見かねて、トヨタのノアという8人乗りのワゴン車をくれました。これで組合員さんを誘

## 第29回日本高齢者大会in和歌山 参加記

### 和歌山まで二時間

萩森 繁樹

1日だけでもとカアチャンと参加。参加講座、ひとつは東日本大震災から学ぶ震災対策、予算削り人的専門性も軽視の国の政策に超怒り。二つ目はこの日本でも脱原発で市民発電所など造り続ける運動・村づくりを超感動。そして仕上げは二時間150人で「う

### 映画「日本と原発」(鈴鹿革新懇)

私達は原発で幸せですか?の副題を持つ映画を観ました。

冒頭、震災2日目に退避命令が出た浪江町の消防士が、津波によって瓦礫の下でうめき声を上げ、救助を待つ人たちをそのままだにして、退避せざるを得なかった悔恨の思いを語りました。何人が救われなかつたのか、自死者や双葉病院の悲劇もあるのに、事故

い出してくださいと言葉を添えてくれました。その車は今も健在です。

### 田口洋一さんのこと 辻井 良和

私が乗っていたぼろ車を見かねて、トヨタのノアという

8人乗りのワゴン車をくれました。これで組合員さんを誘

た「こえ広場」。思い切り口を開けて、男声・女声にも分かれて、ハモリ、夜も更け、メッサストレス解消。その後、ノンストップで鈴鹿まで180km車で帰り候。

### 安心のくらしを

萩森 美知子

「こつたる」これからの医療・介護」に参加。5月の参議院で「医療保険制度改革関連法

による死者は一人も出していないとうそづく東電、再稼働を急ぐ安倍政権は許せない、と強く思いました。

福島の史上最大の過酷事故は、命を、故郷を、隣人を、職を、子供から学校と友を、奪いました。工場爆発やプラント火災、交通事故とは違い、原発が人類と共存できないことを教えました。

ていまして、最近はそのことを諦めていたようでした。

数年前に奥さんを事故で亡くされてから、あまり人付き合いをしなくなり、「隠遁生活」とうそびいて、社会福祉センターのお風呂をよく利用されていまして。時々は声をかけましたが、あまり話した

がらずにそそくさと帰られることがほとんどでした。

一人暮らしをしていて、何時どんなことが起きるのかわりませんが、最期は一人暮らしの故の亡くなり方だと痛感しました。組合からのお香典は親族の方に手渡すことができま

案」が強行採決。その結果、入院給食費が、18年から、260円が460円に値上げ、

来年から紹介者なしの大病院の定額負担など、ますます私たちの負担が増すばかり。これでは、国民皆保険の解体。憲法25条の保障を!

夜は、歌声喫茶。「若者たち」をハモリとハーモニカ演奏も交えて、150名の方との大合唱でした。

また、安全神話のウソ、原子力ムラのカラクリ、原発の電力原価のごまかし、電気料金のおまかし、決して電力不足にならないこと、原発の再稼働と輸出に熱心なわけ、誰も責任を取らないこと、裁判は原発を止められること、も知りました。

原発は即廃炉にするしかない、を強く再認識させられました。(勝谷 鐵幸 記)

がらずにそそくさと帰られることがほとんどでした。

一人暮らしをしていて、何時どんなことが起きるのかわりませんが、最期は一人暮らしの故の亡くなり方だと痛感しました。組合からのお香典は親族の方に手渡すことができま

がらずにそそくさと帰られることがほとんどでした。

一人暮らしをしていて、何時どんなことが起きるのかわりませんが、最期は一人暮らしの故の亡くなり方だと痛感しました。組合からのお香典は親族の方に手渡すことができま

# 戦争法案の廃案を求める大集会



鈴鹿初の300人集会 写真提供 勝谷 鐵幸

「安倍政権の暴走をストップさせたい。戦争法案は絶対ダメ！」の気持ちで、小雨の中を大きな声を上げての「えらいこっちゃ、えらいこっちゃ」コール、パレードを成功させました。

(勝谷 鐵幸 記)

## 8/30 鈴鹿集会に3000人

「戦争法案廃案! 安倍政権退陣! 8.30 国会10万人・全国100万人大行動」は、8月30日に行われ、東京では、国会周辺に12万人が集まり、鈴鹿では、鈴鹿ハンター南の弁天山公園で集会とパレードが行われ、鈴鹿初の、党派を超えた議員、市民が何と3000人も集まりました。

# 民意無視・違憲の戦争法案は廃止しかない 参議院でも強行採決

国民の多数の意志を無視して、9月17日に、参院特別委員会が、公聴会の報告・質疑討論、総括質疑・討論を行わず、強行採決をして、違憲の戦争法案を通しました。18日には、本会議で強行可決しました。民主主義を蹂躪する暴

「安保法制」は、憲法9条に違反し、米軍と共同して海外で戦争できる、戦争法案です。立憲主義を破壊する立法です。

高齢者、国民全世代が加わり、憲法学者のほとんど、多数の学者、弁護士など、各界が担いました。

この国民の結集した力で、国会で戦争法廃止の議決を行う、集団的自衛権行使の閣議決定を撤回する運動を、展開

「安撫法案」は、憲法9条に違反し、米軍と共同して海外で戦争できる、戦争法案です。立憲主義を破壊する立法です。

「安保法案」は、憲法9条に違反し、米軍と共同して海外で戦争できる、戦争法案です。立憲主義を破壊する立法です。

「安保法案」は、憲法9条に違反し、米軍と共同して海外で戦争できる、戦争法案です。立憲主義を破壊する立法です。

## 9/13 弁護士会県大集会に800人

9月13日、四日市駅西の鶴の森公園で、三重弁護士会主催の「安保法案に反対し、廃



弁護士会大集会デモ行進 写真提供 勝谷 鐵幸

案を求める三重県民大集会」が行われ、800人が集いました。

「安全保障関連法案に反対する学者の会」の171人が、違憲立法の適用を許さず廃止へと追い込む運動をやることを決めました。また、日本共産党の志位委員長が、「戦争法廃止、立憲主義を取り戻す」という一点で、協力できる野党が選挙協力を行うということを呼びかけました。

「この法案は憲法9条に違反し立憲主義に反するものです。」として、「即時廃案を求めます。」と表明しました。

「この法案は憲法9条に違反し立憲主義に反するものです。」として、「即時廃案を求めます。」と表明しました。

「この法案は憲法9条に違反し立憲主義に反するものです。」として、「即時廃案を求めます。」と表明しました。

## コミバスの会 アンケート活動

「安全保障関連法案に反対する学者の会」の171人が、違憲立法の適用を許さず廃止へと追い込む運動をやることを決めました。また、日本共産党の志位委員長が、「戦争法廃止、立憲主義を取り戻す」という一点で、協力できる野党が選挙協力を行うということを呼びかけました。

「この法案は憲法9条に違反し立憲主義に反するものです。」として、「即時廃案を求めます。」と表明しました。

「この法案は憲法9条に違反し立憲主義に反するものです。」として、「即時廃案を求めます。」と表明しました。

「この法案は憲法9条に違反し立憲主義に反するものです。」として、「即時廃案を求めます。」と表明しました。

「この法案は憲法9条に違反し立憲主義に反するものです。」として、「即時廃案を求めます。」と表明しました。

「この法案は憲法9条に違反し立憲主義に反するものです。」として、「即時廃案を求めます。」と表明しました。

「この法案は憲法9条に違反し立憲主義に反するものです。」として、「即時廃案を求めます。」と表明しました。

(辻井 良和 記)

(勝谷 鐵幸 記)

(勝谷 鐵幸 記)

サークル短信

温泉めぐる会

9月例会

山の上の十二坊温泉

9月例会は24日(木曜)に滋賀県湖南市の山の上の温泉に行きました。前にも行った温泉ですが、リニューアルされていてきれいになっていました。早く着いたので雨の中、開館までマイクロボスで待ちました。

11時半の食事は、予約の大勢のお客さんがいて少し遅れましたが、あまり不平も出さずほっとしました。帰りは国道1号線をまっすぐに帰りました。運転は、初めて遠藤一男さん(執行委員)にお願ひ、スムーズな走りで皆さん安心しました。

来月は10月16日(金曜)8時30分出発 愛知県大府市「天然温泉めぐみの湯」です。参加費3千5百円。申し込み締め切り10月10日世話役さんへ。

(辻井 良和 記)

カラオケを楽しむ会

9月の例会は2日に行いま

した。小川さんの紹介で玉井さんご夫婦が即、組合に加入していただきました。

次回 10月14日(水) ジャパンカラオケ中央店 11時~16時まで

参加費 三〇〇円

お昼は各自で

お気軽にご参加ください。

(熊級富子、佐藤晴衣 記)

パソコン教室

(9/16実施)

今日は、「編集長」で表彰状の作成を実習した。また、ある人は「パワーポイント」で作られた旧満州より帰還の体験談の下調べをし、ある人は編集長で作った地図の修正にいごみました。

今回は「編集長」で次の課題に挑戦です。

(樋口 公允 記)

グランデゴルフ

優勝は松田房子さん

雨を心配しながらでしたが、幸い終わりまで降らずに、9月16日にフラワーパークで、男4名女11名の15名で、4ゲームを行いました。

優勝は4ゲームトータル81で松田房子さんでした。プー

卓球を楽しむも

9月18日(金)午後1時

30分から第13回卓球サークル

を実施しました。6人の参加

でした。フォアでの基本的な

打ち方について練習しました。

正確に打ち返すためにはスタ

ンス(かまえ方)とフォーム

が大事ですね。そこで失敗し

てもいいのでフォームに気を

付けて連続して打つ練習をしました。

10月の終

実施日 10月16日(金) 13時

30分~15時30分 白子コミュニティセンター 2階ホール

持ち物 タオル、お茶、上靴

少しでも興味のある方、ぜひご参加ください。待つてお

ります。

(桑原 篤 記)

ちよつと勉強

認知の予防

- 「認知予防のかきくけこ」は、
- か——感動する。
- き——興味を持つ。
- く——工夫をする。
- け——健康に
- こ——向上心
- こ——恋心。

そしてバランスのよい食事。人と交流。心身を動かす。どのように刺激のある日常を送るのが重要となります。また、認知症の人への対応の心得は、3つの「ない」です。

- ①驚かせない。
  - ②急がせない。
  - ③自尊心を傷つけない。
- 笑顔で、やさしく、ゆっくり対応します。
- (女性部で、9人が認知症サポーター養成講座を受けた内容です。)

(田中 美代子 記)

(勝谷 鐵幸 記)

探してみます

1. 大正琴

2. 工業用ミシン

連絡先

辻井豊子(TEL 386-0529)

吉報をお待ちしています。

(勝谷 鐵幸 記)

咲きました 写真提供勝谷鐵幸



上から 翠芙蓉 月下美人

サークル短信

9月例会

鈴北岳 鈴力岳

9月の山行は鈴鹿山脈の最北に位置する鈴北岳と鈴力岳でした。参加者は14名、7時に鈴鹿市文化会館駐車場を出発。

今回は参加者のレベルに合わせて早い組(10名)と遅い組(4名)に分かれて9時に登山開始。杉林の中の斜面を登り9時35分に鞍掛峠に到着。その後、広い尾根道を、西に琵琶湖を、東に伊勢湾をという絶景を眺めながら10時45分に鈴北岳頂上に着きました。休憩後に鈴力岳に向け出発、11時30分に鈴力岳頂上に到着しました。鈴力岳山頂は木に覆われ景色は見えませんが、休後、12時10分に鈴北岳に到着、頂上で遅い組と合流しました。
天気がよく360度のパノラマの景色を楽しみながらの昼食となりました。昼食後13時に頂上を出発。14時に駐車場に到着しました。
本日の登山は天候にも恵ま

れ、久しぶりの大勢での登山で、楽しい山行となりました。今後今回の様なグループ分けにより、脚力に自信のない方にも参加できる企画を考えたいと思います。

10月の案内

奈良県にある「明神岳」(1432m)、「松塚奥峰」(1420m)です。
ルートは、大又↓明神平↓明神岳↓松塚奥峰 のピストンです。

難度★ 脚力★★ 10月20日(火)、歩行時間約6時間

集合時刻午前5時 集合場所 鈴鹿市文化会館 第二駐車場 出欠連絡先：岡本美千子、前田純 (前田 純 記)

音読の会

9月の例会は、3日、ジェフリーすずかにて、8人の出席でした。

8月の例会が休会だったのので、今回は漢字のドリルは休んで、朗読に集中しました。「日本の大和言葉を美しく話す」から「味わい」の頂を読みました。

○煮凝(にこごり)：鮫や河



モデル梅田さん 写真提供 梅田 全美

ワンポイントストレッチ体操 (36)

床の上に座り、両足を思い切り開きます。上体を反らしながら両手を前に出し上体を床に着けます。胸とお腹を床に着けます。胸とお腹が床に着かない人は、痛いと思う所で20秒程止めて下さい。効果 両足の裏と横の筋肉が伸びます腰が柔らかくなり安定します。ヒップアップに成ります。足の疲れも取れます。

※今回で終わりです。梅田さんありがとうございました。36回分を冊子にします。今年の「いきいきまつり」にはお手元へ渡すように準備します。ご期待下さい。(勝谷 鐵幸 記)

豚などゼラチンの多い魚の身を煮汁ごと固めた料理。「ごり」とは、「冷えて固まったもの」のこと。

○ところ火：調理の時の弱い火加減のこと。小さな炎が揺れる様子を表す「ところ」から生まれた言葉です。

次回は、10月1日(木)9時30分、ジェフリーすずか研修室Aです。(太田 和美 記)

おしゃべりカフェ カフェ始めました

9月18日(金) 今月新しく組合員になられた方も交えて、女性部第1回おしゃべりカフェを開きました。

自己紹介を兼ねて生い立ちやら家族のこと周りの出来事

花をめぐる会

10月は大江戸温泉

10月は、19日(月)〜20日(火)に、一泊二日で、伊勢志摩の大江戸温泉へバイキングに出かけます。

全員の集合場所は市役所の東駐車場です。集合時刻は9時です。よろしくお願致します。

(中川 信子 記)

かよちゃんの手芸教室

8月の手芸教室は、台風の

(林 和代 記)

# お元気ですか

## 組合員訪問インタビュー 第122回

### 生田 静子さん



まわりから「いいちゃん」と呼ばれ親しまれている生田静子さん。隣に住む飯場瞳さんと辻井が三宅町の自宅に訪ねました。

庄内から三宅町に嫁いできました。父は大工で厳しい人でした。和裁、洋裁、お花、お茶、編み物を仕込まれ、三人姉妹の長女なので、朝食の用意は母と交代が毎日の日課でした。

三宅の生田さんを紹介されたとき、友達からは「三宅はムシ口織りがえらいに」と言われましたが、父は、家に何か言って来たらおまえが悪い。あんな良い人はいないと

釘を刺され、7年前にご主人が亡くなるまで、大きい声を聞いたことがないそうです。畑仕事のかたわら、大正琴を20年あまり楽しんできました。最近は病院の入退院も多くなりやめました。

同じ屋敷に住んでいる一級建築士の息子家族が、旅に誘ってくれたり、美味しいものを食べに連れて行ってくれたり、気にかけてくれます。風呂は息子の家で、食事は断って自分で好きなものを食べていま

す。年金者組合に入れてもらって良かった。隣の瞳ちゃんも見守ってくれているし、温泉やいろいろの集まりにも誘ってくれる。畑仕事と病院通いだけではつまらん。来年は八十歳で百の会にも行けるから、今が一番幸せと、穏やかな笑顔で二人を見送ってくれました。

訪問 文 飯場 瞳  
写真 辻井 豊子  
勝谷 鐵幸



### 三林 保子

## わたしと憲法

私は、年金者組合に加入してから、政治に関心を持つようになりました。それまでは無関心で、自由、平等、平和が、当たり前のように、政治

が、19日未明に参議院本会議で、ついに成立してしまいました。あれ程迄の、議会の約束事を無視して、与党が数の力で、

憲法のしほりを解き、憲法をないがしろにする安倍政権を退陣させ、戦争法案の廃止の運動を進めるとともに、国民の命と平和な暮らしを守る

に關しては深く考えもせず、暮らしていました。

「憲法9条 戦争の放棄」一番大事な根本です。それを破壊する、安全保障関連法

可決成立させるといつかは、これこそ民主主義を踏みに行ける暴挙だと思えます。第二次世界大戦当時の「大政翼賛会」の始まりとしか思えません。

ためにも、皆さんで声を上げて行かなければいけないと思いました。

震災忌戦禍語る人すくなく大々焼しつみて釣瓶落しかな

### 短歌

稲刈りと初摺りの音田にハモリ残暑の候に新米届く  
新米を担ぐ孫の手少し揺れ今年のお米美味しさ倍に

藤井美知子

### 俳句

赤トンボそよ風受けて群れて飛ぶ 梅田全美  
蝉時雨遺族掃除す招魂碑 東口正男  
コップ酒そへてうれしき新生姜  
つぶやきつ祖父は落穂を拾ひけり

### 川柳

年寄りには戦争のじゃま介護なし 余志嘉壽  
年金減るお国の為だガマンしろ



### 2015 いきいきまつりの概要

期日 11月24日(火) 13:00~準備  
25日(水) 10:00~第1日  
26日(木) 10:00~第2日

場所 ジェフリーすずか

主な催し物

講演 「介護問題—情勢と現状」  
講師 藤井新一さん、横山景一さん

映画 「金語楼の三等兵」

作品展・バザー・ゲーム・健康チェック・年金相談・福引き大会・スクエアステップなど。

# 女性部 ひとくち広場

## 心を込めたおもてなし

「百の会」に20人出席 辻井 豊子

昨年引き続き2回 席して頂き、全員大喜びでし  
目の、女性部「百  
の会」は、台風の  
予報で19日(土)  
に変更して、社福  
センター2階大広  
間で開きました。

30の方が今年  
内に八十歳になり  
ます。出席者は20  
人。きらら編集委員の山野孝  
治さんも八十五歳の協賛で出  
る。谷口正江さんの布製の鶴、  
御殿手まり、お手玉2個入り  
の小袋、宮崎コシ子さんの絵  
手紙2枚、防犯から詐欺予防  
のミニステッカーとティッシュ  
なども全員に用意され、手作  
りの持ち込み食事も十分あり、  
脳活性化の手遊び、歌、O×  
クイズに寸劇など、あつとい  
う間の4時間でした。



百の会  
おもてなし劇団  
写真提供 勝谷 鐵幸



秋の昼ばなし 左 藤田さん  
右 加藤さん 写真提供 宮崎コシ子

## 来年も行きたい

横尾 キミ

秋晴れに恵まれた9月19日、  
百の会にお招きいただき参加  
させてもらいました。

色々なクイズ、また、会員  
の谷口さん手作りのお土産。

その中に入っていたお手玉で  
の競技。また皆様方の八十歳  
の抱負など聞かせて頂き、私  
も皆様に負けないように頑張  
らなくてはと、強く思った一

日でした。

お世話頂いた役員様方の手  
作りの昼食、とてもおいしかっ  
たです。深く感謝いたして居  
ります。来年も参加できたら  
いきたいと思っております。  
本当に有難うございました。

## 空襲・飢餓の無残な経験

秋の昼ばなし

糸柳 眩子

9月1日、13時からジェフ  
リーへ21人の女性たちが集ま  
りました。知る人ぞ知る反骨  
の文学者藤田充伯さんと、童  
話作家で私たちの知的アイド  
ル加藤正美両先生を囲んでの  
四方山話です。

両先生は高校までの同窓で  
すが、大学卒業後、教師にな  
られたのも同じです。藤田先  
生は現在住吉町にお住まいで  
す。

年代的にも、先の戦争の話  
になり、戦時中の空襲、飢餓

の無残な経験がそれぞれひろ  
うされました。過ぎ去った日々  
を回想し思い出を語りながら、  
2時間はあつという間でした。  
両先生ありがとうございました。  
終わりに組合新加入の方か  
らオハギの差し入れがあり、  
おいしかったです。名残を惜  
しみながらの2時間でした。

## 物忘れが心配で受講

認知症サポーター養成講座

中川 信子

9月12日(土) 社会福祉セ  
ンターにて認知症サポーター  
養成講座が開催され認知症を  
学び合わせ合おうと女性部の9  
名が参加しました。

今後に活かせればと出席しま  
した。  
まずは正しい知識を持って  
から。・脳の働き・認知症の  
症状・行動と心理状態・診断  
治療・予防についての考え方・  
支援、介護をしている家族の  
気持ちを理解する等、順を追っ  
て詳しく説明していただき、  
とても参考になりました。

ている家族の接し方の良い例、  
悪い例を面白おかしく演じて  
いただき大笑いしました。  
全国で65歳以上の人口が9  
00万人近く、超高齢化社会  
を突き進んでいる日本、なの  
に社会保障費はどんどん削ら  
れ、お粗末な福祉政策の日本、  
将来どうなるのか不安でたま  
りません。

最近物忘れがひどく加齢に  
よる物忘れと認知症とは違っ  
と解ついても心配で、こん  
な私でもサポーターになれる  
のかしらと思いつつ、人の話  
を聞き学ぶことは良いこと、

最後に寸劇で認知症を抱え

支部日誌

- 8月26日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 29日(土) 8月誕生会 (6~8月生まれ)
- 30日(日) 戦争法案廃案・安倍内閣退陣集会
- 9月1日(火) 女性部秋の筈ばなし13~15時ジェフリー
- 2日(水) 第5回組織部会(9:30~白子マセ)
- パソコン教室・カラオケの会
- 3日(木) 音読の会
- 4日(金) 第5回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 5日(土) 「きらら」編集会議
- 6日(日) 安倍内閣スツッ 白子駅前アクション
- 日中友好協会映画「望郷の鐘」上映会
- 9日(水) 6・9行動
- 11日(金) 第2回まつり事務局会議
- 13日(日) 三重弁護士会「安保法案反対大集会」
- 15日(火) 山歩会「鈴北岳」「鈴が岳」
- 15~16日(火・水) 日本高齢者大会 和歌山
- 16日(水) パソコン教室・グランドゴルフ
- 18日(金) 卓球の会・おしゃべりカフェ
- 映画上映「日本と原発」14時~18時~女性部「百の会」
- 24日(木) 温泉の会 滋賀「十二坊温泉」
- 25日(金) 「きらら」編集・発行・連絡会
- 29日(火) 仲間づくり推進会議(ジェフリー9:30~)
- かよちゃんの手芸教室
- 30日(水) 第6回組織部会(9:30~白子マセ)
- 10月1日(木) 第6回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 音読の会
- 3日(土) 「きらら」編集会議(9:30~白子マセ)
- 7日(水) パソコン教室
- 8日(木) ヌバ「アカート活動」(9:00~オク木田店)
- 9日(金) 健康フェスタ(青少年の森)・6・9行動
- 12日(月) 2015年金者一揆(12:30~アスト津)
- 14日(水) カラオケを楽しむ会
- 生き生き健康講座(鈴鹿病院12:30~)
- 16日(金) 卓球を楽しもう・おしゃべりカフェ
- 温泉の会「天然温泉めぐみの湯」
- 19日(月) 前進座松阪公演「南の島に雪が降る」2回
- 19~20日(月・火) 花めぐる会 浜島町
- 20日(火) 山歩会 奈良「明神岳」「桧塚奥峰」
- 21日(水) グランドゴルフ・パソコン教室
- 24~25日(土・日) 地域人権問題全国研究集会 in伊勢
- 27日(火) 「きらら」編集・発行・連絡会
- かよちゃんの手芸教室
- 11月17日(木) 県高齢者大会(しらさぎ苑10時~)
- 24日(月) いきいきまつり準備(13時~ジェフリー)
- 25~26日(水・木) いきいきまつり(10時~)

わたしのレシピ

材料 (2人前) 豚こまぎれ100g タマネギ1個 カボチャ200g A(酒大カップ2、水大カップ3、砂糖小カップ1、カレー粉小カップ1)

肉かぼちゃ  
(新聞から、直くてきて楽しんで。)



イラスト 樋口 出

(田中 美代子)

作り方 ①カボチャは一口大に切る。タマネギはスライス。  
②油小さじ1で①を炒める。カボチャもふたをして中火で約10分、汁気がなくなるまで煮る。Aを混ぜて器に盛ったらできあがり。  
(カボチャは、水分の多い日本種とホクホクの西洋種がありますが、ビタミン類の多いのは西洋種だそうです。)

催し物案内

- ① 健康フェスタ  
10月9日(金) 11時30分~15時30分  
(雨天決行) 青少年センター  
食事(カレーライス、野菜サラダ)  
軽スポーツと娯楽宝探し 参加費300円
- ② 2015年金者一揆  
10月12日(月) 12時30分~15時  
アスト津(津駅隣接)  
集合・出発 白子地区センター(R23イタニ隣り) 11時30分(直接会場へ可)  
参加希望者勝谷(387-0383)迄
- ③ 生き生き健康講座  
10月14日(水) 13時30分~15時  
鈴鹿病院中央病棟プレイルーム  
「知って得する豆知識 加齢と筋肉」  
・すわってできる呼吸体操 他

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)	10月7・21日(水)13:00~白子コミセン
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	9月15日(火)三重滋賀県境「鈴北岳」「鈴が岳」
どんがめグループ	足立 房枝 (TEL 374-3174)	10月休み。
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	10月24日(木)滋賀県「十二坊温泉」(山の上の温泉)
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	10月21日(水) 9:00~フラワーパーク(雨天10月23日)
カラオケを楽しむ会	熊給 富子 (TEL 388-1380)	10月14日(第2水)11:00~16:00 ジェフリーカラオケ中央店 (会費 300円 お昼は各自で)
卓球を楽しもう	佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	10月16日(金)13:30~白子コミセン2Fホール
女性部サークル	桑原 篤 (TEL 374-2894)	
花をめぐる会	林 和代 (TEL 382-4003)	10月19・20日(月・火)浜島「大江戸温泉」1泊2日
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	10月1日(木)9:30~ジェフリーすずか
映画の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	未定。
かよちゃんの手芸教室	山中加代子 (TEL 383-4140)	10月27日(火)13時~ジェフリー かぎ針4号の用意
おしゃべりカフェ	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	10月16日(金)10時~桜の森公園 (雨天時9時ジェフリーすずか) 弁当500円(希望者は佐藤さんへ注文)
	佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	

《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。》