

日公連ホームページを開設!

☆ホームページ URL ☆

https://nikkoren.net/

会員の皆様に情報を発信します。

退職公務員新聞

一般財団法人 日本退職公務員連盟

〒113-0034 東京都文京区湯島4-12-3

☎03(3822)1216 FAX03(3824)7779

振替00150-9-94644

E-mail: yushima@nikkoren.info

2月号 毎月25日発行

平成30年度 全国事務局長会 日本の危機は社会の中から生ずる 退公連はその打開に関わろう



東京ガーデンパレスにて

病がはやるよとか社会の外からの影響で起こっているのではなく、社会そのものの内部に起こっていることに、私達は注目しなければならぬと思います。

「ご承知の通り、日本の若い方々は30代になるまでなかなか結婚しない。30代で結婚しても子供は2人と少ない。人口が減るのは当然です。日本社会の中から出てきた自然的現象で減りだした。これを放置すると減少は止められない。これを減らしていくためには、相当の努力が必要です。」

「日本の社会の在り方を、若い人を含めて、私達は考え直す必要があります。そして若いうちから家庭を築き、次の世代を授かる社会に戻していかなければならないと思います。」

「日本の社会の在り方を、若い人を含めて、私達は考え直す必要があります。そして若いうちから家庭を築き、次の世代を授かる社会に戻していかなければならないと思います。」

「日本の社会の在り方を、若い人を含めて、私達は考え直す必要があります。そして若いうちから家庭を築き、次の世代を授かる社会に戻していかなければならないと思います。」

《質疑応答》
3委員長の説明の後、活発に意見が出され、組織強化策の中では、署名活動の有効性が話題に上がった。

東部地震による被災会員への義援金について御礼と経過報告
(2)平成30年度「会員数調査」について

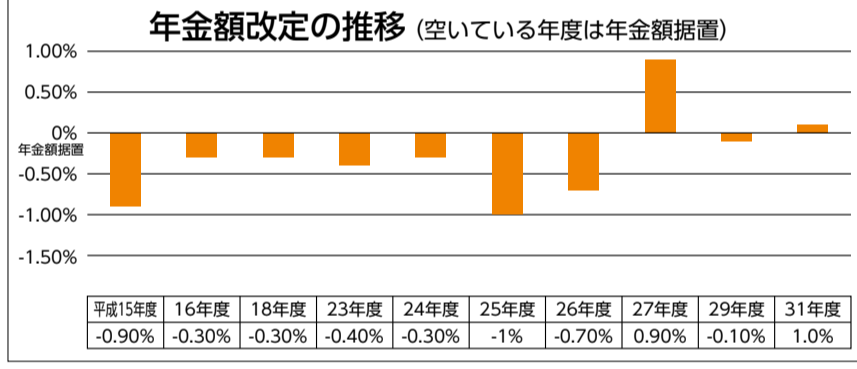
(3)「退職公務員新聞」アンケートの経過報告
(4)平成31年度「退職公務員新聞」発行計画案(閉会午後3時30分)

被災地へ義援金集まる 復興を祈る心をこめて

昨年の10月5日に各都道府県連・事務局を通じて、会員の皆様に協力依頼しました西日本豪雨災害・台風21号、北海道胆振東部地震等による被災会員への義援金が、26県連より約1千100万円(1月末現在)集まりました。会員の皆様の熱意と支援が、被災地の復興に大きく貢献しています。

年金最新情報

2019年の年金額が決定 4年ぶり、0.1%プラス改定



1月18日、総務省から平成30年の全国消費者物価指数が発表された。物価変動率は前年比プラス1.0%と上昇。これを受けて厚生労働省は、平成31年度の年金額を決定した。

退公連ノート

「現状維持は淘汰される。新聞の社説が目についた。内容はスポーツのことであったが、恒例の箱根駅伝が終わり5連覇を逃した大学の監督が「進化したチームは敗退しないチームは敗退」と退公連の現状は?と●退公連の現状は? 2月は、新年の誓いや夢、希望が政治や経済・外交等、世の中の情勢で揺らぐし、組織においては、今年度の反省し次年度の計画立案に入る時期でもある●そこで日公連の平成30年度の要項事項を政府に強く訴える力となるものは何かを、今一度検討し、問題点を可視化して、会員一人ひとりにアピールするもの考える●まず、超高齢化時代の社会変化を頭に入れる。どんな時代においても、健康、協働、交流は必だ●脳トレ、筋トレ、遊ぶ。楽しくなければ、人は集まらない。人間は一人では生きられない。地域の人となり活動する。次世代の若者にバトンタッチの準備をする。近年、10代の少年・少女の活躍は希望の光である●新年も各県連の明るい話題に期待したい。(N)

物忘れが増えたら 要注意!!



成分が核酸。核酸が主成分の健康食品を摂取したモニターと、八七五%の被験者の脳年齢が若返ったという。

あなたの脳年齢は何歳ですか?

脳内核酸

核酸 DHA-EPA イチヨウ素 ユーロピウム

0120-04-9898

0120-04-9896

脳内核酸 1瓶31日分目安(240mg×248粒) 6,500円

脳年齢の推移

脳年齢	飲用前	飲用1か月後	飲用3か月後
65歳	61歳	58歳	58歳
60歳	58歳	55歳	55歳
55歳	55歳	52歳	52歳
50歳	50歳	47歳	47歳
45歳	45歳	42歳	42歳
40歳	40歳	37歳	37歳
35歳	35歳	32歳	32歳
30歳	30歳	28歳	28歳
25歳	25歳	25歳	25歳

※平成16年9月から平成16年12月の3か月間、脳年齢計アムザット(ランダム打点法)により測定(自社調べ) ※あくまでも個人のデータですので、個人差があります。

不用物を活用する小物づくり

いま地連では

女性部は、教養、友愛、健康、社会貢献活動を重点としながら、年間6つの活動を継続している。以下活動の1つ「小物づくり」は、女性部のアイデアを生かした取り組みで、会員の友愛を大切にしながら、会員が楽しく参加し、生きがいとなる活動を目指した実践である。

福島県退職公務員連盟 北会津支部 女性部長 湯野尻千枝子

『小物づくり』の特長
○お金と時間をかけないでできる
○材料は不用になった物を再利用する。
○誰でも簡単に作る事ができる。



【余り布の色の組み合わせを考え、布4枚の角を合わせて底を作り、巾着にする】使った幸せ気分は最高潮！
③ ネットクレスA
【古いネクタイとワッ ドピースプラ玉で製作】肩こりがなく、おしゃれと大好評！
④ ネットクレスB
【着物地を細く切り、両面テープで丸め、色ウッドピースで作る】肌荒れがなく美肌に。
⑤ あいつ頭巾

ねらいを定めて小物づくりが励んでいる。話題になった作品例
これまでに製作した15作品中、話題になった

② 4合わせ (幸) 袋
【余り布に紐を付け、箸を巻き巻き広げる】とランチョンマットになり携帯に便利！

【大判のハンカチに方チューシヤと平ゴムを通して完成】炊事の時は三角巾、外出の時は帽子(ハンチング)、2

通りで活用でき好評！
⑥ 着物地のスカーフ
【古い着物の布2枚を合わせて縫う】柄物と無地の組み合わせや、結び方を変えて楽しめる、エレガント！
作業で配慮工夫した点
▼高齢化に伴い針や糸の代わりにボンドや両面テープを活用。
▼持参する材料の準備の戸惑いや作業短縮のために材料をセット化。

◎ 会員から喜びの声
会員から「来年も参加するからね」と声がかかり、作品を完成した喜びと達成感、生きがいを感ずる。
この他、女性部では水墨画教室・料理教室・児童園訪問・絵手紙教室・冬の運動教室

等々を継続し活動をしている。近頃は男性会員も多く参加し、交流の輪が広がり、楽しくなってきました。

宮城県退職公務員連盟 会長 高橋 孝昌
他役員に

先ず、隗より始めよ
そのためには、各種会費を捉え、更には作

私のおこと
今、我が県連では会員の減少に歯止めを掛けることが喫緊の課題

作品を募集中！
◇事務局編集係(宛) 短歌、俳句、川柳

「若返る笑いヨガ」体験と「相続」セミナーの取り組み

沖縄県退職公務員連盟 事務局長 宣保正雄

会員の新しい体験や学びも、退公連の魅力を高める活動の1つである。

昨年、沖縄県連が取り組んだ2つの新しい取り組みを皆さんに紹介したい。

①恒例の県退公連がする『平成31年、新春の集い』を1月12日に開催した。内

容は、講演・昼食会・各支部部長・石川勝美氏が研修部の余興をセットで行った。今回の講演は、「笑いヨガ」講座で実際に体験をして楽しんだ。例年は年金の動向や時事問題等お堅いテーマだったが、今年は皆が笑い、楽しめる、思い切った講演を企画した。

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用について、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本



ちよつとい話

うれしくなる話

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

妻に買う九十本の冬薔薇

退職公務員連盟
タイタック型ハコ
申込先
〒113-0034
東京都文京区
東長崎4-12-3
日本退職公務員連盟



セッとし好評だった。各県連においても、「若返る笑いヨガ」と銘打った、会場に広場をつくり、会社は(商品の多少のPRありかな?) 無料で講師派遣し、笑い、動いて、楽しんで「笑いヨガ」を体験した。少汗をかき、一杯の動きで、笑いが会場一杯に充満し好評であった。

②最近、証券会社支店に「相続」について指導する相

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

「笑いヨガ」の採用については、昨年6月の日公連第25回・研修会の講演で「笑いヨガ」の実演があり、本

短歌

熊本 久保田睦雄
健やかな米寿を迎へた感謝妻の支へで卒寿迎へむ
愛知県 落合 義紀

参道の石段登る帽子にももみじ舞い散る高嶺神護寺
京都府 松尾 精郎

逢へばまた話したきこと連綿と止まらざりけりもどかしきほど
栃木県 染谷 文行

国境線何処にあるや国後島の青き島影かくも近きに
福島県 今野 金哉

放れ馬駆けゆく浜に差す光寄せ来る波に秋のよそほひ
静岡県 遠藤 昭三

心豊かに

雑草に負けたかカンナ花見せず
石川県 中川 計介

庭を掃く秋の深さを知る簞
山形県 上野 直樹

携わなるぶどう手に子ら笑みこぼし
岐阜県 石田 喜造

秋蝶の行方みとどけ鎌をふる
静岡県 渡辺 敬二

沢の風しかと捉へし赤蜻蛉
愛知県 指方 隆司

腹八分残りの二分で薬飲む
福島県 榎本 岩雄

隕石が落ちて地球が重くなり
福井県 土藏 芳竹

誤字脱字積んどく辞書に叱られる
静岡県 遠藤 昭三

静かなる冬薔薇
静岡県 遠藤 昭三

妻に買う九十本の冬薔薇
静岡県 遠藤 昭三

生きる源は 感謝の心

広島県 石井敬子

待ちに待った「退職公務員新聞」が届きました。昭和22年に福山県女へ入学以来のSさんと電話でのしばしの語り。

皆様の人生観に「すばらしい」と思わず歓声をあげています。

私も今年1月21日に入れた9人家族の大家

族です。私は一人暮らしです。彼女と同じように人に感謝し、心の貧乏にならないように、「ありがとう」と一日10回以上言っています。

これも生きる源と考へ、感謝の心がけを日々大切にしています。

電話による申込みは、退職公務員新聞を見たと言ってください。

電話による申込みは、退職公務員新聞を見たと言ってください。

電話による申込みは、退職公務員新聞を見たと言ってください。

電話による申込みは、退職公務員新聞を見たと言ってください。

電話による申込みは、退職公務員新聞を見たと言ってください。

電話による申込みは、退職公務員新聞を見たと言ってください。

電話による申込みは、退職公務員新聞を見たと言ってください。

電話による申込みは、退職公務員新聞を見たと言ってください。

電話による申込みは、退職公務員新聞を見たと言ってください。

整骨院もおススメ!
日本柔道整復師協同組合推奨
エミューオイルの配合量を増量しました
(エミューオイル+MSM+グルコサミン)
イージーリリーフ (1個50g)
●1個 2,916円(税込)
●お得な2個セット 4,664円(税込)
お申し込み・お問い合わせ
電話 無料通話(受付時間/月~金 9時~18時) 0120-391-023
FAX 無料通話(24時間受付) 0120-284-556
〒103-0002
東京都中央区日本橋馬喰町1-5-1
株式会社 エンジェル 退公連係

気になるところが
塗ってマッサージ
本品の「イージーリリーフ」はエミューオイルを主成分としたマッサージクリーム。弊社の従来品「キダ」に比べてエミューオイルの配合量を増量しました。
お支払いはお届け時の「代金引換」のみとなります。送料は648円(税込)から、地域によっては異なります。10,800円以上のご注文は無料。8日以内の返品可。個人情報情報は商品の発送と当社の案内のみ使用。
★只今、ご希望の方に5gのお試しサンプルを進呈しています。「サンプル希望」とご連絡ください。

元気に歩くために
塗ってマッサージ
■柔道整復師の資格を持つ佐藤さん。都内で治療院を開いて10年。3年ほど前から治療にエミューオイルを利用。お客様にも紹介して喜ばれています。スポーツ選手のお客様はトレーニングのあとはエミューオイルで体をケア。朝の散歩が日課の年配のお客様は元気に歩きたいので、散歩の後にはエミューオイル配合のクリームで塗ってマッサージ。「エミューオイルはお客様にご愛用されていますね」と話します。
■エミューオイルとは... エミューという鳥の皮下脂肪から抽出。英国のマラソン選手が利用することで知られるようになりました。健康に良い不飽和脂肪酸が豊富です。また人の皮下脂肪に近く、よくなじみ保湿と清潔感を保ちます。本品は北海道で畜産されたエミューから抽出した、良質のエミューオイルを配合しています。