

令和元年度

# 全国大会開催

10月31日(木)東京・文京シビックホール



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

https://nikkoren.net/

E-mail: yushima@nikkoren.info

9月号 毎月25日発行

## 経験と知恵を人のために、子供のために その姿は高齢社会の豊かさの意味を問いかける

人生の晩年は修行の場である。記憶力や身体機能の低下を埋めて、心が住む世界を広げて生きる修行の場であり、人生1回きりの機会である。医療保険制度、介護保険制度のお世話にならない高齢者でいたい。そのためには、社会に対する自分の責任と役割を放棄してはならない。



坂本さん、岩本さん、渡辺さん

「健康面で気をつけておられることは、渡辺さん「起床5時半、就寝22時、夕食17時半、好き嫌いがなく、栄養のバランスを考えて作って食べ、亡くなった主人の仏壇にも供えます。全て一人で行います。午前中に掃除、片付けをして、午後はゆったりと読書、花生

人の役に立っていると、思う」と

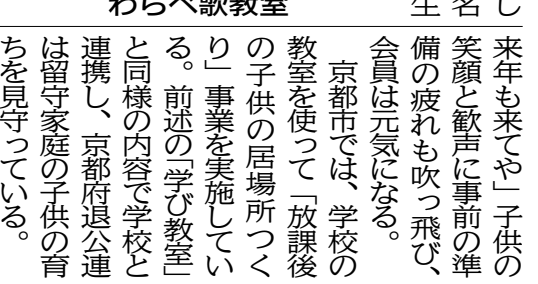
北海道退職公務員連盟札幌ブロック中央支部役員渡辺玲子さん(94歳)、同坂本久さ

「健康面で気をつけておられることは、渡辺さん「起床5時半、就寝22時、夕食17時半、好き嫌いがなく、栄養のバランスを考えて作って食べ、亡くなった主人の仏壇にも供えます。全て一人で行います。午前中に掃除、片付けをして、午後はゆったりと読書、花生

毎日子供と共に  
京都府退職公務員連盟  
副会長 大嶋正志  
寒暖、晴雨関係なく、年間210日、毎日地域の児童の登下校を見守る。子供の「おはようございます」の声に、「頑張つて」と返す。「さようなら」の子供の声のトーンと表情に今日の学校生活、健康

や友達との関係を想像して対応する。希望者を対象に小学校の教室を借りて、週3回約1時間30分「放課後学び教室」を開設する。毎回60人ほどの児童が宿題や自由勉強に取り組み。得意な教科の教科書を開く者、苦手を学習を指導者の力を借りて頑張る児童等様々である。

これらの活動の他に、京都府退職公務員連盟子育て支援推進部は「わらべ歌出前教室」を小学校の総合学習の時間に実施している。年々希望校が増えて本年は14校で実施する。京都の通りの名前をうたう歌、ジャンケン、の歌、羽根つきやボール遊び、「後ろの正面だあれ」などの歌と昔



わらべ歌教室

遊びをみんな楽しんで。京都の通りの名前を覚えてたよ」「先生前を覚えてたよ」

来年も来てや」「子供の笑顔と歓声に事前の準備の疲れも吹っ飛び、会員は元気になる。京都市では、学校の教室を使って「放課後の子供の居場所をつくり」事業を実施している。前述の「学び教室」と同様の内容で、学校と連携し、京都府退職公務員連盟の子供の育ちを見守っている。

道退職公務員連盟札幌ブロック女性福祉部では、毎年「学び憩いの集い」を実施する。各支部の女性部中心で、支部持ち回りで行う会員期待の行事である。数年前中央支部担当の年、役員90歳前後の二人(今回登場)の女性会員の仕事ぶりに心を引かれた。緻密な計画、見学の下の見聞、解散の時、手作りの鼻のマスクを参加者全員に配るなど、その心配りに感動。

「長年、社会での活動を支えたものは、坂本さん「男女を問わず気持ちを支えてくれる仲間がいること、新しいことに挑戦する時など皆で話し合い、知恵を出し合うことで元気を貰います。事が成功したり、皆のためになっていると思うことがあつたらいいです。」

北海道退職公務員連盟女性・福祉部長 岩本正子  
北海道退職公務員連盟事務所で役員会を終えられた後、ホテルの喫茶室で話を聞いた。お二人は終始笑顔で、毎日の生活や、日頃お考えになっていることを慎ましく控えめに話された。お二人とも札幌の立高女の卒業で市内中心部の学校に勤務された。教師時代の教育、児童とのやりとり等様々な思い出を話してくださった。街で教えるに会うと懐かしいと

お話を聞いて  
北海道退職公務員連盟女性・福祉部長 岩本正子  
北海道退職公務員連盟事務所で役員会を終えられた後、ホテルの喫茶室で話を聞いた。お二人は終始笑顔で、毎日の生活や、日頃お考えになっていることを慎ましく控えめに話された。お二人とも札幌の立高女の卒業で市内中心部の学校に勤務された。教師時代の教育、児童とのやりとり等様々な思い出を話してくださった。街で教えるに会うと懐かしいと

お二人は今も変わらず、若々しい感性と行動力で北海道連の活動を支えてくださっている。長い人生のいろいろな出会いを自分事として考え、行動して人を助けて勇気づける。社会のためになりたい、お二人の今が楽しんでいること、お二人の今があるのだから。拝聴した2時間は、今後の私の生き方の学びの時間にもなった。渡辺さん、坂本さんお疲れのところありがとうございました。

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) ●電話による申込みは、退職公務員新聞を見たとおっしゃってください。  
0120-391-023

FAX 無料通話(24時間受付)  
0120-284-556  
(右のハガキ記入例を参考に、必要事項をご記入の上ご送付ください。)

ハガキ 右の記入例を参考に、必要事項をご記入の上ご送付ください。

〒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 退職関係

①イージーリーフ  
②個数  
③郵便番号  
④住所  
⑤氏名(ふりがな)  
⑥年齢  
⑦電話番号  
⑧お支払方法(代金引換)  
⑨退職公務員新聞

ホームページ http://www.angel-na.jp

気になるところが  
とてやわらかく

本品の「イージーリーフ」はエミューオイルを主成分としたマツサージクリーム。弊社の従来品「キダ」に比べてエミューオイル

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。

塗ってマツサージ

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。

配合量は増量。イオウ成分のMSMと軟骨成分のグルコサミンも配合。臭いもなくサラッとした塗り心地。気になるところがやわらぎます。

出て教員になり、先輩に支えられて仕事が出来たことが今も心の支えになっています。興味のあることにチャレンジして、少しづつ叶えられていくことが楽しい。自分がした連の役員の方々に配ったことでもあります。」

「北海道連会員としてのお二人は、心許せる友だちと一緒に、少しでも何かのお役に立つことができればうれしいと思います。」

「北海道連会員としてのお二人は、心許せる友だちと一緒に、少しでも何かのお役に立つことができればうれしいと思います。」

「北海道連会員としてのお二人は、心許せる友だちと一緒に、少しでも何かのお役に立つことができればうれしいと思います。」

「北海道連会員としてのお二人は、心許せる友だちと一緒に、少しでも何かのお役に立つことができればうれしいと思います。」



元気に歩くために塗ってマツサージ  
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の後のクリームで塗り塗ってマツサージ。「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。



いま地連では

# 第二の人生を生き生きと

## 様々な交流の場を通して自己実現と生きがい

徳島県退職公務員連盟鳴門支部には4つの部があり、様々な活動を行っている。会員が減少し、参加者が減る中、行事縮小の声もあったが、先輩が築いてきた自己実現と親睦・交流の場を大切に、出来る限り続けていくことにしている。主な活動を紹介する。

### ＜研修部の活動＞

#### ①趣味の作品展

会員の趣味を活かした作品展、今年で30回目となる。量販店のギヤラリーで一般公開している。書道・絵画・切り絵・写真・手芸・工作・生け花など多種多様な作品がある。出品する方も見る方も楽しみにしており、退公連の活動をPRする絶好の機会になっている。

#### ②新春ふれあい芸能の集い



今年で18回目。大正 毎年50名は参加する。琴・女声合唱・フラダンス・踊りなど日頃の練習の成果を披露し、親睦を深めている。

#### ①グラウンドゴルフ大会

#### ＜厚生部の活動＞

今年で21回目。初心者でも楽しめる、健康づくりと親睦を図っている。

#### ＜女性部の活動＞

#### ①作品づくり

#### ②健康づくり

講師による日常的に簡単にできる運動、ボイストレーニング、ストレッチングなどの作品を講師の指導により作製する。

#### ＜広報部の活動＞

会報「はまぼろ」今年で39号になる。趣味や心に残った出来事、自分の生きがいなどを紹介する文芸欄。長寿者や叙勲の受章者、新入会員、物故者に関する記事、連盟の各部会だよりなどを掲載した冊子(約30ページ)である。

#### ＜謝恩ボランティア活動＞

連盟各部の活動とは別に、年に一度、お世話になった幼稚園、学校の除草や清掃活動を行うグループがある。

徳島県連の巻

毎年①と②の2回の活動以外に、女声合唱団「浜千鳥」の鳴門の祭りなどの各種イベント出演。「鳴門小唄でいきいき」と実行委員会による歌と踊りの市民への普及活動にも参加している。

#### ＜私のひとこと＞

この4月、会員数6千3百53人の岐阜県退公連会に就任した。課題は明解で、会員数の減少に歯止めがかからない現状を克服することである。現会員数以上を確保する「3点を実現した」。

## 「不昧己心 不尽人情 不竭物力」を胸中に

岐阜県退職公務員連盟会長 郷 峰男

「一、組織が発展・しようとする就職の挨拶充実する諸活動に皆様の力をした。現職時代の苦しいときに「不昧己心 不尽人情 不竭物力」(菜根譚)を胸に、取り組んだことを思い出して、また頑張ろうと決意した。

ちょっといい話

## お隣同士、三支部の交流促進を願って

鳥取県退職公務員連盟西部支部長 根平雄一郎

鳥取県西部地区には、西部・米子・日野の三支部があります。同じ県組織で活動しながら、具体的な活動は、これまで、それぞれが独自に展開してきたのが実情でした。そこで7年前、近くの支部同士で連携を推進するために、とりあえず役員だけの交流会を開催することにしました。

7回目の今年度は、8月5日、猛暑の中ではありませんが、この会を境港市で実施しました。

今年度は、8月5日、猛暑の中ではありませんが、この会を境港市で実施しました。

その後、史料館の隣にある「お食事処 峰」で会食。境港ならではの新鮮な海鮮料理に舌鼓しながら各自の近況を語り、また、各支部の情報交換を行い有意義なひと時を過ごしました。

この交流会を重ねることに役員同士が親しくなり、様々な形で連携がスムーズに進むようになりました。本年度は従来、各支部単

うれくなる話

歴史について私が解説しました。境港の歴史、美保関事件の慰霊塔、山陰初の境港灯台、境港市の木、クロマツなどについて、現地を巡って研修を深めました。

その後、史料館の隣にある「お食事処 峰」で会食。境港ならではの新鮮な海鮮料理に舌鼓しながら各自の近況を語り、また、各支部の情報交換を行い有意義なひと時を過ごしました。

この交流会を重ねることに役員同士が親しくなり、様々な形で連携がスムーズに進むようになりました。本年度は従来、各支部単



この会は西部地区三支部の役員が一堂に会し、交流・親睦・研修を深めようとするもので、それ以来、昨

その後、境港市唯一の国史跡、鳥取藩・境台跡の

本年度は従来、各支部単



本年度は従来、各支部単

本年度は従来、各支部単

本年度は従来、各支部単

本年度は従来、各支部単

本年度は従来、各支部単

本年度は従来、各支部単

**生姜シロップ** 275ml(約18~27日分) **初回購入 送料無料!**

- 1個 2,916円(税込)
- お得な2個セット 4,082円(税込) [2,041円×2個]

お申し込み・お問い合わせ (株)ナカトミ・エンジェル事業部  
電話 無料通話(受付時間/月~金 9時~18時) ●電話による申込みは、「退職公務員新聞」を見たとおっしゃってください。  
0120-391-023

FAX 無料通話(24時間受付) 0120-284-556  
右のハガキ記入例を参考に、必要事項をご記入の上ご返信ください。

ハガキ 右の記入例を参考に、必要事項をご記入の上ご返信ください。

ホームページ http://www.angel-na.jp

**心豊かに**

雨上がり匂ひ立ちけり栗の花  
遠蛙聞きつつ疎水に鍬浸す

愛知県 指方隆司  
岐阜県 石田喜造  
愛知県 川柳

下がるまで何度も測る血圧値  
強がりも相手によって振る尻尾  
生ビール乾杯までの間の長さ  
ロボットが話し相手になる令和

出すほどのゴミも溜らぬ年金者  
名を忘れアから唱えてワで気づき  
令和のせめいどのみやげ一つ増え

**飲酒と健康**

お酒はほどほどに

健康日本21では、節度ある飲酒として、純アルコール換算で一日平均20g程度としています。

◆ビール(5度) 中ピ  
◆焼酎(35度) 小コップ2分の1  
◆ワイン(12度) グラス2杯  
◆清酒(15度) 1合  
◆焼酎(35度) 小コップ2分の1

健康・体力づくり事業財団法人「健康手帳」より

**やすらぎ電話**

○年金相談...10月1日(火)、15日(火)  
○心の悩み相談...10月1日(火)、15日(火)  
いずれも午後1時~3時まで

03-3822-1216

やっぱりするー!生姜の力  
めぐりがよくなり芯から温かい

生姜すだち+黒糖のトリプルパワーで健康力アップ

生姜という肉や魚の香辛料としての利用が一般的です。本来は葛根湯など漢方の成分として用いられている薬効の高い野菜です。

「生姜シロップ」は、生姜を主原料に健康成分たっぷりのすだちと黒糖を加えた健康飲料です。生姜、すだち、黒糖のトリプルパワーが皆様の健康で元気な生活のお役にたちます。

元気で楽しく暮らしています (埼玉県 70代 女性)

「生姜シロップ」は息子が送って来てくれました。なんでも、家族で飲んでとでもいいたで母さんも飲んでみたら。紅茶に入れて朝晩、美味しく飲んでいきます。以前、なんとなく体調がすぐれないのは歳のせいかと。今は送ってくださいます。

只今、初回ご購入に限り、送料無料でお届けいたします。この機会にぜひお求めください。お待ちしています。

●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。個人情報は商品の発送と当社の案内のみ使用。

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-5-1 (株)ナカトミ エンジェル 退公連係