

☆本年8月の九州北部大雨、  
☆9月の台風15号による南関東、  
☆他の自然災害による被災者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。

# 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  
https://nikkoren.net/  
E-mail: yushima@nikkoren.info  
**10月号 毎月25日発行**

## 組織の強化はここから始まる

千葉県退職公務員連盟船橋支部長 **加藤 隆**

会員数減少に悩んでいた折、本紙に「年金受給者は、高率の保険料を納めて制度を支える現役世代の痛みを分かち合おう」という日公連津島会長の思いに出会う。

教育現場は人手不足や多忙さで四苦八苦し、その改善もままならぬ状況である。現役職の痛みを少しでも分かち合うため、私たちは無償の学校支援ボランティアを立ち上げた。現役時代の知識と経験

会員数減少に悩んでいた折、本紙に「年金受給者は、高率の保険料を納めて制度を支える現役世代の痛みを分かち合おう」という日公連津島会長の思いに出会う。

教育現場は人手不足や多忙さで四苦八苦し、その改善もままならぬ状況である。現役職の痛みを少しでも分かち合うため、私たちは無償の学校支援ボランティアを立ち上げた。現役時代の知識と経験



8名6校で試行した。実施した学校からはたくさん感謝の言葉をいただいた。支援に参加した会員からは、現場の大変さと支援の必要性と共に、役に立つ活動ができた喜びが寄せられた。

活指導等を行って行っている。特に環境整備は、安全や共同作業が求められるのでグループで行っている。

未だ1年あまりながら、この大きな活動から学校や地域と退公連の心の通い合いが生まれつつあることを実感する。

★在職高齢年金の見直し(縮小・廃止)については年金財政と現役世代に負の影響を及ぼす可能性がある。これらの状況から、今後社会保障審議会年金部会などの議論を踏まえ、年金制度の改正に向けた動きが活発になることが予想される。

財政検証とは  
公的年金制度は保険料の払込期間が多いため、40年も続き、退職後の生活に長期にわたって関わるため、5年に一度財政状況の検証をすることになっている。平成16年にこの仕組みが盛り込まれた。

我が国の長寿化による年金給付費の増加に備えて、保険料率を段階的に引き上げて厚生年金の保険料率は上限の18.3%で固定。一方年金給付の面でも抑制するためのマクロ経済スライド(給付水準の下限も設定されている

「後述」が導入された。また、年金財政の強化のために基礎年金の国庫負担割合を3分の1から2分の1に引き上げることになり、年金積立金をおよそ100年かけて取り崩す形で財政の均衡を図ることとされた。このように保険料率の上限と共に給付の下限を設定し、将来の年金の負担と給付水準の不安をなくそうとした16年改正は年金制度の大改革であった。平成21年と26年に財政検証が行われ、本年は3回目である。

財政検証の方法  
検証の前提として①合計特殊出生率②平均寿命の推移③労働参加の推計④物価上昇率⑤賃金上昇率等を基に推計することになっている。

所得代替率が50%を割り込むことが予測される。スライドを停止し、給付や負担の在り方を再検討することになって

被用者保険の更なる適用拡大のイメージ図  
◇条件を変えると、厚生年金保険の被保険者(加入員)が拡大する  
正社員や、週30時間以上働く人 加入者約4400万人加入済み  
週20時間以上30時間未満で働く人  
40万人加入※1 企業規模の条件をなくす 125万人増  
企業規模の条件をなくすとさらに200万人増

選り取りの温かな人間性、研究し工夫された練習内容が勝因だったことを確信した。●世界のスポーツとしての「JUDO」と日本の武道「柔道」との対決を制するために科学的トレーニングや他国選手の分析、他国の格闘技を学ばせるなど様々な指導法を取り入れ、さらには伝統文化の茶道や書道体験も加えて心を育ててきた。●「変化への対応」と「不易流行」の指導を的確に取り混ぜ、心技体の完成度を高めた。●退公連の組織は今、順風満帆とは言いがたい。中・長期的な展望を描くことが求められる。会員と組織を取り巻く環境を多角的に視て分析し、対応する必要性を柔道選手権から学んだ。(N)

## 年金水準確保のために 高齢者が働きやすく 非正規雇用者が厚生年金に加入しやすい環境をつくる

―財政検証から見えてくるもの―

得代替率(現役男子の平均手取り収入35・7万円に対するモデル年金額22万円の比率)があるが、本年度は61・7%である。

経済成長と女性と高齢者の労働参加が進む人口中間のケース(一)のケースの部分では、将来的に所得代替率は50%を確保する見込みであることが分かった。

将来にわたり年金水準を維持するためには経済成長と女性と高齢者の労働参加を推進すると共に我が国の人口問題に目を向ける必要がある。人口問題は外国人労働者の受け入れで済む問題でないことは明白である。

オプシオン(当事者の選択可能な部分) 試算  
(一)被用者保険の適用拡大  
平成28年(2016年)改正の上さらにさらなる適用拡大の試算が示された。

その結果、見えてくることは、★就労期間の加入期間を延長する。加入期間を延長することや繰り下げ受給を選択することは、いずれも年金の水準確保に効果が大きい。

世界柔道選手権が8月下旬9年ぶりに東京で開催され、日本は金・銀・銅合わせて16個のメダルを獲得し、圧倒的な強さを見せた。日を追って私もテレビの前で熱く応援した。●試合後には井上康生監督の指導理念や合宿の様子が放映された。監督の幅広い視野と「選手を信じる」と言い切る温かな人間性、研究し工夫された練習内容が勝因だったことを確信した。●世界のスポーツとしての「JUDO」と日本の武道「柔道」との対決を制するために科学的トレーニングや他国選手

「人間の脳細胞は年齢とともに減少し、再生しない」と、百年にわたり信じられてきた定説が覆されたのだ。

日本とアメリカの共同チームは、脳細胞に必要な栄養を与えることで脳細胞の増殖・分裂に成功したという。つまり、老化によっておとろえてしまった脳も若返るといわけだ。そこで、脳に必要な栄養として忘れてはならない

**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の脳年齢を調べてみたところ、八七五%の被験者の脳年齢が若返ったという。

早速、山岡好子さん

早速、山岡好子さんに話を伺った。「何を取りにきたのか?どこに置いたのか?急に物忘れが増えてきたんです。物忘れが進行してしまっただけで近所のおばあちゃんを間違えて見ているので、次は私の番かもしれない」と、不安になったという。そんな時に出合ったのが脳内核酸。

「しばらくすると頭の中の霧がスッと晴れて、気持ちもスッキリ買い物に行っても、計算をパパッとできるようになりました」

脳内核酸  
1瓶31日分目安(240mg×248粒)  
6,500円(送料別750円(税別))

脳内核酸  
1瓶31日分目安(240mg×248粒)  
6,500円(送料別750円(税別))

あなたの脳年齢は何歳ですか?

**脳内核酸**

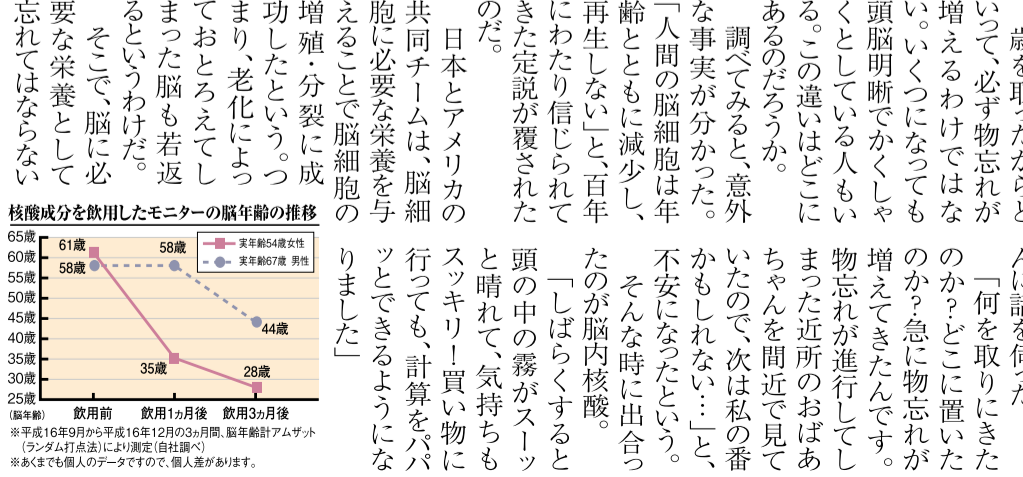
核酸 DHA-EPA イチヨウ素 ビタミンB12

0120-04-9898

0120-04-9896

1197-0822 東京都あきる野市小川東1-22-5

脳内核酸  
1瓶31日分目安(240mg×248粒)  
6,500円(送料別750円(税別))





# 退職後の「生きがい活動」を模索しつつ さまざまなボランティア活動に参加

三重県連の巻

三重県南部に位置する当支部には、世界遺産登録15年となる「熊野古道」がある。今年、八鬼山にある荒神堂の再建や7年にわたる尾鷲トレイルの整備、小学校の陶器づくり体験、保幼・福祉施設などへの慰問活動、人知れず真夜中のゴミ拾い等、会員のさまざまな形の奉仕活動がある。支部としてまとめた活動ではないが、会員のユニークな活動を紹介します。

## 尾鷲トレイル

尾鷲市街を取り囲む山々の稜線全長37.7kmを歩くことができるように、7年以上もダニや蜂に悩まされつつ草刈り、看板立てなど道路整備を行っている会員がいる。名付けて「尾鷲トレイル」。トレイルには熊野古道の馬越峠の石畳や行者を祀った祠、八鬼山には西国三十三カ所一番札所(那智の青岸渡寺)の袋を手に、何年も黙々と道の掃除をする高年齢の会員がいる。このように隠れたスーパードランテアはあまり知られていない。陶器づくりの指導小学生を対象に「陶器づくり」を指導する会員もいる。どんぶり

## た祠、八鬼山には西国

三重県退職公務員連盟副会長・紀北支部長 川口堅士  
人通りもまれな早朝やマグカップ・湯飲み

尾鷲市街を取り囲む山々の稜線全長37.7kmを歩くことができるように、7年以上もダニや蜂に悩まされつつ草刈り、看板立てなど道路整備を行っている会員がいる。名付けて「尾鷲トレイル」。トレイルには熊野古道の馬越峠の石畳や行者を祀った祠、八鬼山には西国三十三カ所一番札所(那智の青岸渡寺)の袋を手に、何年も黙々と道の掃除をする高年齢の会員がいる。このように隠れたスーパードランテアはあまり知られていない。陶器づくりの指導小学生を対象に「陶器づくり」を指導する会員もいる。どんぶり



・花瓶などの製作に真剣に取り組み子供たちの表情に、陶芸会長の会員は「自分で作った物には愛着が湧き、物を大切にしている心が育つ」と語る。  
その他多彩な活動  
老人クラブのリーダーとして、ゲートボール、グラウンドゴルフなどで仲間との心身の健康維持・親睦に励む会員。趣味や特技を活かして、大正琴やバイオリンの演奏・歌唱などで各種施設の慰問活動をしている会

## ちよつといい話

### 伝統行事で、地域の心をつなぐ高陽太鼓クラブ

福岡県退職公務員連盟事務局長 中葉允雄

私の居住区は昭和30年頃半までは、炭鉱景気で賑わっていたようだ。娯楽の一つとして盆踊りも盛大に行われ、青年団が中心となり威勢のよい太鼓打ちが始められたこと。しかし、炭鉱閉山に伴い、炭住を後にする人が増え、地域の人口は急激に減っていった。その中であって、盆踊りは青年団から自治区に引き継がれた太鼓の技も伝承されてきた。

ところが、地域住民の高齢化によって太鼓指導の後継者や太鼓の叩き手が少な



くなくなってきた。そこで、20年ほど前、「高陽太鼓クラブ」を立ち上げ、現在に至っている。今年のメンバーは小学生8名・中学生1名 覚える。

私の太鼓指導のきっかけは、指導者の育成を迫られたからである。子供は短期で技を習得するが、私は叩いて教えるまでに3年ほどかかった。

わが地域では住民の結束が強く、初盆の家まで太鼓と踊り子が出向いて踊るとい昔ながらの習慣が残っている。ただし、ここ数年住民の高齢化がさらに進

## うれしくなる話



数年前、帰省中の若者が盆踊りの太鼓を叩く姿を見て、ふるさと意識を育てるには伝統を継承していく必要があると痛感した。太鼓指導を始めた頃は、地域貢献という意識はなく「太鼓を教え繋がねば盆踊りが廃れる」という義務感だけだった。

福岡県退職公務員連盟では昨年、会員の地域貢献活動の実態調査を行った。それによると、行政区、自治区、学校、障害者・高齢者施設、また、伝統芸能の伝承活動で、太鼓で華やぐ子供らの技の習得と健やかな成長を念じて尽力するつもりである。

観的に見れば退公連の仕事の時間、太鼓指導の時間、どれも私の心身の活性化に役立っている。地域貢献という大層な考えではないが、これからの伝統を大事に、地域の盆踊りを盛り上げ、太鼓で華やぐ子供らの技の習得と健やかな成長を念じて尽力するつもりである。

## 私のひごと

沖縄県公文書館の玄関キャノピーに、次の琉歌が刻字された石盤が掲げられていた。  
**伊波普猷の琉歌**  
沖縄県退職公務員連盟副会長 照屋寛孝  
深く掘れ  
己の胸中の泉  
余所たよて  
水や汲まぬこと  
深く掘れ  
己の胸中の泉  
余所たよて  
水や汲まぬこと  
普猷が「自分の足元に

「これは、二丁エの着目し、究めること警句『汝の立つ所を深く掘れ其處には泉あり』を、伊波普猷が沖繩語に翻案した琉歌で己決定と自立の気概を持つことの大切さを人々に説いた警句と受ある」と解説している。戒を込めて折に触れ私はこの琉歌を沖繩学の父と言われる伊波普猷が「自分の足元に

い」という願いを各種ボランティア活動を通して三重県連の会員は現実のものにしていく。本県連の森本会長は「明るく元氣な退公連」を主張する。私たちは地域の住民として地に着いた活動で健康

と生きがいを手にし、活力に満ちた退公連を創っていきたくて思う。  
「部屋着と外出着を着分けることも高齢者にとって大事なことです。」最近この言葉に出会いました。「フレイル」という言葉を聞きます。フレイルの状態をなだらかにして、高齢者が生き生きと暮らしていく術を時々当紙面に掲載します。

◆短歌◆  
群馬県 宮崎嘉久  
火まつりとイルミネーション沼田  
城令和最初の城址に魅入る  
岐阜県 木村康男  
長崎をのぞむ炎暑の庭に立ち黙祷  
捧ぐ今日原爆忌  
愛知県 熊谷満義  
一面の麦秋渡る風に揺れ「馬鈴薯の花摘め」と囁く  
茨城県 今井一弥  
太陽の沈むが如く終りたし  
わが人生も空の彼方に  
愛知県 金田文雄  
猛暑来る畑仕事は手につかず  
御身大事とエアコンと暮らす  
愛知県 落合義紀  
スイカ切る庖丁の先孫たちの視線集まるわが自信作

◆俳句◆  
静岡県 天野 薫  
千羽鶴手向くる塙原爆忌  
秋燕や踏切も草深きまま  
静岡県 遠藤昭三  
寝返りを打った向きにも残暑あり  
山形県 上野直樹  
最上川早瀬の響き早春賦  
川 柳 ◆  
神奈川県 三上敏夫  
外遊が俺もしたくない暇だから  
栃木県 園部 孟  
雨宿り止んでも止まぬ長話  
茨城県 櫻井康雄  
スマホやめ大きな空を眺めたら  
愛知県 小笠原幸男  
呑み仲間昔はお酒今葉

**事務局短信**  
「部屋着と外出着を着分けることも高齢者にとって大事なことです。」最近この言葉に出会いました。「フレイル」という言葉を聞きます。フレイルの状態をなだらかにして、高齢者が生き生きと暮らしていく術を時々当紙面に掲載します。

**やすらぎ電話**  
○年金相談…11月7日(木)、27日(木)  
○心の悩み相談…11月7日(木)、29日(金)  
いずれも午後1時～3時まで  
03-3822-1216

**整骨院もおススメ!**  
日本柔道整復師協同組合推奨  
New  
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) ●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。  
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 退公連係  
①イージーリリーフ  
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

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。  
★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。