

広がる疫病に備え  
心して体調を  
整えましょう

# 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  
3月号 毎月25日発行

## 会員増への積極的な活動と、 社会貢献活動を展開しよう

### 令和2年度女性部活動推進計画

令和2年2月13日(木) 各都道府県退職公務員連盟の女性部長が東京カーテンパレスに参集し全国女性部長会が開催された。

午前中、津島会長の挨拶、専務理事の会務報告、川窪女性部委員長の挨拶の後、七五三野女性部副委員長から「令和元年度女性部活動状況調査結果」の報告。次いで岐阜・広島県連の事例の発表があった。午後、発表に関する質疑、意見交換。川窪委員長の「令和2年度全国女性部活動推進計画(案)」が提案、協議された。鈴木専門員の「最近の社会保障制度を取り巻く情勢」の講話を聴いて閉会した。「女性会員の柔軟で細やかな発想力・気配り、ネットワークから退職連の課題解決の知恵が生み出されることを信ずる」柳本日公連副会長の講話の通りの女性部長会になった。

日公連女性部の会員数が男性より女性が多い。調査等のデータから、未だ男性会員数には遠く及ばない。そこで、女性会員数年度別増減率及び女性部活動状況調査等のデータから、次の目標を設定し、表記の活動推進計画を策定した。

- 女性会員数全体の40%に増員
- 退会全体の2%以内
- 社会貢献活動に積極的に取り組む

そして、各都道府県連が地域の実態に即した多様な柔軟な活動が展開されることを願って、サブテーマは各都道府県連で設定することにした。各退会連社会貢献活動推進委員会との連携による幅広い会員増を目指す活動が展開されることを期待する。

## 飛躍の足場あちこちに 令和元年度女性部 活動状況調査から

### 新退職者の勧誘

職場や地域の人脈を活用して勧誘チームを組み、対象者に事前の連絡を取り、複数回訪問して勧誘した。退会連活動の趣旨を説明する他に旅行など楽しむ

各種行事を紹介した。勧誘の目標値を退会連本部、各支部で設定しその数値に向けた努力が見られた。個々の勧誘活動では、70歳以上の方にも自分の知識や経験を活かして組織の力になって貰いたいとほたらきかけて成果を上げた。女性役員を増やすことで女性の活躍の場を確保した県連もあった。

中途退会者の慰留を希望者に即返事をせず希望者に人間関係を築く人を勧誘員に加えて対応した。会員であることが、組織

の力になることを、言葉で示して説明することや、一人住まいの超高齢者には、絵手紙や手づくりのプレゼントで感謝の気持ちを届けたい。これらの活動を継続して組織への信頼を高めた事例もあった。

退会希望者に即返事をせず希望者に人間関係を築く人を勧誘員に加えて対応した。会員であることが、組織

の力になることを、言葉で示して説明することや、一人住まいの超高齢者には、絵手紙や手づくりのプレゼントで感謝の気持ちを届けたい。これらの活動を継続して組織への信頼を高めた事例もあった。

は現職の働き方や処遇改善の支援をしていることを強調する。再任用等の人には、雇用を終わらせた時点での入会の約束をとる県連もあった。

の士気と組織の対外的な力、財政に直接影響する。従来女性部の主要な活動であった高齢者施設の慰問や子育て支援、コーラスグループの活動等いずれも活動のための最小限の資金が必要である。その資金が減額を余儀なくされ、会員の活動意欲が停滞することあれば、退会連の諸活動に支障が出る。安定した組織の次世代への伝承、地域社会の活性化を目指す退会連に会員増が求められる所以がここにある。

10年以上組織として活動を継続した例もあり、活動内容は多岐にわたった。培った特技を活かした地域に密着した個人または少数会員の活動が多く報告された。組織を挙げての活動は今後

の士気と組織の対外的な力、財政に直接影響する。従来女性部の主要な活動であった高齢者施設の慰問や子育て支援、コーラスグループの活動等いずれも活動のための最小限の資金が必要である。その資金が減額を余儀なくされ、会員の活動意欲が停滞することあれば、退会連の諸活動に支障が出る。安定した組織の次世代への伝承、地域社会の活性化を目指す退会連に会員増が求められる所以がここにある。

入ってよかった会、生きがいを持つる会を目指して一歩ずつ前に

山本順子 岐阜県連女性部長

暑中・寒中・お祝い等高齢者へのはがき交換、小物製作、染色等会員相互に特技の学び合い、肩肘張らない男性会員との交流など県下23支部で多様な活動が展開されている。

活動推進計画を提案する川窪委員長

「社会福祉のために何かできることはないか」「気軽に参加できて元気を貰う活動はないか」広島市東区支部では、高齢者施設の草取りをさせて貰うことになった。

2年前から草取りを始めた。5月と12月に行うことにした。昼前に1時間余草取りをした後、食事処で昼食をとりながら親睦を深めた。

「私たちが忘れませんあなた方を」と、激励と希望の絵手紙を贈って心を繋ぐ。愛知県連が本年度末にまとめた「第3回ボランティア活動実態調査」には、子ども食堂がある。女性の社会進出によって各自自治体で実施し始めた「子ども食堂」事業に女性会員が積極的に参加している。こうした活動が継続、定着して退会連の存在が高められていく。全国女性会員5万9千5百余人。さらに仲間を増やし、楽しみながら活動に期待したい。(〇)

「何を取りに来たのか?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つた近所のおばあちゃんを間近で見ている。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つても、計算をパパッとできるようになりました」

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つたという。

早速、山岡好子さんに話を伺った。「何を取りに来たのか?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つた近所のおばあちゃんを間近で見ている。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。

「私たちが忘れませんあなた方を」と、激励と希望の絵手紙を贈って心を繋ぐ。愛知県連が本年度末にまとめた「第3回ボランティア活動実態調査」には、子ども食堂がある。女性の社会進出によって各自自治体で実施し始めた「子ども食堂」事業に女性会員が積極的に参加している。こうした活動が継続、定着して退会連の存在が高められていく。全国女性会員5万9千5百余人。さらに仲間を増やし、楽しみながら活動に期待したい。(〇)

「私たちが忘れませんあなた方を」と、激励と希望の絵手紙を贈って心を繋ぐ。愛知県連が本年度末にまとめた「第3回ボランティア活動実態調査」には、子ども食堂がある。女性の社会進出によって各自自治体で実施し始めた「子ども食堂」事業に女性会員が積極的に参加している。こうした活動が継続、定着して退会連の存在が高められていく。全国女性会員5万9千5百余人。さらに仲間を増やし、楽しみながら活動に期待したい。(〇)

「私たちが忘れませんあなた方を」と、激励と希望の絵手紙を贈って心を繋ぐ。愛知県連が本年度末にまとめた「第3回ボランティア活動実態調査」には、子ども食堂がある。女性の社会進出によって各自自治体で実施し始めた「子ども食堂」事業に女性会員が積極的に参加している。こうした活動が継続、定着して退会連の存在が高められていく。全国女性会員5万9千5百余人。さらに仲間を増やし、楽しみながら活動に期待したい。(〇)

「私たちが忘れませんあなた方を」と、激励と希望の絵手紙を贈って心を繋ぐ。愛知県連が本年度末にまとめた「第3回ボランティア活動実態調査」には、子ども食堂がある。女性の社会進出によって各自自治体で実施し始めた「子ども食堂」事業に女性会員が積極的に参加している。こうした活動が継続、定着して退会連の存在が高められていく。全国女性会員5万9千5百余人。さらに仲間を増やし、楽しみながら活動に期待したい。(〇)

「私たちが忘れませんあなた方を」と、激励と希望の絵手紙を贈って心を繋ぐ。愛知県連が本年度末にまとめた「第3回ボランティア活動実態調査」には、子ども食堂がある。女性の社会進出によって各自自治体で実施し始めた「子ども食堂」事業に女性会員が積極的に参加している。こうした活動が継続、定着して退会連の存在が高められていく。全国女性会員5万9千5百余人。さらに仲間を増やし、楽しみながら活動に期待したい。(〇)

あなたの脳年齢は何歳ですか?

**脳内核酸**

0120-04-9898

0120-04-9896

脳内核酸 1瓶31日目安(240mg×248粒) 6,500円

脳内核酸は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つたという。

核酸成分を服用したモニターの脳年齢の推移

脳年齢	服用前	服用1か月後	服用3か月後
65歳	61歳	58歳	58歳
60歳	58歳	58歳	58歳
55歳	58歳	58歳	58歳
50歳	58歳	58歳	58歳
45歳	58歳	58歳	58歳
40歳	58歳	58歳	58歳
35歳	58歳	58歳	58歳
30歳	58歳	58歳	58歳
25歳	58歳	58歳	58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。

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つたという。

早速、山岡好子さんに話を伺った。「何を取りに来たのか?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つた近所のおばあちゃんを間近で見ている。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。

山岡好子さん(82歳)

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つたという。

早速、山岡好子さんに話を伺った。「何を取りに来たのか?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つた近所のおばあちゃんを間近で見ている。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。

# 仲間意識を高める活動を通して、支部組織の充実を目指す

長野県連の巻

長野県退職公務員連盟須高支部には県本部に合わせて役員(役員・理事)と組織部、女性部、友愛福祉部の専門部があり、それぞれ特色ある立場から支部活動の仲間意識を高める活動をしている。

長野県退職公務員連盟須高支部長 伊賀登志美

一、健康講座  
支部最大の課題は会員の高齢化に伴う物故者の増加や病気を患った者による減員数の減少である。

二、ボランティア活動  
退公連が地域の人々に信頼されるためには

三、研修会と交流会  
料理講習会や作品発表



落語 飲々亭冷奴さん(同好会会員)

月にバスで地域の名所、旧跡を訪ねて研修した後、旅館や食事処で交流会を行う。

交流の席では、会員の特色ある研究や持ち味を活かした楽器の演奏、カラオケに興ずるなど、普段あまり交流

の少ない会員同士で人生や世間話をし、楽しいひとときを過ごす。

和顔愛語とは、相手を思い遣り、優しい表情で語りながら、健康と生き方を生かすこと。

和顔愛語は廻天の力  
青森県退職公務員連盟会長 奈良年永

私のこと  
和顔愛語とは、相手を思い遣り、優しい表情で語りながら、健康と生き方を生かすこと。

和顔愛語は廻天の力  
青森県退職公務員連盟会長 奈良年永

和顔愛語は廻天の力  
青森県退職公務員連盟会長 奈良年永

和顔愛語は廻天の力  
青森県退職公務員連盟会長 奈良年永

## ちょっといい話

### 笑顔広がる

#### 生きがい支援活動

長崎県退職公務員連盟女性部長 水合幸子

退公連長崎支部は、生きがい支援活動の輪を広げ、親睦と融和を基軸に、積極的に活動に参加して、生きがいを創出したいと考えている。

#### 一、施設訪問

毎年依頼して医療施設を訪問していたが、昨年は長崎市のホームページを見て、歌声を披露していただきたいと老人ホームから依頼があり、12月に、女性部員と退公連の活動の一環としてのコーラスグループ「コーロたまなみの会員



合計30名で訪問した。しいハーモニーと歌詞が心に響いたのか涙を流しておられた方も多かった。また、童謡などお聴かせした。美

## うれしくなる話

も年々増えて定員オーバーが続く。そのときの思いや感じたことをテーマに描くので子どもは真剣に取り組み、講師的確なアドバイスもあってとても素敵な作品に仕上がっている。最後に作品を鑑賞し合い、良いところを褒めたり、認め合ったりして嬉し



日であつたが温かい気持ちで家路についた。二、こども絵画教室  
毎年7月末に長崎市内の児童を対象に絵画教室を開いている。私達の活動を

60分という短い時間だったが、音楽を通して心の交流ができて、幸せなひとときであつた。また来てほしいという言葉も聞いて、寒い

児童を対象に絵画教室を開いている。私達の活動を

新型コロナウイルス  
日常生活で気をつけよう  
★このウイルスは感染の防御が極めて難しい  
★咳やくしゃみなどの飛沫感染と接触感染で広がる

短歌  
愛知県 大谷将夫  
石松の浪曲ラジオで聞きながら理髪させし店のなつかし

心豊かに  
馬鹿の付く誉め言葉かな正直は本心が言えず妥協が絡みつく

お詫びと訂正  
2月25日付2面の「私のひとこと」岡山県支部長の御文の表題で「遊びで人生を楽しむ」が「遊び心で人生を楽しむ」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

驚異の乳酸菌!!  
β-グルカンの16.5倍! 165 乳酸菌 11-1  
東京大学薬学部が研究 かつてない免疫力 先着100名様 無料