多彩な知見を活かして

元気に心満ちたりて生きよう

誇りと勇気を忘れずに

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

先達の想いをわが胸に 退公連組織のあしたを描こう

本年度は新型コロナウイルスの影響で、組織の拡充活動には高いハードルがあった。その中でも新たな視点からの工夫や努力があった。組織の現状を、正しく認識して憂えず、頭と体、経験と知恵を道具として活用する取組がそこかしこに。退公連の歴史や実績を踏まえて、さらに高みを目指そうとする心意気がそこにはあった。

名刺をポケットに 広く、人の繋がりをつくる

岐阜県退職公務員連盟岐阜支部長 **浅野晃一郎**

岐阜支部は岐阜市在住の会員597名の組織である。

私は支部長を拝命して名刺を作成し、毎日ポケットに入れて行動している。初対面の方に会うと「現職中はどんなお仕事をされていましたか」と質問する。公務員と言われたら、本会の説明をして加入を呼びかける。中には「別の会に入っている、その気がない」と言われる人もいる。この活動を継続し、幅広い方々に声かけをして愚直に勧誘している。「年金大事ですね、わかりました加入します」とありがたい反応がもらえるとその日は最高にうれしい。

会員勧誘にはなんといっても、人脈・人間関係が大切である。趣味の集まりや買い物帰りに声をかけ対象者をみつけて資料を渡し、機会ある度に関わりを持ちつつ加入の呼びかけをしている。新入会員は早めに活動に誘うことが大切である。今日も支部会員は、朝は検温、放課後は机・椅子等の消毒に当たっている。

児童の検温をする会員

会員勧誘は「夏休み寺子屋」から

佐賀県退職公務員連盟能古見分会事務局長 **田中隆昭**

能古見分会は佐賀県の南西部に位置し、会員27名の組織である。

この活動は勧誘候補者を探すことから始まる。新聞の情報よりも、地域の地縁が頼りである。候補者が決まると、各種資料に、お誘いの文書を添えて自宅に郵送する。候補者をよく知る人を含めて、複数で出向いて勧誘。70歳を過ぎた人へも呼びかけるが、人とのつながりを求めて待っている人も多いと感じる。

退公連の存在を地域にアピールすることは大切である。当分会では5年ほど前から「夏休み寺子屋」事業を実施している。小・中・高校教員OBの会員を中心に夏休みに地域の小学校と協力して公民館を借りて行う。習字・読書感想文・自主勉強等の手助けをする。

座学だけでなく、昨年は消防OB会員の骨折りで消防署見学も実施した。消防車・救急車の見学、AED体験など好評だった。参加できなかった児童の保護者からは、来年も寺子屋で見学を実施してと期待されている。

「夏休み寺子屋」は会員相互の交流の場にもなり、退公連能古見分会の存在を示す場にもなっている。さらには、会員勧誘の原動力もここで生まれている。

「よく書けてるネ」

準会員を正会員に

北海道退職公務員連盟岩見沢支部長 **原田隆興**

岩見沢支部は北海道の中央、札幌市の北にあり、会員70名の支部である。

岩見沢市内23校（小・14校 中・9校）の校長は、全員「準会員」である。

3月末に定年退職する数名の校長に「準会員」から「正会員」への案内を各種資料と共に、各個人に送る。

例年は、4月下旬から5月にかけて、支部の役員・事務局員が直接勤務先（児童館・青少年センター・教育研究所等）にうかがい、「正会員」として入会してもらうべく勧誘を行って、毎年、数名の加入がある。

今年度は、新型コロナウイルスの影響で、各施設の閉鎖、休館等で、4月以降勧誘することができなかった。

9月からは感染者も減り、私共の活動も解禁となった。日公連・道退公連からの文書、資料等も届いて、当支部の資料を持参して行動を開始した。

勧誘活動は年間を通して、「一人が一人を勧誘運動」を行うが、今年度は特例で9月・10月を組織強化月間として、勧誘活動を行っている。

今後は、準会員勧誘の輪を可能ならば教職員全体に広げていきたいと思っている。

会員勧誘について
空知ブロック代表者会

社会保障に関する情報

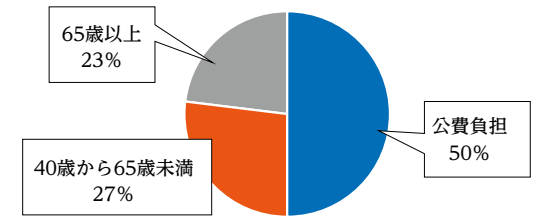
「介護保険及び後期高齢者医療の給付金負担について」

今回は高齢者に関係する介護保険及び後期高齢者の給付金の負担について見る。（別表参照）

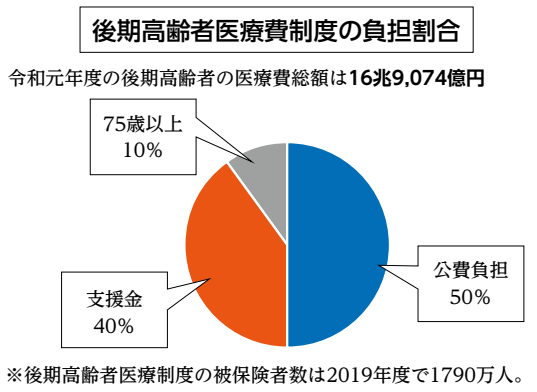
介護保険は給付費の50%を国・都道府県・市町村が負担する公費で賄っている。残りの27%は40歳以上の現職の保険料で、23%は65歳以上の高齢者の保険料によって賄われている。

後期高齢者医療の給付費は、公費負担50%。残りの40%は国民健康保険や協会けんぽ、健康保険組合からの支援金で、10%は75歳以上の高齢者の保険料によって賄われている。

この他、厚生年金保険料率（現職が納める料率）も18・3%であり、現役世代が高齢者の年金・医療・介護のために相当の負担をしていることが分かる。



※公費負担は、国・都道府県・市町村が負担する。



※後期高齢者医療制度の被保険者数は2019年度で1790万人。

退公連ノート

「もったいないキッチン」という映画を観た。オーストリア人の監督がキッチンカーで日本各地を巡り、「捨てられる運命にある食べ物をおいしい料理に生まれ変わらせる」そんな映画だった●「もったいない精神」の発祥の地、日本でも年間643万トンもの、まだ食べられる食料が廃棄されており、この量は世界の食糧援助量の約2倍にも及ぶ。残念ながら日本の食品ロスは世界トップクラス。コンビニやスーパー、デパ地下の賞味期限をむかえる食材が多いそうだ●この監督はゴミとして捨てられる現状を嘆く代わりに、廃棄食料の中から食材を厳選し、美味しい料理を出会った人々に振る舞っていく。また様々な人達との出会いの中から、食品ロスに対する彼らの実践法も紹介している。●夕方のデパ地下でタイムセールのお惣菜を買う。食品・食材が所狭しと並ぶ。美味しそうなケーキやパンがまだまだ沢山ある。いつも、思う。「こんなに沢山残っているけど…」と。（I）

物忘れが増えたら要注意!!

東京都在住 山岡好子さん（82歳）

歳を取ったからといって、必ず物忘れが増えるわけではない。いくつになっても頭脳明晰でかくしゃくとしている人もいる。この違いはどこにあるのだろうか。

調べてみると、意外な事実が分かった。「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うわけだ。

そこで、脳に必要な栄養として忘れてはならない成分が核酸。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近所のおばあちゃんを間近で見ていたので、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ーッと晴れて、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」

※平成16年9月から平成16年12月の3ヵ月間、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。

あなたの脳年齢は何歳ですか?
「脳内核酸®」
核酸 DHA・EPA イチョウ葉エキス ビタミンB12
お申込番号 53-イ ご注文の際はこの番号をお伝え下さい。
0120-04-9898
（朝8時～夜9時／年中無休）
FAX 0120-04-9896（24時間）
ハガキ 〒197-0822 東京都あきる野市小川東1-22-5 毎日元気 受注・発送センター「53-イ」係
脳内核酸®
1瓶31日分目安（240mg×248粒）
6,500円（税別） 送料別途750円（税別）
※中国産の原料は一切使用しておりません
定期コース 1回限りでもOK!
3ヵ月ごと発送:5,525円×3個（15%OFF・送料無料）
2ヵ月ごと発送:5,850円×2個（10%OFF・送料無料）
毎 月 発送:6,175円×1個（ 5%OFF・送料無料）
※ただし、弊社DMをご高覧いただけることが、送料無料の条件となります。
●送料は全国一律750円（税別）●お支払いは商品到着後7日以内に郵便局かコンビニで、代引きも可●商品のお届けはお申し込み後1週間程度●通常購入の場合の返品は未開封に限り、商品到着後8日以内（ただし送料はお客様負担）●お客様の個人情報は、プライバシーポリシーに基づいて厳重に管理しています。詳しくは毎日元気のホームページ（http://www.mainichigenki.co.jp）をご覧下さい。
〒060-0002 北海道札幌市中央区北二条西2-1-1 有毎日元気

いきいき退公連

女性会員増を目指して
～今、私達に出来ることから～

石川県連の巻

今年度は新型コロナの感染拡大という大変な幕開けとなり、予定の打合せや会議は中止・延期。女性会員増への取り組みは足踏み状態となったが、この厳しい状況の中、今、私たちに出来ることは何かと考え、少しずつ歩みを進めている。

石川県退職公務員連盟女性部長　町出　憲子

全国女性部長会で温かい心の通った活動を学び、目指す県テーマを「温もりのある活動を工夫し女性会員増に努めよう」と改めた。しかし、30年近く継続してきた「高齢者施設訪問」や子育て支援活動「読み聞かせ」は三密を防ぐため中止となった。コロナ禍で寂しい自粛生活をされている会員の皆様に潤いや心の繋がりが必要と考え、次の活動を工夫し取り組んでいる。

ベートーベンを聴く（昨年）

「ここでしか学べない音楽物語の世界＆年金」ミニ講座

音楽に造詣の深い会員（石川県立音楽堂元館長・山腰茂樹氏）による「旅に生きたモーツァルト」について美しい旋律を聴きながら曲の背景を語っていただく。

昨年度大好評のベートーベンに引き続いての第二弾の予定である。その後年金の講話。三密対策をして実施。

手作りクリスマスカードの送付（12月に備え）

女性会員減少の一因として、中途退会者が増えていることや金沢支部の新会員加入率が県内でも低いことから、金沢支部の女性会員340名にクリスマスカードをお届けすることにした。メッセージは短く分かりやすい心のこもった内容にし、笑顔をさそう可愛いデザインにした。これからも続くであろう味気ない自粛生活に元気が出るようにと、石川県退公連と金沢支部女性部役員の気持ちが通じるようにと願い、カード作成まで漕ぎ着けた。現在、会員の皆さんの笑顔を思い浮かべながら、住所も手書きで作成中である。

会員の広場

学び・遊ぶ森づくり
過疎の地を元気にする千部もみじ村

大分県退職公務員連盟豊後高田支部　近藤　加代子

大分県豊後高田市の千部山の麓に小さな里山があります。40年ほど前、中学校の教員だった連れ合いが修学旅行で訪れた京都の紅葉に魅せられて「**過疎化した地域に元気を取り戻そう**」と所有する3haの雑木林を切り開いて紅葉を植え始めたのがきっかけ。

植樹が千本に達したのを機に「千部もみじ村」と名付け、地域に公開をしてきました。今では人々の憩いの場、地域の小学生の森林体験学習の場として使われるようになりました。年間を通して「学び・遊ぶ森」として提供できるように遊歩道の整備や草刈を実施。

地域の憩いの場となる

県のボランティア支援センターを通して地元の有志や建設会社の方々にも支援を受けています。

また、地域の小学生が**春**はタケノコ掘り　**夏**は夏休み野外教室で環境問題を考慮したおもちゃ作り　**秋**は椎茸収穫体験　**冬**は椎茸のコマ打ち体験など、学校と連携して取り組んでいます。

毎年、11月第4日曜日には紅葉の植栽（参加者一人一本ずつ植える）を兼ねた「山開きイベント」を開催します。退公連女性部の協力を得て、お謡・少年少女合唱団等の芸能を披露し、お抹茶、おこわ、豚汁などで参加者を接待、年々参加者も増えてきています。

20回目を迎える今年は、コロナの影響で計画の変更もあります。でも、うれしいことに今年はサンショウウオの幼生がたくさん見つかりました。産卵の場所が確認でき、子供たちの楽しみも増えます。間もなく、紅葉の季節。「**人と「自然」がふれあい、出会う**　かけがえのない場所として、これからも「もみじ村」を守り継いでいきたいと思います。

椎茸のコマ打ち体験

事務局短信

人事院勧告遅れる

退職公務員の年金を支える現役の国家公務員の給与改定勧告は人事院が毎年8月に行っていますが、本年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、民間企業の給与の調査が遅れているため人事院勧告は10月以降になる見通しです。このため、地方公務員の給与改定に関する自治体の動きも遅れそうです。

日公連ホームページに

今後各退公連の活動の模様を掲載します。活動の写真や動画を日公連事務局は待っています。会員並びに現職の方々の組織への理解を願ってのことです。

私のひとこと

そなえよつねに

和歌山県退職公務員連盟会長　中村協二

私は中学時代、ボーイスカウトに入っていましたが、そのときの活動の中心は何と言っても野営キャンプです。高野山奥の院裏の野営地で県下のジャンボリーが開催された時のことです。藪を切り開き、テントを張り、かまどを築き、ほっとひと息ついたとき、激しい夕立に遭い、何もかもびしょ濡れになってしまいました。そんな中でのカウトのモットーなのにです。この頃は、出掛けるかなり前に夕食の準備です。薪や新聞紙まで濡らしてしまい、火を起こすのにどれだけ苦労したことか、今でも思い出します。これも雨に濡れないようにカバーしなかったためです。「そなえよつねに」というのがボーイスカウトのモットーなのにです。この頃は、出掛けるかなり前に万全の準備を調えているつもりですが、それなのに忘れ物を取りに家を何回か出入りする毎日です。ああ！

心豊かに

◆短　歌◆

抑留を語らず我も訊かぬまま父は白寿を生きて逝きたり
京都府　中川文和

桜咲く沼田公園静もれり新型コロナ猛威の地球
群馬県　宮崎嘉久

豌豆（えんどう）の種蒔く深さは微妙にて土載せし後掌（て）でそっと押す
愛知県　熊谷満義

山吹の花咲く頃は母想う教えてくれた道灌の歌
愛知県　落合義紀

夏の日の熱き光を打ち消して大地を冷やす夕立の降る
京都府　松尾精郎

◆俳　句◆

庭木みな葉裏をみせて日の盛り
愛媛県　今井　忍

水害の瓦礫見て鳴く蝉の声
熊本県　永田幸徳

麦秋や夕日の中の開拓碑
岡山県　山上隆恵

紫蘇畑愛でつつ野路を寂光院
山口県　粟屋邦夫

藍浴衣江戸伝来の染の技
愛知県　安井俊夫

◆川　柳◆

コロナ禍でマスク美人が街闊歩
徳島県　藤内重美

薫風も菊香も蹴散らすコロナ風
愛知県　奥田順三

無農薬自慢する友薬づけ
愛知県　山崎延次

年寄りは歳より金が物を言う
千葉県　吉野梓楼

三密を避けて餡蜜三つ食う
福島県　今野金哉

やすらぎ電話

○年金相談…11月５日(木)、24日(火)
○心の悩み相談…11月２日(月)、20日(金)
いずれも午後１時～３時まで
03－3822－1216

退公連バッジ　タイタック型八〇〇円（一個送料共）
申込先　〒113－0034　東京都文京区湯島4－12－3　日本退職公務員連盟

やっぱりすごい！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

■生姜というと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」は息子が送ってきてくれました。なんでも、家族で飲んでとてもいいので母さんも飲んでみたらと。紅茶に入れて朝晩、美味しく飲んでいます。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「生姜シロップ」飲んで元気です。夫も晩酌で焼酎のお湯わりに入れて飲んでいます。「生姜シロップ」ありがとう。

こだわりにいた国産原料しかも水一滴も加えていない無添加

■本品「生姜シロップ」は高知県産の「黄金生姜」に徳島県産「すだち」と沖縄県波照間産「黒糖」を加えました。鮮度を保つために搾った生姜汁は急速冷凍保存。水一滴も加えていません。

■栄養成分たっぷり。男女や年代を問わず美味しくいただけます。毎日飲んで健康力アップ。

皆様へ

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

●お支払いはお届け時の「代金引換」のみとなります。送料は660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。

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］
お召し上がり方　1日10～15ccを目安に、お湯、水、炭酸水で割ったり、紅茶や焼酎など入れて、美味しくお飲みいただけます。
お申し込み・お問い合わせ　㈱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～17時30分）　0120-391-023（フリーコール）
●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。
FAX　無料通信（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投函ください。
ホームページ　http://www.angel-na.jp
〒103-0002　東京都中央区日本橋馬喰町1-5-1　㈱ナカトミ　エンジェル　退公連係
①生姜シロップ　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