

人を想い 心を通わせて
元気で越年されますよう
会員の皆様よいお年を

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
12月号 毎月25日発行

年金制度の今 そしてこれから(下)

◆受給開始時期の選択肢の拡大
令和2年の改正では、高齢期の就労の拡大等を踏まえ、高齢者が自身の就労状況に合わせ、年金受給の方法を選択できるように、現在の60歳から70歳までの選択可能な時期を75歳まで引き

上げる。
◆私的年金制度の拡充
今後、年金受給者の増加が見込まれる一方、公的年金保険料を拠出する現職世代が減少し、公的年金の増額が見込まれない状況で、これを補完する観点から、長寿化により老後の生活基盤の充実を図る必要があること等を踏まえ、個人の自助努力の一環として確定拠出年金をはじめとする私的年金制度の

充実の必要性が高まっている。この状況を踏まえ、令和2年の改正が行われた。
①企業型確定拠出年金 勤務先の会社が毎月掛け金を拠出し、従業員自らが年金資産運用を行う。加入は原則60歳未満であったが、厚生年金加入者は70歳未満まで拡大する。
②個人型確定拠出年金 (IDECO) 掛け金を自分で拠出し、自分自身で運用しながら積み立てて原則

60歳以降に受け取る。加入が60歳未満であったが、国民年金加入者であれば65歳未満まで拡大する。
③受給開始時期の選択肢 受給開始時期の選択肢については、確定拠出年金はこれまで60歳から70歳であったが、60歳から75歳までに拡大、確定給付企業年金の場合は60歳から65歳を、60歳から70歳に拡大された。
◆今後の改革の方向性

以上のように年金制度を持続させるため、幾多の改正が行われてきた。令和元年の年金財政検証の結果を見ても、経済成長と労働参加が進むケースでは、2046年度においても所得代替率(年金を受け取り始める65歳の時点における年金額が、現職世代の手取り収入額と比較してどのくらいの割合かを示す指標)は50%以上を維持できることが分かっている。今後の制度

改革では、最近の雇用情勢からして、さらに短時間労働者の適用拡大や私的年金制度の改革等が想定される。
◆日公連・退公連の活動
公的年金の給付財源は経済の成長による税収及び各種の保険料収入や年金積立金の資産運用の成果にかかっているとされる。日公

連及び各退公連は、今後も公務員の65歳定年制の実現や安定した雇用による経済成長を願う。労働力人口の減少を補填するためには、高齢者・女性の労働参加への環境整備等の要望事項を掲げて関係省庁に機会ある毎に要請活動を積極的に展開していくこととしている。

「結び」「講」祭事などの「村」の文化で、高齢者の労働参加への環境整備等の要望事項を掲げて関係省庁に機会ある毎に要請活動を積極的に展開していくこととしている。

ある新聞社は「感染症に強い社会を築け」という提言の中で、「コロナ差別を許さない風潮を」と主張する。この提言は、コロナウイルスは人の体の病だけでなく、心の病源でもあることを物語る。
世界中でコロナのワクチン開発が待たれていくが、心の病に効く言葉や情報も求められる。医学的、疫学的な議論の他に、「働き方が変わる」「感染対策と経済のバランス」なども、人々の心に働きかける言葉も情報も少ないと識者は言う。

この総合知を活用し、高齢者は自他の感染対策と感染者を排除しようとする社会の風潮に流されない姿勢を、自らの言葉と行動で示したい。政府は次の呼びかけをする。
感染リスクが高まる5つの場合
①大きな声になりやすい飲食を伴う懇親会など、回し飲みや箸の共用がリスクを高める
②大勢、長時間の飲食はしこ酒
③マスクなしで会話
④狭い閉鎖空間で長時間の共同生活
⑤緊張感が緩みがちなる居場所移動のとき

この総合知を活用し、高齢者は自他の感染対策と感染者を排除しようとする社会の風潮に流されない姿勢を、自らの言葉と行動で示したい。政府は次の呼びかけをする。
感染リスクが高まる5つの場合
①大きな声になりやすい飲食を伴う懇親会など、回し飲みや箸の共用がリスクを高める
②大勢、長時間の飲食はしこ酒
③マスクなしで会話
④狭い閉鎖空間で長時間の共同生活
⑤緊張感が緩みがちなる居場所移動のとき

対処していかなければならないと思う。
【参考】
新型コロナウイルス感染症相談・受診の目安 (厚労省)
①息苦しさ、だるさ、高熱などの強い症状のいずれかがあがる
②高齢者や基礎疾患がある方で、発熱や咳などの比較的軽い感冒症状がある
③右記以外の方でも、発熱や咳などの比較的軽い感冒症状が持続する場合、かかりつけ医に相談し、速やかに相談をする。

去る11月5日(木)、自由民主党本部で開催された来年度の予算・税制に関する政策懇談会に、小松事務理事及び鈴木理事・専門員が出席した。今回は時間の関係もあり、本連盟は①公務員の65歳定年制の早期実現 ②高齢者及び女性が働きやすい年金制度の確立につ

いて、日頃の主張2項目に絞って要望した。この会議には自由民主党の厚生関係団体委員長小島敏文氏、厚生労働部会長福岡資麿氏他多数の自由民主党員及び厚生労働省の関係者が出席し、各団体の要望に基づいて具体的な活発な意見の交換が行われた。

新型コロナウイルスが短期間に世界中に蔓延、その渦中で国際社会は新年を迎える。なかでも先進諸国の感染が急増し新興・途上国にも拡大傾向にある。特に、欧米諸国は深刻でロックダウン発令、非常事態さえ感じる。●政府は当初、感染防止一点張り方針のもと緊急事態宣言を発出した。その後、目まぐるしく出る行動自粛、専門家の提言、自治体の要請に国民の良識ある行動自粛が第一波を克服し、徐々に規制緩和となりウィズコロナとなった。しかし、経済に比重をおける感染の懸念がある。●世界各国がコロナ感染拡大の中、日本は感染者、重症者、死者数は驚異的に低い数値。その要因は科学的には立証されていないが医療機関の使命感と日本人の心の文化に由来していると感じる。かつての「結び」「講」祭事などの「村」の文化で、高齢者の労働参加への環境整備等の要望事項を掲げて関係省庁に機会ある毎に要請活動を積極的に展開していくこととしている。

必要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飲用したところ、八七・五%が満足したという結果が発表された。
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?急に物忘れが増してきたんです。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!買い物に行つても、計算をパツとできるよになりました」

コロナ禍と高齢者の知恵 —正しく恐れ、人の心に寄り添い明日を思う—

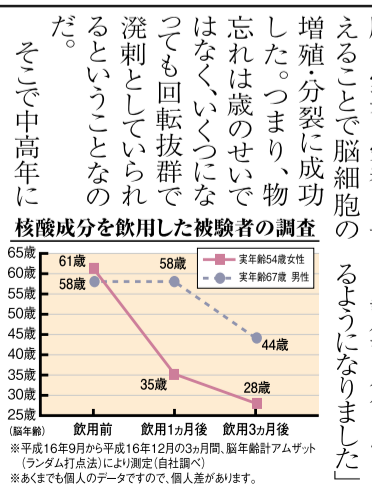
予算・税制に関する政策懇談会で要望

退公連の活動



予算・税制に関する政策懇談会

「自分らしく」生きるために!
「脳内核酸」
DHA-EPA
イチョウ葉エキス
ビタミンB12
フェルラ酸
0120-04-9898
0120-04-9896
1197-0822
脳内核酸
1瓶31日分目安(240mg×248粒)
6,500円 送料別添750円(税別)
10日分 10,500円



必要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飲用したところ、八七・五%が満足したという結果が発表された。
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?急に物忘れが増してきたんです。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!買い物に行つても、計算をパツとできるよになりました」

必要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飲用したところ、八七・五%が満足したという結果が発表された。
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?急に物忘れが増してきたんです。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!買い物に行つても、計算をパツとできるよになりました」

あなたのお忘れ
大丈夫?
必要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飲用したところ、八七・五%が満足したという結果が発表された。
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?急に物忘れが増してきたんです。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!買い物に行つても、計算をパツとできるよになりました」

いきいき退公連

お互いがよく知り合い
より深く理解し合いより強い絆を求めて

本支部は広域で行政区も2市にまたがり、退職後も繋がりは希薄になり易く、入会者も少ない。退職者が安心して、現役が展望を、若者が夢を持つ社会保障制度を求める組織にと、交流の場を多くするため役員が積極的に主体的に研修会・親睦会・広報活動を進めている。

広島県連の巻
編集の姿勢は「今だけ・金だけ・自分だけ」の流れに負けず、公共心を忘れないこと。

- 1 研修会・親睦会活動
- ① 女性部総会・研修会
平成3年度から毎年開催し、昨年度は第27回。支部内を網羅した地区役員が新入会員に参加を呼びかけ、総会後は研修・歌声・ゲーム・健康体操などの多彩な活動をしている。
- ② ブロック研修会
支部内9ブロックが単独または合同で、毎年か隔年に開催。ブロック役員が工夫した活動を進めているので、地区内の会員の仲間づくりや未加入者への働きかけがしやすい。
- ③ 支部研修会
平成18年度から年1回は、昨年度は第13回。午前は講演(地域歴史、福祉制度等)や見学、午後は昼食懇親。
- ④ 支部だよりの作成
年1回発行。全員配布。内容は各研修会参加者の報告と感想、社会保障制度の動向、地域貢献活動参加の感想、会員の所感、紀行文、詩歌など。執筆者を募集・依頼。昨年度は18名執筆し18ページ。写真はカラー印刷。編集製本は事務局で、別冊「会員名簿」も発行を楽しみにされている。寄稿数も増加している。
- ⑤ 他研修会の様子や各会員の活動ぶりがよくわかる。
- ⑥ 若い会員や先輩会員の思いや願いが伝わってくる。



支部研修会の様子

会員の広場

ロシア兵墓地を
清掃する

愛媛県退職公務員連盟松山支部清水分会 菅田 顕

松山市御幸町二丁目には「ロシア兵墓地」がある。名前の墓標が、16年の歳月をそこには1904年(明治37年)に起った「日露戦争」で日本軍の捕虜となり、松山の地に送られてきた兵士の内、重傷者、重病者、手厚い看護の甲斐もなく祖國への帰還の希み叶わず静かに息をひきとり、異國松

今、「ロシア兵墓地」清掃の一翼を担っているのが私達8名の「木曜会」会員である。清掃活動は毎月奇数週の木曜日に、午前10時



ロシア兵墓地の清掃活動の様子

までに現地集合している。いつも集合時間には、既に各自自主的に清掃活動が始まっている。100箇所ある花立てに一つ一つ花を生ける者、箒・ちり取りを持ってそれぞれの墓地を清掃する者、トイレやその周辺を掃除する者、階段を清掃する者、実にはききと活に各自自主的に清掃活動が動いている。この8名全員元教師である。現職時代には学級経営、教科等の指導・経営、そして学校経営等に於いて、生徒や先生、保護者、地域の方々に対して、人権問題、自由、平等、博愛、戦争と平和等について、また、国際教育に関して、語りかけ、指導し実践をしてきた。このロシア兵墓地清掃活動は、教え、語りかけてきたことを再現することで、慰霊の気持ちの証しであり、慰霊の心ともなっている。毎回作業を通して実感している。

清掃する者、階段を清掃する者、実にはききと活に各自自主的に清掃活動が動いている。この8名全員元教師である。現職時代には学級経営、教科等の指導・経営、そして学校経営等に於いて、生徒や先生、保護者、地域の方々に対して、人権問題、自由、平等、博愛、戦争と平和等について、また、国際教育に関して、語りかけ、指導し実践をしてきた。このロシア兵墓地清掃活動は、教え、語りかけてきたことを再現することで、慰霊の気持ちの証しであり、慰霊の心ともなっている。毎回作業を通して実感している。



清掃活動が終わると、墓地の北隅にある一つのベンチに座り、掃き清められた墓地、墓標に語りかけるように暫く談笑する。

清掃活動が終わると、墓地の北隅にある一つのベンチに座り、掃き清められた墓地、墓標に語りかけるように暫く談笑する。熊本県 久保田睦雄
心かよい時惜しむつ語たり
温見峠の秋を憶いぬ
福井県 三武光子
ねぐら入りツグミの群れが電線
で遅刻者揃うまで待ち合わせ
和歌山県 永田卓三
ひたすらに陽の影求め歩きしが
日なたがしの秋冷えとなる
愛知県 横井真人
◆ 俳句 ◆
時を過ぎ秋耕の鎌洗ふ
岐阜県 石田喜造

◆ 短歌 ◆
芳香を放ちて咲ける木犀に
吾は顔寄す「香を聞く」がに
岐阜県 木村康男
坪庭に植えたる菜豆いきいきと
添へたる網を掴みて伸びる
熊本県 久保田睦雄
心かよい時惜しむつ語たり
温見峠の秋を憶いぬ
福井県 三武光子
ねぐら入りツグミの群れが電線
で遅刻者揃うまで待ち合わせ
和歌山県 永田卓三
ひたすらに陽の影求め歩きしが
日なたがしの秋冷えとなる
愛知県 横井真人
◆ 俳句 ◆
時を過ぎ秋耕の鎌洗ふ
岐阜県 石田喜造

私のひとこと
新しいことに限らず何かを始めようとする時いつもこの言葉が浮かんでくる。言
千里の道も一歩から
熊本県退職公務員連盟会長 田代郁子
い古された言葉だが現職の教員時代、学校での色々な仕事、家庭での仕事を眼の前にして呪文のように

事務局短信
本紙1面で「コロナ禍と高齢者の知恵」との一文を掲載しました。この一文を掲載しました。してしまふ」といふ会

私のひとこと
この言葉を噛み締め、急逝に伴い急遽県連一つずつ乗り越えてきたように思う。重責を思い、果たしたように思う。退職した今も変わらぬ思いが何となく私に務まるのかと踏み出してみようと思ひ今に至る。

心豊かに
秋晴や心は晴れぬコロナ禍に
福島県 今野金哉
木犀や夜は更けさらに増す香り
兵庫県 平山進
栗皮を手間かけ剥きて栗御飯
石川県 福島宏明
行く秋に衣脱ぐのか栗のエガ
山形県 齋藤國治
◆ 川柳 ◆
三密に近所の顔も忘れがち
長野県 白石幸男
階段をトントン上がった歳は過ぎ
福島県 青山邦夫
へそくりを隠した場所がすぐ出ない
愛知県 竹内明弘
会社より在宅勤務気を使い
栃木県 館野博
老脳は今を忘れて昔知る
愛知県 中尾達雄

やすらぎ電話
○年金相談…1月8日(金)、25日(月)
○心の悩み相談…1月8日(金)、29日(金)
いずれも午後1時～3時まで
03-3822-1216

ドロドロがサラサラに!
1日1杯で
気になる血圧が...
年齢を重ねるとともに、血圧を高めるとした生活習慣の悩みは増え続けている。選べる血圧の結果が...。健康診断で血圧の結果が...。思いもよらない数値だった。ので、もうショックです。東京都在住の宮坂泰子さん(69歳)にとって、血圧は悩みの種だった。昔より疲れやすくなってきた。夕飯の片づけも、ひと思つかないと身体がもたないんです。頭がジンジン、目の前がチカチカすることもしばしば。いま思えば、血圧が関係していたんじゃないかな。一度でも専用のものに頼れば、引き返せない。宮坂さんは一気に不安に駆られて、思い悩んでいた。そんな姿を見かねた娘さんが、「うちの社長も血圧で悩んでたけど、これを飲み始めたら、調子いいみたい」と、徳之島の長命草を勧めてくれたんです。それは、粉末タイプの青汁だった。「苦みがなくて飲みやすい! 正直、青汁って抵抗ありましたが、これなら続けられるかな。」すると、毎朝コップ一杯を習慣にして三日目が終わる頃には、「身体が軽くなってきました。寝つきもよくなりました。目覚めるから朝には疲れがスッキリとれているんです。夕飯の片づけも身軽にできる。」血圧が気になると、一日一杯の徳之島の長命草で、できるようなって! さらに驚きの実感が! 「毎日測っていた血圧も安定して、今年の健康診断はオールA! 家族みんなに自慢せずにはいられてませんでしたよ!」
長命草とは、奄美群島や沖縄に自生するセリ科の植物。「一株食べる」と一日長生きすると伝えられ、古来より島民の貴重な栄養源だった。長寿の島として知られる徳之島は、海底のサンゴ礁が隆起して形成された。そのため土壌には、海のミネラルが豊富に含まれている。ミネラルを吸い上げて育てる徳之島の長命草は、他島産と比べ栄養価が突出して高い。特に、ドロドロをサラサラにするビタミンEの含有量は、ケールや明日葉の約23倍にも及ぶのだ。加えて、長命草を摂取すると長寿ホルモンとも言われるアディポネクチンの分泌が増加する研究結果も報告されている。アディポネクチンが増えることで正常に分泌されれば、宮坂さんのように血圧が安定し、生活習慣の悩みは解消されるのだ。
「五歳の孫と一日中遊んでも、へっちゃらなんです。」おばあちゃん、いつも元気だね。」って言うてくれるのが嬉しくて嬉しくて...」

血圧対策の新習慣!
徳之島の長命草
無農薬 無添加
原材料: 徳之島産有機オリーブオイル、イソマルトオリゴ糖
内容量: 75g(2.5g x 30包) (約1ヶ月分)
定期コースなら初回から10%引き
通常価格 1箱 3,888円(税込) ※送料別
▶▶ 3,499円 送料無料で
ご注文・お問い合わせ
0120-13-8869
(8:00~19:00 年中無休 ※年末年始を除く)
351-0022 埼玉県朝霞市東分府1-7-30 光臨ビル
(株)元氣堂本舗「退職公務員新聞」係
※配送のご案内: お届けはご注文から1週間前、お届け先(ヤマト運輸・送料500円)とメール便(日本郵便・送料250円)から選択可能。お支払は郵便振替、コンビニ決済、クレジットカード決済、代金引換、クレジット決済、お電話、Webにて受付(但し3万円以上の購入は、クレジット決済、代金引換に限る)。送料はお客様負担。※個人情報保護の観点からご注文内容に基づき、目的外利用や流出・漏洩などを防止します。