

ご自分が輝いていたときの
経験を味わってみませんか
新たなあしが
見えるかもしれません

退職公務員新聞

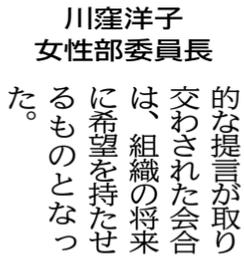
一般財団法人日本退職公務員連盟
〒113-0034 東京都文京区湯島4-12-3
☎03(3822)1216 FAX03(3824)7779
https://nikkoren.net/
E-mail: yushima@nikkoren.info
3月号 毎月25日発行

令和4年度全国女性部長会開催 会員増への積極的な活動と 社会貢献活動を展開しよう

半年かけて入念に準備された全国女性部長会が、2月16日(木)東京湯島で開催された。京湯島で開催された。鴨下会長は挨拶の中で「人は他人の世話を必要とする時期が必ず来る。その時に、当事者が望む医療や介護のサービスが受けられるように施設とマッチングできる仕組みを組織の中に創りたい。心身の機能が低下して、活動に参加できなくなつた人を助ける、人生最期まで助け合う仕組みを持つ日公連でありたい。」と語り、役員の方々と相談して早速仕組みづくりに取りかかるとの意気込みを示した。



5年度女性部活動推進テーマ(案)が女性部川窪委員長から提案された。女性部長会では、5年度女性部活動推進テーマ(案)が女性部川窪委員長から提案された。女性部長会では、5年度女性部活動推進テーマ(案)が女性部川窪委員長から提案された。



川窪洋子 女性部委員長

女性ならでのきめ細かい、具体的で建設的な提言が取り交わされた。川窪委員長は、組織の将来に希望を持たせるものとなった。

令和5年度の年金増額改定

本年1月に総務省から令和4年平均の全国消費者物価指数が公表された。これを踏まえ、令和5年度の年金額は法律の規定により新規裁定者(67歳以下の人)は前年度から2.2%の引上げ、国民年金で月額1千434円、厚生年金で月額4千889円増額となる。

年金額の改定は、名目手取り賃金変動率が物価変動率を上回る場合は、新規裁定者(67歳以下の人)の年金額は名目手取り賃金変動率より1.9%の引上げとなる。

「年金額改定のルール」

年金額の改定は、名目手取り賃金変動率が物価変動率を上回る場合は、新規裁定者(67歳以下の人)の年金額は名目手取り賃金変動率より1.9%の引上げとなる。

率を、既裁定者(68歳以上の人)の年金額は物価変動率を用いて改定することが法律で定められている。

このため、令和5年度の年金額は、新規裁定者は令和4年度に比べ名目手取り賃金変動率2.8%引く0.6%で2.2%、既裁定者は物価変動率2.5%引く0.6%で1.9%の増額となる。

(令和5年度の参考資料)

- 物価変動率 2.5%
- 名目手取り賃金変動率 2.8%
- マクロ経済スライド調整率、0.3%
- 前年度までの未調整分0.3%

実践事例発表

食は人に「良い」もの 和歌山県連 女性部長 坂本記美子

女性部のサブテーマ「生きがい」をもち、魅力ある支部活動を進め、会員の増強・組織の拡大につなげよう」のもと活動をしている。

(1) 新入会員の勧誘
組織部・女性部を中心として、1年を第1期、第4期に分けて取り組んでいる。

(2) 中途退会者の慰留及び防止
「数は力なり」を合言葉に、日常の一言一語を大切に、日々の心交流を促す「一筆運動」などを行い、新聞を配達して下さる方との会話など、心がなごむ円満な人間関係づくりに努めている。

(3) 社会貢献活動
「地域・会員相互の繋がりを大切に。人生が輝く健康寿命をめざして」のテーマで、人生100年時代、健康が第一、食が大切。「食」を分解すると、「人」

女性部のサブテーマ「生きがい」をもち、魅力ある支部活動を進め、会員の増強・組織の拡大につなげよう」のもと活動をしている。

(1) 友愛活動
友愛活動対象者(米

政府は少子化を最重要課題とし、異次元少子化対策を打ち出した。日公連の「誰もが安心してできる社会保障制度の構築」は少子化問題解決の鍵として、その充実にはあり得ないのである。その一部に社会保障財源からの活用も取り沙汰されているが、慎重な財源確保を強く要望したい。●今回の少子化対策の柱は経済的支援が中核である。対策であるが「お金」だけの支援では不十分と思われる。●現在の我が国は、あらゆる分野で差別の解消と多様性の尊重を目指しているが、子育て・家事は「母・女性」の固定観念が女性の自己実現の障害となっている。このことが社会参加と子育ての両立に不利益を生み、更に非正規勤務の待遇が重なり「子どもどころではない」背景がある。●兄弟喧嘩で仲良し絆の家庭、子どもの声が満たされず、それが許容される社会環境こそが少子化解消の要諦と確信する。

女性部のサブテーマ「生きがい」をもち、魅力ある支部活動を進め、会員の増強・組織の拡大につなげよう」のもと活動をしている。

(1) 友愛活動
友愛活動対象者(米

あなたの物忘れ 原因は栄養不足?

歳を重ねたからといって、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記憶力を維持している方も多くいる。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て、脳細胞の増殖・分裂に成功した。つまり、物忘れは歳のせいではなく、いくつになっても頭脳明晰でいられるということなのだ。

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」だ。核酸は、あらゆる細胞のDNAやRNAの骨格を形成する。核酸は、あらゆる細胞のDNAやRNAの骨格を形成する。核酸は、あらゆる細胞のDNAやRNAの骨格を形成する。

「核酸」成分を飲用した被験者の調査

年齢	飲用前	飲用1か月後	飲用3か月後
65歳	61	58	54
60歳	58	55	51
55歳	55	52	48
50歳	52	49	45
45歳	49	46	42
40歳	46	43	39
35歳	43	40	36
30歳	40	37	33
25歳	37	34	30

脳内核酸 3か月ごと発送 5,525円(税込5,967円) × 3回 (送料別) 17,901円(税込) 15%OFF 送料無料

いきいき退公連

コマは回り続けないと倒れる 「継続は力なり」を信じて

徳島県連の巻

阿南那賀支部の会員は258名、徳島県退公連の中で最も多い。私は、退職公務員新聞から多くの知識と示唆をいただき、元気にやっております。たいした恩返しはできないが、ささやかないきいき支部活動を報告する。

徳島県退公連公務員連盟阿南那賀支部長 前川 一路

コロナ禍の3年目、から奴さんまで10曲。行事を中止するとうい連絡が多い。しかし、会員が減少し、支部ごと退会しだした現状から、何とかできることを会員に発信することの必要を感じる。

令和4年の総会は、地区委員さんの協力で55名の参加で開催。後の講演会は、日頃の憂さを吹き飛ばせと「藍三味線のキラメキコンサート」、ちゃっきり節から奴さんまで10曲。凜とした歌と三味線の世界に引き込まれた。一日研修旅行(11/10)では、24名が参加。未来コンビニやキャンパーキングキット等活気ある取り組みの木頭地区へ。いつも人集めに苦労するが、興味関心があったのか、なんと締め切り日までに定員を超えてしまう嬉しい結果であった。かずら工芸教室(9

延期三度目での実施。かずらを手にして誰もが熱中。あつという間に2時間、参加者の手にはそれぞれの自慢の個性の積極的な協力があつてこそだ。事務局を引き受けた初年。沢山の総会資料を持参すると、待って



かずらを手に誰もが熱中 施設訪問時「南京玉すだれ」 当日のおもて

さらには、一日研修旅行や料理教室では、参加者への呼びかけ、

さで、行事が滑らかに実施できるのも、先輩から引き継ぎ20余年続いている。「笑って生きたいあなたと共に」をテーマに、南京玉すだれ、枕太鼓等の演題で施設を訪問し喜ばれている。

なしなど温かさや気配りは満点である。

程よい苦みが春の訪れを感じさせてくれる。最高の一品。今年も出たことができて私たちに迫っている気がします。

雪や寒さに耐えたフキノトウはじめ多うれしく思うひと時。今、本県でも会員数の減少に直面しております。共に頑張りましょう。

栃木県退公連公務員連盟会長 犬塚恒士

私のおこころ 雪国の春、雪の退いた後の黒っぽい大地に顔を出す「フ」の春の一献

事務局長短信 抑制策早急に！ 総務大臣に緊急要望 「諸物価の高騰が国民の生活を大きく圧迫している今、国民・企業等国全体に対し、

物価高騰の抑制策早急に！

給付水準を確保された

は昨年から抑えていた

を始めています。

そこで、日公連では

3月3日松本剛明総務

大臣を訪ね、「諸物価

高騰対策を早急に」と

強く要望しました。

会員の広場

充実したセカンドライフ

石川県退職公務員連盟 副会長(加賀支部長) 宮川 博和

退職して早18年余経ちました。現役のころから、充実したセカンドライフを送ろうという思いを馳せていました。現役時代は学校と家を往復するだけの日常が多かっただけに、いろいろなことをしたいという思いで退職の日を待ち焦がれていました。

退職したら実行しようと思っていたことのひとつが、

気ままな一人旅(桜島) 前穂高岳、登頂

いろいろなお世話になった恩返しの意味で仕事を引退することになりました。退公連の役員を引き受けたものこの頃でした。いろいろな役を引き受けながらも時間的なゆとりがあり、友人から誘われた登山にのめり込みました。最初は身近な山(白山、立山、大白山、富士塚が岳、丈鏡山、赤兎、経ヶ岳等の県内

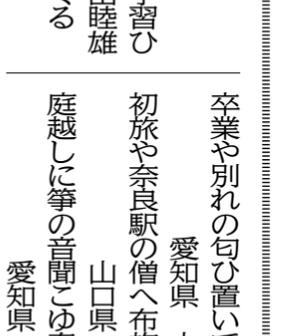
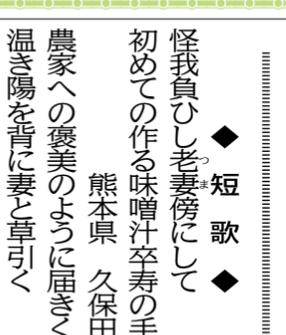
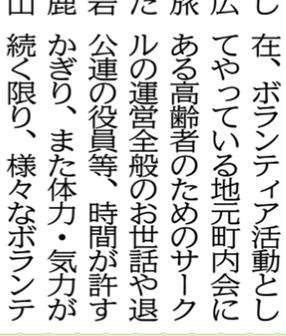
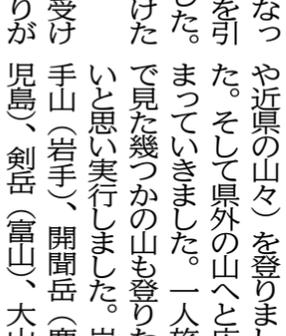
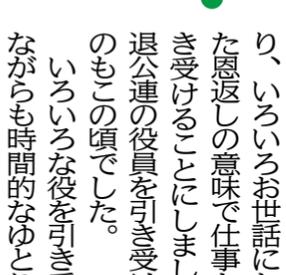
や近頃の山々)を登りました。そして県外の山へと広げてやっています。地元町内会にまつていきました。一人旅ある高齢者のためのサークルで見た幾つかの山も登りました。岩公連の役員等、時間が許す限り思い実行しました。岩手山(岩手)、開聞岳(鹿かきり)、また体力・気力が

怪我負ひし老妻傍にして 初めての作る味噌汁卒寿の手習ひ 熊本県 久保田睦雄 農家への褒美のように届きくる 温き陽を背に妻と草引く 京都府 中川文和

心豊かに 卒業や別れの句ひ置いて行く 愛知県 大見えり子 初旅や奈良駅の僧へ布施少し 山口県 粟屋邦夫 庭越しに箏の音聞こゆ春の朝 愛知県 安井俊夫 子ら去りて野に残されし雪たる 岐阜県 石田喜造

非句 茨城県 金子千栄 歩き初む孫に初蝶のまえうしろ 茨城県 金子千栄

福島県 今野金哉



日本退職公務員連盟会員限定サービス

おうちのお掃除は **プロにおまかせ!**

エアコン清掃 通常価格 9,980円を **8,980円** (税込)

分解洗浄 通常価格 17,380円を **17,380円** (税込)

浴室のヌメヌメ・カビの臭いも撃退! 通常価格 23,030円を **21,000円** (税込)

蛇口フッ素コーティング 2,200円分をサービス!

0120-789-345

【受付時間】9:00~20:00(平日・土日祝)