

治ることのかなわない衰えを  
自分で認めてカバーして  
生きぬく知恵と努力が求められます

# 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  
**9月号 毎月25日発行**

## 自・他をいったり、長く自立して生きる 介護予防に努めましょう

「口ナ禍は国民の国家への依存度を高めた感があります。」「自分の命は自分で守る」という自律の基本をおさえると同時に人間を超えるものへの畏れも持つていたいと思います。

### 介護予防とは

お元気な方が今後も介護が必要な状態とならないように、そして現在機能低下がみられる人もそれ以上悪化させないようにするための取り組みです。

### お近くの市町村の地域包括支援センターがそのマネジメントを行います。

### 基本チェックリスト

高齢者の加齢や生活の状況による心身の衰え等のリスクを早期に発見して、介護予防や健康づくりに活かすことを目的とします。生活機能、運動機能、栄養状態、口腔機能、認知症についてのリスクがわかるように作成されたものです。後期高齢者会員は回答されたのでは…。

### 介護予防のポイント

#### 1 運動機能の向上

年齢とともに体力や筋力は自然に低下してきます。このことは、ケガや転倒といったリスクを伴い、また閉じこもりの原因にもつながります。体操や外出レク等を習慣化し、疲れにくい体、転びにくい体を目指します。

#### 2 栄養状態の改善

運動量の低下で食欲が落ちたり、消化・吸収力の低下により栄養不足となるおそれが生じます。



#### 3 口腔機能の向上

口腔機能は、食事や会話などにかかわる重要な役割を果たしています。機能が低下すると、食事の種類が制限され免疫力の低下に繋がります。会話にも支障をきたし、コミュニケーション不足・こもりや認知症が危惧されます。歯みがきなどの口腔ケアと共に、こもりの原因にもつながります。体操や外出レク等を習慣化し、疲れにくい体、転びにくい体を目指します。

#### 4 閉じこもり予防

毎日ほとんど家の中で過ごす生活を続けていると、筋力の低下の他に、うつや認知症になりやすくなります。趣味を持つ、地域の活動に参加する、用事をつくって、積極的に外出する機会を持ちましょう。

#### 5 認知症の予防

身体機能と共に脳の機能低下も予防しましょう。バランスのよい食事・定期的な運動等日常生活管理、積極的に社会参加して人との交流の機会を増やすなど、脳に良い刺激をあたえる生活習慣を心がけ、気になる兆候があれば早めに医師や相談機関に相談することもあります。

#### 3度の食事、定期的な運動、楽しみやくつろぎの時間を大切にすることが重要とされます。

#### 「人生100年時代」と言われるも、今の社会的な仕組みはそのことを想定して作られてはいません。私たちは人類史上初の経験を現にしています。「あの時代の人のように」と続く世代がモデルにするような品格と心身の健康を兼ね備えた生き方をしたいと思えます。自能の低下に逆行しながら人間としての高みを目指して生きていきたいものです。

## 年金制度の将来と少子化対策

2千14年、民間の有識者でつくる日本創成会議が、今後人口減少が加速して、2千40年には、教育・福祉などの行政サービスの維持が困難になり、全国で896市町村が消滅する可能性があるとショッキングな指摘をした。

### 日本の将来人口推計

2千23年4月、国立社会保障・人口問題研究所が「日本の将来人口推計」を公表した。年少人口(0~14歳)は2千20年には1千5

### 老年人口(65歳)

は20年の3千6百3万人から43年にピークを迎え、その後は一貫して減少し、70年には3千3百67万人になると推計する。

### 1.3人で一人の高齢者を

生産年齢人口が年少人口と老年人口等(以下高齢者と表記)の扶養負担の程度を示すと、20年には2.1人で高齢者一人を支える状況から、38年には1.7人で一人を、70年には1.3人で一人を支える計算になるという。高齢者を支える現役世代の姿は「近年の騎馬戦型から肩車型」へ変化する。

我が国の年金制度は成熟期にある。国の経済が破綻しない限り潰れることはないが、支え手の数が順調に増えないと持続困難になるという限界をも持っている。

### 異次元の少子化対策

政府は、次元の異なる少子化対策を「こども未来戦略方針」を策定し、児童手当の拡充、出産・子育て応援交付金、両親の育児給付率の引き上げ等少子化の流れを反転させる施策を始めようとしている。

### 若く男女の出会場の場

栃木県連では自治体と協力して若く男女の出会場の場と機会をつくらせていく。今年生まれの子供が年金制度の支え手となるには20年かかる。現在の国民一人一人の年金水準確保と、将来の公務員退職者の生活を守るために地道で息の長い会員の活動が求められる。

この問題は、既婚カップルの子育て支援に力点を置くものとして評価できるが、子供の出生率の問題には言及されていない。即ち、非婚化、晩婚化という若者の結婚前の問題について

## 退公連

八月、今年も例年同様、雑誌・新聞等で第二次大戦の諸事が報じられ、祈り・告白・懺悔などがあつた。その中で日本人として記憶しておきたい事二つ

①大戦後、中国の蒋介石総統は我中国の同胞は旧悪は問わず、人に善をなす事が民族の特性である。武器を持たず戦わなかった無辜の人民に汚辱を加えては為らぬと声を発した。この声明により中国残留孤児が生き延びられたと

②一次大戦中に日本兵に妻と幼い二人を殺戮された当時のフイリピン大統領、キリノ氏はモンテンルパ刑務所に収監中の日本人の戦犯を釈放した。我々の友人となる日本人への憎悪の心を残さぬ為釈放をしたと①②の行為は心に留めたい。

本紙88号に当連盟の歴史を紐解きそれを土台に将来を提言された。目下の事も踏まえての提言、真摯に受け止めたい●当連盟の歴史は日本の年金史でもある。草創期各地の有志の意気上がり、その気迫が政府関係者に大きな影響を与えたことが始まりである。(K・J)

## 家族に迷惑をかけたくない!!



東京都在住 大久保幸子さん(82歳)

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、百年にわたりに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。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ぬ「鍵はかけたな」「ガスは切ったな」と忘れずに確認するようになり、心配していた娘からも「もう安心だね」と言われ、今では家事を任せてもらえるようになり、

そんな時に出合ったのが「核酸」でした。「しばらくすると、「鍵はかけたな」「ガスは切ったな」と忘れずに確認するようになり、心配していた娘からも「もう安心だね」と言われ、今では家事を任せてもらえるようになり、

脳内核酸 6,500円(税込7,020円) 送料別(送料750円) 送料込(送料込2,482円) 1瓶31日分目安(220mg×248粒) ※中国産原料は一切使用していません。【脳内核酸】は和製脳神経伝達物質です。

# 白寿展 「木彫りと木目込み人形」の世界

いぎいき退公連

本支部は、年2回程度支部会報を発行している。令和4年には50号を迎えた。そうした歩みの中で、44号の栗田浩子さんは、女性管理職の少なかつた時代、県内早々の女性校長として学校経営に当たった。57歳で退職し、退公連会員となった。

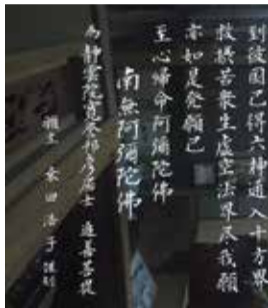
令和元年白寿を迎えた栗田浩子さんは、家族の協力のもと、白寿展を開催した。

会場には所狭しと作品が並び、その数と種類の多さに圧倒された。木彫りの壁掛け、ミニ筆筒、お盆、時計、写経「発願文」、一点一画も崩れない端正な楷書。一刀二刀細かく

「福寿の舞」と名付けられた愛らしい木目込み人形、干支の押し絵、み人形、干支の押し絵、羽子板や手毬。壁には、しみじみ感じられる。会場には、退公連会員が大勢鑑賞に訪れ、制作のエネルギーに感動した。



栗田浩子さん



58歳で彫刻家駒澤聖刀師に師事し、木彫り製作15年。更に70歳から「木目込み人形」の創作。課題作品やオリジナル作品制作に、創造と継続」をモットーに専念した。

女性管理職の活躍の場がなかった時代に、栗田さんは、多くの人に影響を与え慕われた。一方、地域では、57歳の退職直後、経歴と人柄から多くの仕事が生かされ、キャリアを待たせ、キャリアを生かし地域に貢献した。その一つに、母子保健、食生活改善がある。

食生活の改善の講義、調理実習会を町内全域で実施した。単調になりがちな家庭料理から子どもを健康に育てる多様な食事にしよう、と、二日二十品日撰取、「具だくさんの味噌汁」を地域の食材から提案した。一日一万歩の健康ウォーキングとあいまつた18年間に及ぶ活動である。

亡くなられた後も栗田さんの遺志を引き継いで「ふれあい会食」として、お年寄りを支えている。

栗田さんの退公連会員40数年は、地域の人と退公連の現在と未来を愛情深く見詰め続けた年月であった。

## 会員の広場

### 第二の人生は、女性起業家として

築百年の自宅兼店舗で学ぶ館開設、多彩な体験、いぎいきライブづくり

長崎県退職公務員連盟北松支部支部長 柴山節子

定年退職して、早くも13年が経過しようとしています。退職後すべの4年間は、隣接している松浦市の中央公民館館長として務める機会をいただきました。

退職と公民館業務に携わったことで、豊かな体験の大切さや食の大切さを痛感し、民間事業として、この体験を活かすべく学ぶ館の開設に至りました。



令和5年5月 薬膳料理教室



令和5年6月 ジャズ鑑賞会 & 尺八体験

### 一食べて元気アップ！健康長寿を目指す！

★薬膳料理教室を開催

我が家は農家です。自宅周りで、葉草や野草・食べられる花が、四季折々に収穫できます。薬膳料理教室では、身近にある葉草・野草・エディブルフラワー(食用になる花)等を摘み、料理して食することで、ビタミン

★古民家ライブを開催

### 健康長寿を目指す！

★薬膳料理教室を開催

★パン作りでは、天然酵母と葉草を取り入れた葉草フオカッチャや柿の葉ジェラートパン等、栄養アップがでる方法を伝えています。

今年、三年ぶりに古民家ジャズ鑑賞会&尺八体験を開催。奏者の方々は、ほぼボランティア。地域の参加者に加え、近くの小学生を無料招待。50名以上の方が鑑賞。鑑賞した五・六年生の子ども達は、音色の素晴らしさや指使い・息使いの凄さに感動。実際に尺八を吹くことで、努力することの大切さ・喜ばれる仕事をしたい等、体験を通して、多くのことを学んでいました。

これから各種体験教室等に取り組み、いぎいきライブづくりを目指します。

### 私のひとこと

退職後の生き方を模索しつつおおよそ一年、【退職後は、在職中の三倍ないし五倍の緊張感をもって晩年の人生と取り組まねばならぬ】(森信三語録、心魂にひびく言葉)この言葉に触発され、平成14年4月の「奈良通信」の創刊に漕ぎ着けました。しかし、十分な資料や年12月、念願の区切り300号に達し終刊とすることにしました。

### 奈良通信 300号で終刊

青森県退職公務員連盟会長 奈良年永

秋田県連の会長、近藤貞夫氏(74歳)が、8月26日急逝されました。11年にわたって秋田県退職公務員連盟の組織部長として、日本退職公務員連盟の組織の強化にご尽力いただき、葬儀は、30日秋田市

き、秋田県連の会長、日公連の評議員になられて新たなお役をお願いしようと思っていた矢先のご逝去の報に接し、無念至極。心よりご冥福をお祈りいたします。

内葬儀場で行われました。

### 短歌

日常を負でなく正の側で詠む  
老いに抗ふ知恵の一つか  
群馬県 熊澤 峻  
老いるとは物の理解ができること  
すなわち進化老いをよろこぶ  
福島県 今野金哉  
迎え火の炎の向うに亡き夫の  
ほほえみ浮かぶ安らげき面  
青森県 畑山房子  
早朝の山鳩の声わが耳に  
ゆったり聞こゆやさしく聞こゆ  
兵庫県 平山 進  
見え難く聞こえ難くて八十路坂  
気付いて呉れぬ現役世代  
鳥根県 細木和幸  
◆ 俳句 ◆  
うぐいすの谷渡り聞き午睡かな  
熊本県 久保田睦雄

### 心豊かに

来年も生きてる予感夏着買ふ  
福島県 平原正道  
ハミングや音符めく野の吾亦紅  
広島県 鷺見澄子  
日の盛る街は沈黙口暮れ待つ  
山形県 上野直樹  
簾より出でし舞妓へ路地ゆづり  
山口県 栗屋邦夫  
◆ 川柳 ◆  
浮かんだ句妻にメモさせい湯  
だな 愛知県 山崎延次  
願い事増えて賽銭追加する  
千葉県 吉野梓楼  
パソコンに頼りている間に文字書  
けず 福島県 榎本若雄  
手を振って帽子も振って曲がり角  
長野県 北沢豊治  
丑の日にうなを載せて井と来い  
山形県 齋藤國治

これからの各種体験教室等に取り組み、いぎいきライブづくりを目指します。

### 退職公務員会員様向け団体傷害保険は、一般で傷害保険にご加入されるよりお得です。既に多くの会員様にご利用いただいております。【保険金支払い件数147件 保険金支払い額約14百万円】(2018年3月~2023年2月)

5%団体割引適用 健康の告知なし ご加入年齢制限なし

基本補償金額	保険料 (年間保険料)
●入院中の手術: 30,000円 ●入院中以外の手術: 15,000円 ●ケガで入院: 3,000円(1日あたり) ●ケガで通院: 1,500円(1日あたり) ●ケガで死亡: 300万円 ●ケガによる後遺障害: 12万円~300万円	Aプラン本人型 (職種級別A) 12,240円 (1年間) Bプラン夫婦型 (職種級別A) 22,650円 (1年間)

補償金額	保険料 (年間保険料)
日常生活の損害 1億円限度	1,540円
携行品の損害 30万円限度 (免責3,000円)	本人型 2,030円 夫婦型 2,420円

この保険は、こんな時に役に立ちます

階段でのケガ 自転車との接触によるケガ

オプション補償のプラン(基本補償に付加します)

0120-216-226

(代理店・扱者) 三井住友トラスト・ライフ・パートナーズ株式会社  
(引受保険会社) 三井住友海上火災保険株式会社