

「高齢者の夢と役割はいかに」
小紙では来年この課題にも迫ります。
会員の皆様よいお年をお迎えください!

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

続報

全国大会

(令和5年10月25日)
文京シビックホール

コロナ禍の行動制約も解けて、令和5年度の全国大会は850余名の参加のもと盛会裏に終わった。本大会と衆議院本会議と一部重なる時間帯があったにもかかわらず、議員ご本人が衆議院58名、参議院28名、合計86名、代理出席の方、衆・参合わせて75名のご参加をいただいた。

われらの信条唱和 女性部委員長 川窪洋子
会長所信表明 日公連会長 鴨下一郎
来賓祝辞 前厚生労働大臣 加藤勝信先生
組織表彰 沖縄県連他
基調提言 副会長・福島県連会長 室井勝
決議 理事・岡山県連会長 岡崎明宏
記念講演 日公連会長 鴨下一郎
万歳三唱 評議員栃木県連会長 犬塚恒士



参加された会員のみなさん

参会の招待者の皆様

衆議院議員・前厚生労働大臣 加藤勝信
事務局長 伊藤幹雄
星野 睦
公務員部福利課長 田中良齊
自治行政局 公務員年金者連盟会長 伊藤幹雄

参会の国会議員の皆様

(敬称略・五十音順)
衆議院
逢沢一郎 石田真敏 菊田真紀子 岸信十世
石破 茂 泉 健太 木原誠一 金城泰邦
伊藤達也 井上信治 小島敏文 坂本哲志
岩屋 毅 梅谷 守 塩谷 立 階 猛
奥野総一郎 小里泰弘 柴山昌彦 下条みつ
小淵優子 尾身朝子 新谷正義 鈴木俊一

記念講演 ひとつ「捨てる」と「人生がひとつ「楽になる」

一般財団法人日本退職公務員連盟会長 鴨下一郎



旅行の際に、荷物の多い人と少ない人がいます。心療内科の医者はその一事で人をまるごと理解できます。退公連会員の方々はみな地域で役割を期待されている人々です。しかし、過去の栄光にとられて前を向けないことがあります。5年前まで履いていた靴は処分して、今の活動

に必要な物だけを持つようにしましょう。古い物は処分してさっぱりとすることは前を向くことですから。財布など大事な物を無くしたとき、そのことにこだわる人と「まあいいか」と諦める人がいます。この違いが将来の人生の明暗を分けることがあります。今、75歳の人の平均余命からすると、男性はあと12年生きて87歳、女性は16年生きて91歳になり、社会参加等をすればプラス5年

を損って、太股とふくらはぎの筋肉をつけて転ばないようにする。④認知症対策の一つ、よい睡眠を取る。眠れなければ睡眠導入剤を使用してもよい。20年をどう生きるかがこれからの私たちの課題になります。青春を取り戻して、「趣味に、新たな仕事に」と違う生き方を考える元気が出ます。その中に「誰かのために」を一つ入れておくことも大事です。それはゆくゆくは自分のためになることですから。それらを成し遂げるには20年の時間は充分です。また、生き方を考え



議員紹介に挙手

私たちがはたして死を迎えます。その時に、医者や家族から自由になつて、自分の意志で自身の後始末の選択ができるように、捨てる物は捨ててさっぱりして、もう一度前を向いて生きて貰いたいと思います。

祝電ご送付の皆様
(敬称略・五十音順)
衆議院
青山人人 阿部知子 前原誠司 牧原秀樹
池畑浩太郎 一谷勇一郎 鴨下一郎 山口俊一
浮島智子 枝野幸男 田島麻衣子 武見敏三
小川淳也 尾身朝子 鶴保庸介 牧山ひろえ
上川陽子 門山宏哲 室井邦彦 若松謙維
神田憲次 城井 崇 関係団体
小泉進次郎 小宮山泰子 全国林野関係退職者
下条みつ 白石洋一 団体連合会会長
土屋品子 中谷一馬 沼田正俊

参議院
鈴木淳司 瀬戸隆一 朝日健太郎 石井浩郎
空本誠喜 高市早苗 高見康裕 臼井正一 江島 潔
高鳥修一 田中和徳 太田房江 小野田紀美
橋慶一郎 田野瀬太道 大野泰正 片山さつき
棚橋泰文 田野瀬博之 齋藤嘉隆 酒井庸行
田畑裕明 富樫博之 里見隆治 山本昭子
土井 亨 徳永久志 西村明宏 白坂亜紀 滝波宏文
西田昭二 野田聖子 田名部匡代 中西祐介
堀内詔子 根本幸典 野田聖子 永井 学 野上浩太郎
松本剛明 三反園訓 野田国義 芳賀道也
御法川信英 宮内秀樹 藤川政人 松村祥史
務台俊介 武藤容治 三上えり 水野素子
森 英介 保岡宏武 宮本周司 山下雄平
山下貴司 山本啓介 山本順三

退公連 ノート

認知症の原因のひとつアルツハイマー病の新しい治療薬「レカネマブ」が、日本でも承認された。早ければ年内にも使用可能。レカネマブは病気の根治につながる薬ではなく、投与の対象は日常生活に支障がない「早期段階」の比較的軽微な軽度の患者に限られる。認知症の有病率は年齢とともに急峻に高まる。アルツハイマー型認知症の医療・介護に伴う年間コストは、7兆円に上ると推計される。費用と負担の両面で患者の家族に大きな負担がかかる。レカネマブは負担を大幅に軽減でき、介護をしている現役の人にも朗報である。●高齢者が自らの健康を願うなら、医療より介護、さらに介護より日常の生活を大切にすることが大切。ワクワクする高揚感、感動、満足感を体験。幸せを感じるのがストレスを下げ、脳血管障害や糖尿病のリスクを下げて、結果的に健康寿命が伸びると言われる。そのためにも、日常生活が大切であることを強く意識する。

整骨院もおススメ!
日本柔道整復師協同組合推奨
エミューオイルの配合量を増量しました
(エミューオイル+MSM+グルコサミン)
イージーリリーフ (1個50g)
●1個.....2,970円(税込)
●お得な2個セット.....4,752円(税込)
お申し込み・お問い合わせ (株)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) ●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。
0120-391-023
FAX 無料通話(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付ください。
ハガキ 右の記入例を参考に、必要事項をご記入の上ご送付ください。
ホームページ http://www.angel-na.jp

元気に歩くために
塗ってマッサージ
●柔道整復師の資格を持つ佐藤さん。都内で治療院を開いて10年。3年ほど前から治療にエミューオイルを利用。お客様にも紹介して喜ばれています。スポーツ選手のお客様はトレーニングのあとはエミューオイルで体をケア。朝の散歩が日課の年配のお客様は歩きたいので、散歩の後にはエミューオイル配合のクリームで塗ってマッサージ。「エミューオイルはお客様にご愛用されていますね」と話します。
●エミューオイルとは:
皮下脂肪から抽出。英国のマラソン選手が利用することで知られるようになりました。
健康に良い不飽和脂肪酸が豊富です。また人の皮下脂肪に近く、よくなじみ保湿と清潔感を保ちます。本品は北海道で畜産されたエミューから抽出した、良質のエミューオイルを配合しています。
★只今、ご希望の方に5gのお試しサンプルを進呈しています。「サンプル希望」とご連絡ください。
●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。11,000円以上のご注文は無料。8日以内の返品可。個人情報等は商品の発送と当社の案内のみ使用。
気になるところが
とてもやわらかく
●本品の「イージーリリーフ」はエミューオイルを主成分としたマッサージクリーム。弊社の従来品「キダ」に比べてエミューオイルの配合量を増量。イオウ成分のMSMと軟骨成分のグルコサミンも配合。臭いもなくサラッとした塗り心地。気になるところがやわらぎます。
塗って
マッサージ

