

maturity

マチュリテイ

2021-JUL

113

いきいきシニアライフ

公益社団法人 日本産業退職者協会
(略称 JARP)

maturity

“人格、才能の豊かで円熟”の意味

“第二の人生のために”

無為の人生は自らその老いを早め、
孤独の余生は座して終わりを待つに等しい。
進んで生きがいを求め、友と苦楽を共にし、
天寿の日々を悔いなく生きたい。

会員の多くは戦後の経済活動優先で豊かな生活を享受してきましたが、反面地球に対し様々な負の遺産を残しました。私達の地球は未来の子供達からの借りものです。汚れたまま、資源が枯渇したまま、次世代に引き継がせてはいけません。私達は2015年に国連で採決されたSDGsの目標の中の海の豊かさ、陸の豊かさを守る社会貢献事業を行うこととしました。その内容は本誌2ページに紹介させていただいております。

チャリティコンサート、ボランティア活動、「いきいき基金」災害義援金等の社会貢献活動にも引き続き取り組んで参ります。どうかこれらの事業活動費へのご寄付をお願い申し上げます。

振込先

郵便為替 口座番号 00130-3-139353
加入者 公益社団法人 日本産業退職者協会

おそれいりますが、振込手数料はご負担願います。

いきいきシニアライフ

公益社団法人 日本産業退職者協会

(略称 JARP)

目次 **maturity** 2021年／第113号

特 集	全員参加型のSDGs活動いよいよスタート 子供たちのために地球環境を取り戻そう 吉川 敏孝	2
ふれあい トークサロン	〈第42回〉 治る認知症がある 植村 研一	4
2020（令和2）年度事業報告 事務局	6
委員会紹介	「シニアライフかわら版」をぜひご覧ください 生活情報委員会	10
マチュリティ 談話室	「八十路考」 岩 渕 芳 夫 11 若返りへの挑戦 岩 本 忠 司 11 世界遺産にチャレンジ 大 友 彰 12 「高校野球の投球数」 林 秀 安 13 文豪 松本清張は広島生まれ 三 崎 昭 幸 13 熟年離婚はどうなる？ 米 山 修 14	
ひとこと	「私の断捨離」 15 伊藤春江／清水英男／橋本隆夫／樋高三恵子／増田正子 脇谷一利	
同好会だより 16 神奈川会 ボーリング会／カラオケ会 I 竹とんぼ同好会／男声合唱クラブ／歴史を考える会	
首都圏だより	神奈川会／京葉会／埼玉会／西東京会 19	
広島支部だより	「コロナ禍の同好会活動」 新延 伸雄 22	
寄 付 者 一 覧 23	
役員名簿／編集後記 24	

法人・団体 会員名簿

表紙写真 『大朝町のテングシデ』 小林加代子（広島支部）
裏表紙 木村一雄（神奈川会）／須賀紀哉（広島支部）／長嶋良一（京葉会）
藤崎 章（広島支部）

全員参加型のSDGs活動いよいよスタート 子供たちのために地球環境を取り戻そう

公益社団法人 日本産業退職者協会 理事長 吉川敏孝

2020年度は新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言やまん延防止等重点措置に振り回された1年でした。当協会は6月18日に定時社員総会を開催し、新しい年度がスタートしました。

残念なことに新年度になっても新型コロナウイルスは次々と変異を繰り返して収束の兆しすら見えてきません。日本のワクチン接種率は徐々に上がってきていますが、主要国の中ではまだまだ後れを取っています。新型コロナウイルス感染拡大で打撃を受けた他の主要国の経済活動は大きく変貌しながらも多くの成長の軌道に戻りつつあります。

当協会においてもコロナ禍で活動を抑えてきた社会貢献活動、イベントやサークル活動そして地域会活動も徐々に再開させる計画です。また、新規事業として、当協会の活動を

一般に広く理解してもらうため公益社団法人である当協会として「協働活動支援事業」を立ち上げました。

これについては『マチュリティ』112号に詳細を記述していますが、今年度の協働活動支援事業として2つの事業に取り組みることとし、事業を担う2団体を決定しました。本事業は協会の社会貢献事業として成果を上げたい重要事業と位置づけています。

採択事業I

〈事業名称〉

親子で取り組む100年前の海を取り戻せ！
大作戦

〈団体名〉

NPO法人海の森・山の森事務局

〈事業の内容〉

100年前の豊かな海を取り戻すため、未来の地球を担う子供たちと共に親子でますます深刻化する環境問題に取り組んでいく。

〈事業の必要性と目的〉

マイクロプラスチックのみならずナノプラスチックレベルで、私たちは海を汚染し、海洋生物たちを苦しめている。それは私たち人間自身にも健康被害などの形で降りかかってくる。

①親子で、海岸を歩きプラスチックごみを集め回収することでプラスチックの実態を知る。そして何のためにプラスチックを回収しなければならないのかを考え、海洋汚染の元凶の1つであるプラスチックに対する意識を高める

②野鳥の生態講座や地引網実習、竹を利用



NPO法人海の森・山の森事務局
茅ヶ崎・サザンビーチでのプラスチックゴミ回収

したおサカナのおうち作り、景観の素晴らしい海岸でのウォーキングなどを通じて多くの人に海の大切さを理解してもらおう。

〈活動内容〉

- ① 海岸線ウォーキングとビーチクリーン
 - ② 海水からミネラルを吸収するアオバト観察会とビーチクリーン
 - ③ 地引網体験とビーチクリーン
 - ④ 生き物のチカラで河口の浄化を図る
- 〔注〕NPO法人海の森・山の森事務局は令和3年度地域環境保全功労者として「環境大臣表彰賞」を受賞している。環境省では、毎年6月の環境月間にあわせて、環境保全、地域環境保全及び地域環境美化に関して、顕著な功績があった者（又は団体）に対し、その功績をたたえるため、環境大臣による表彰を行っています。そのうち「地域環境保全功労者表彰」は54件（22名、32団体）でした。

採択事業Ⅱ

〈事業名称〉

自然にやさしい手作りおもちゃプロジェクト

〈団体名〉

当協会竹とんぼ同好会

〈事業の内容〉

おもちゃはただ買い与えれば良いというものではない。自分の頭で考え試行錯誤し、手作りするところに本当の面白さがある。創意工夫し再発見する機会を提供し共有していく。各種団体の研修や環境関連イベントなどに参加協賛しSDGs活動の一環として活用していく。

〈事業の必要性と目的〉

竹や木、それらを原材料として作られる紙などを素材とした手作りおもちゃに触れることにより自然の恵みの大切さを子供たちに伝える。プラスチックを使用しないおもちゃを提案する。プラスチック汚染の脅威を次の世代の子供たちに残してはいけない。

〈活動内容〉

- ① 脱プラスチック玩具体験教室を提案する。
- ② 企業・団体に「自然にやさしい手作りおもちゃプロジェクト」を提案する。
- ③ 手作りおもちゃで高齢者のサークル活動などを支援する
- ④ 竹で作る手作りおもちゃの作り方教本を監修し発行する

ふれあいトークサロン

第42回 令和3年4月1日(木) (参加者45名)

■北とぴあ 第2研修室(7階)にて開催

〈第42回〉 治る認知症がある

日野原重明記念いきいきライフ千葉会長
浜松医科大学名誉教授

植村研一

いったん正常に発達した知能が低下した状態を以前は痴呆と呼んでいたが、2004年の厚生労働省の用語検討会によって認知症と呼び変えることになった。この中で、脳の不可逆的病変によるものが狭義の認知症で、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、ピック病(前頭側頭型認知症)などがある。これらは治らない認知症であるが、最近、アルツハイマー型認知症は糖尿病と同じくインスリンが関与し、脳の糖尿病と考えられるようになってきた。治療法の開発が期待される。脳の血管障害による脳血管性認知症の中でも、多発脳梗塞によるものは治らないが、脳の血流低下によるものは頭蓋外の動脈(頭部



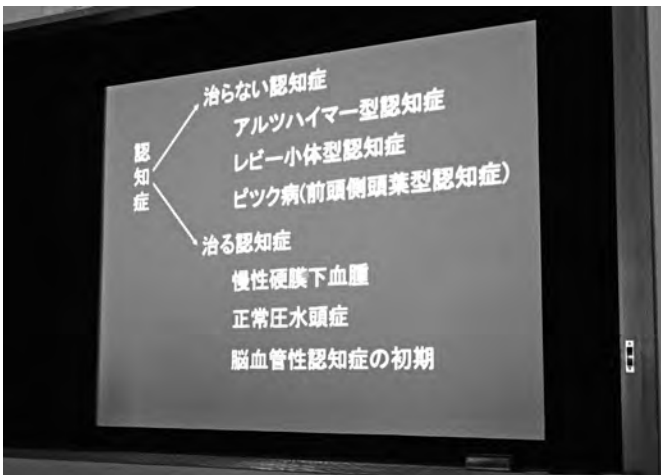
の皮膚と頭蓋骨の間には多数の動脈がある)の1本を頭蓋内の脳動脈に吻合(バイパス)して脳血流を改善して治るものもある。某会社の社長から重役の一人がすこしボケてきたと相談があり、左脳の血流が低下し認知力も



■ 植村研一（うえむら けんいち）

脳神経外科(脳卒中専門医)

1933年鹿児島県生まれ。千葉大学医学部卒業
1960年～1967年ニューヨーク州立大学、オックス
フォード大学、ロンドン大学留学。1969年日本脳神経
外科学会認定医、1971年千葉大学医学部脳神経外科講
師、1978年浜松医科大学教授、1998年日本医学英語
教育学会の初代理事長、1999年聖路加看護大学教授。
2001年松戸市立病院事業総長を経て、現在浜松医科大
学名誉教授、日野原重明記念「いきいきライフ千葉」会長。
著書に『頭痛・めまい・しびれの臨床』（医学書院）、『う
まい英語で医学論文を書くコツ』（医学書院）、『医学・生
物学研究者のためのうまい研究発表のコツ』（メジカル
ビュー社）などがある。



低下していたので、バイパス手術をしたら認
知力が回復して社長に感謝されたことがある。
治る認知症の代表的なものは慢性硬膜下血
腫と正常圧水頭症である。高齢者は脳が萎縮
して硬膜と脳の表面の間に隙間があるた
めに、ここに出血した静脈血は止血されずに
溜り続け慢性硬膜下血腫となり、脳を圧迫し
て認知症になる。手術で血腫を除去すれば治
る。頭を軽く打っただけでも数週間後に慢性
硬膜下血腫になることがある。軽い頭部外傷
でも、1カ月後にMRI検査をすれば、認知

症が発症する前に治療できる。
脳は頭蓋骨の中で硬膜に包まれて保護され
ているだけではなく、更にも膜に囲まれて
その中の脳脊髄液の中に浮いている。脳脊髄
液は絶えず循環しているが、この髄液の循環
障害が発生すると髄液が溜って脳を圧迫して
水頭症となる。これが急に起これば頭痛や嘔
吐が発生し、手術して治せる。しかし髄液循
環障害がゆっくり少しずつ静かに進行して認
知症が発生したのが正常圧水頭症である。余
分な髄液を腹腔に流す管（シャント）を挿入

して治療する。
認知症の患者の中から治せる認知症を見つ
け出すのに以前は大変苦労したが、今では頭
部のCT検査やMRI検査で簡単に慢性硬膜
下血腫や正常圧水頭症が診断されるようにな
った。脳血流低下による治せる認知症もS
PECT検査を使って脳血流を測定して診断
できるようになった。認知症が疑われた場合
には、神経内科や脳神経外科を受診して治せ
る認知症か否かを診断してもらうことが極め
て重要である。

2020（令和2）年度事業報告

事務局

2020年度社員総会は6月18日（金）に築地コンワビルの13階第2会議室で開催されました。

まず2020年度事業報告および収支決算に関する件が諮られ、審議の結果異議なく承認されました。さらに理事1名の選任に関する件が諮られ、提案どおり承認されました。なお、顧問および役員名簿を巻末に掲載しておりますのでご参照ください。

続いて報告事項に移り、2021年度事業計画および収支予算について報告が行われすべての議事を終了しました。

前年度は新型コロナウイルスの影響もあり、協会を取り巻く環境も厳しさを増しました。このような環境の中、収支全体では222万5609円の赤字になりましたが、事務所移転に伴う費用（490万2112円）が発生したものの、家賃の低廉化、人員の削減による管理コスト低減を図り、また皆様のご寄付により、移転費用を除いた経常費ベースでは267万6503円の黒字を出すことができました。

今年度は収支改善の動きを定着させるべくSDGs活動を中心とした社会貢献活動の積極的な展開と、「事業開発委員会」を中心に収益の底上げ

を図るとともに、当協会の根幹である会員増加に取り組みつつ事業構造の徹底的な見直しを行ってまいります。

I 公益事業：高齢者の社会参加支援

1. 社会参加支援事業

（定款第4条第1項第1号事業）

① 社会貢献事業

イ. チャリティコンサート

6月21日（日）に中央区の施設である銀座プロツサムホールで東京都社会福祉協議会の後援のもと施設入所者400名を招待し第16回チャリティコンサートを開催する予定であったが新型コロナウイルス感染症対策として中止した。

一方、広島支部でも引き続きエリザベト音楽大学との共催で留学生支援のためのチャリティコンサートの開催を予定していたが新型コロナウイルス感染症対策として中止した。

ロ. 施設入居者作品の販売協力

11月10日（火）開催予定の「第21回はつらつふれあいの集い」が新型コロナウイルス感

染症対策として中止だったため実施できなかった。

ハ. 寄付

関東・・・チャリティコンサートは中止になったが、コンサート開催に替わり東京都善意銀行へ都内福祉施設の利用者に役立てていただくよう10万円を寄付した。

埼玉会では前年同様独自にワンコイン運動を展開し、各種イベント参加者から寄託された金額を原資に5万円を当協会より民間社会福祉活動の推進を目的とした「ひまわり基金」を通じ社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会へ寄付した。本件について埼玉県社会福祉協議会から感謝状が授与された。

広島・・・例年同様留学生支援のため10万円を公益財団法人広島平和文化センターに寄付した。この寄付金は広島市在住の留学生を支援するための「ひろしま奨学金」の原資に充当される。

ニ. 留学生との交流・支援（広島）

新型コロナウイルス感染症対策のため中止した。

ホ. ボランティア活動（広島）

例年は『国際交流・協力の日』の会場受付・案内・整理、緑地帯横断安全誘導を行ってきたが展示ブースが新型コロナウイルス感染防止の観点から中止となり、日頃の支部活動をDVDにまとめビデオメッセージを流した。

へ. 認知症予防事業

世田谷区下北沢で、平成22年6月以来毎月1回認知症予防事業「きたざわサロン」を開催してきたが、新型コロナウイルス感染症対策のため休止した。

ト. ペットボトルキャップ、使用済み切手の回収
平成20年に開始したペットボトルキャップ回収は、本年度分80・24kgで累計897kgに達した（ポリオワクチン900人分に相当）。
使用済み切手の回収も継続実施している。

② 就業支援事業

株式会社高齢社を会員に紹介し、就業希望者は同社に申込み制度を整えている。本年度は希望する職務と提供される職務がマッチしなかったため、就業実現には至らなかった。今後広く会員の経歴、特技を収集し就業先情報も積極的に拡大したい。

③ 生活情報提供事業

イ. 「私の大切な覚書き」(エンディングノート)
万が一に備え、残された親族等に対し、本人の考え方や希望などを整理し、記録しておくための廉価でコンパクトなエンディングノート「私の大切な覚書き」を作成している。11年目の本年度は約1万4000部を頒布し、累計の実績は38万部を超えた。

ロ. ホームページの「シニアライフかわら版」に「現代社会における葬儀環境の変化」を掲載し、広く一般に公開した。当協会作成のエンディングノート「私の大切な覚書き」の内

容の見直しにつき検討を行った。また、前年度に続き「ふれあいトークサロン」を共催で実施した。

④ イベント事業ほか

イ. イベント事業
幅広いイベントの実施は高齢者の「社会参加と生きがい」「自立と助け合い」につながる重要な行事である。各イベントは運営委員の努力と参加会員・一般参加者の協力により、緊急事態宣言の合間を縫って実施した。

2020年度は関東18、広島28の同好会でイベント（別表参照）を実施した。

ロ. 地域会活動

関東地区は活動地域が広域なため、神奈川県（神奈川県会）、埼玉県（埼玉会）、東京都（東京都会）の4地域に分け、それぞれ地域会を置いて地域に密着したイベント活動を行っている。

ハ. 広島支部の主な活動

二木会：毎月開催（但し、4、6、1月休会）

別表 イベント活動一覧

	関 東	広 島
野 外 活 動	鎌倉探訪 江戸東京歴史散歩の会 自然を楽しむ会 ゴルフ会	ゴルフ同好会 テニス同好会 釣り同好会 社会見学会 木楽会 朱樹会 歴史探訪会 四季の会 園芸盆栽同好会 野鳥観察の会（休会中） 写真を楽しむ会 旅を楽しむ会 山を歩く会 卓球クラブ グランドゴルフを楽しむ会 エスキーテニス同好会 なば愛好会
文 化 活 動	サロンコンサート 囲碁会 男声合唱クラブ 歴史を考える会 パソコンクラブ カラオケ会Ⅰ カラオケ会Ⅱ 神奈川県昼カラオケ会 詩吟会 築地・海鮮丼川柳会 観劇会 竹とんぼ同好会 四季の会 ふれあいトークサロン 絵手紙&小品絵画教室（休会中）	四風会（麻雀） 囲碁同好会 謡を嗜む会 まほろば句会 がんと川柳会 写画一る会 男性料理教室 PC・DCを楽しむ会 陶芸同好会 詩吟を楽しむ会 女性バラエティ同好会 演歌ミニ道場
地 域 活 動	神奈川県 埼玉県 西東京会 京葉会	

年間延出席者数507名、世話人交流会…9、3月、事務局会議…毎月、他常任幹事会、幹事会開催

2. 対外事業（定款第4条第1項第2号事業）

当協会が会員となっている高齢社会NGO連絡協議会と経営問題など意見交換をすることともに、環境問題などに取り組んでいる各種団体と協議を行った。

3. 研修・講座事業（定款第4条第1項第3号事業）

イ. ふれあいトークサロン

10月28日「地球はあと何年もつのだろうか」

豊田直之氏

4. 広報事業（定款第4条第1項第4号事業）

イ. 機関誌「マチュリティ」

外部関連団体、法人・個人会員向けに11月と1月の年2回発行。

新会長、新理事長の就任挨拶、SDGsの取り組み方針の発表、社会貢献活動の状況と成果、時宜にかなった特集記事、ふれあいトークサロンの講話、談話室、ひとこと、イベント日より、各地域会日より等、協会と会員の活動に関する記事を掲載し、外部への広報と会員相互間の啓発および交流をはかった。

ロ. ホームページ

協会の概要、事業報告等の情報公開、イベント活動報告、機関誌「マチュリティ」の内容などを掲載している。また、入会申込や「私の大切な覚書き」注文のほかイベント申込が

ホームページからも来るようになった。定期的な見直しを継続し動画の数も増やしたこともあり、閲覧回数が継続的に増加している。ホームページを見た遠方の方が会員になる例もあった。

II 収益事業

1. コンサルティング事業

（定款第4条第1項第6号事業）

勤労者向け福祉活動の一環として企画された「福利厚生施設のアウトソーシング」事業に協力企業の採用にとまない仲介手数料収入を得ている。当協会の財政基盤強化に向け会員を増やしていきたい。

III その他事業

1. ニュース発行事業

（定款第4条第1項第6号事業）

法人・個人会員（非会員を含む）むけにイベント案内などを行う。

発行頻度は関東年6回（偶数月）、広島年6回（奇数月）となっている。文書による案内を郵送するほか、ホームページにも掲載して広くイベントへの参加を呼び掛けているが新型コロナウイルス感染症対策のためイベントが極端に減少した。

2. 親睦事業（定款第4条第1項第5号事業）

イ. 「はつらつふれあいの集い」個人会員親睦会

2020年11月10日、日暮里のホテルラングウッドで開催予定であったが新型コロナウイルス感染症対策のため中止した。

ロ. 広島支部 新年懇親会

新型コロナウイルス感染症対策のため中止した。

IV 当面の課題：運営基盤の強化

1. 法人会員

2020年度は退会が4社、入会が1社あったため年度末現在の会員数は25社・団体となっている。引き続き会員の獲得に取り組む。また現会員への連絡・報告を密にし、一層の支援を得るよう努める。

2. 個人会員

協会活動のさらなる活性化のために会員獲得に努めたものの、高齢化に伴う退会者が入会者を大きく上回ったため会員数は年間127名減少した。年度末現在の会員数は次のとおりである。一般高齢者にも協会の活動を広くPRし、なお一層の会員増を目指す必要がある。

関東地区 700名（うち正会員 425名、

家族会員275名）

広島地区 577名（うち正会員 394名、

家族会員183名）

合 計 1277名（うち正会員 819名、
家族会員458名）

なお、関東地区で会員のイベント参加実態を調査したところ、参加率が約60%と判明したことを受け、機関誌「マチュリティ」で会員に積極的なイベント参加を呼びかけると共に、会員紹介やイベント参加者にポイントを付与する「ポイントカード」の新設や協会の認知度向上に向けセカンドネームを設けた。新型コロナウイルス感染症対策を考慮し取り組んでいきたい。

3. 財政基盤の強化

新型コロナウイルスの影響もあり当協会を取り巻く経済環境も厳しさを増した。このような厳しい環境下で事務所移転に伴う費用（490万2112円）が発生したが、大口の寄付及び家賃の低減さらに人員の削減により管理コストの低減を図った結果、移転関連費用を除いた経常収支ペースで267万6503円の黒字化を実現できた。

今後はこの流れを定着できるよう、SDGs活動を旗印として法人会員・個人会員の会員拡大に努めると共に幅広く外部からも寄付が募れるよう取り組んでいきたい。また、コンサルティング事業及び「私の大切な覚書き」の頒布や新規事業の開発に引き続き積極的に取り組む一方事務処理の改革など効率的な業務運営に努める。

2020年度収支決算と2021年度予算

（単位：円）

科 目		2020年度決算	2021年度予算
経常増減の部			
収益の部	法人会費	3,750,000	3,700,000
	個人会費	2,600,250	2,630,000
	会員負担金	444,200	3,250,000
	私の大切な覚書き	3,401,660	3,000,000
	コンサルティング	4,103,576	4,800,000
	受取寄付金	3,578,160	1,250,000
	その他	323,161	100,000
	合計	18,201,007	18,730,000
費用の部	人件費	4,049,400	4,015,000
	旅費交通費	1,131,033	1,056,000
	通信運搬費	1,191,792	1,000,000
	会議会合費	514,956	2,700,000
	印刷製本費	1,938,768	2,000,000
	賃借料	3,280,981	3,000,000
	委託費	898,427	1,000,000
	その他	2,519,147	2,871,000
	合計	15,524,504	17,642,000
	経常外増減の部	移転関連費	4,902,112
当期正味財産増減		-2,225,609	1,088,000

「シニアライフかわら版」をぜひご覧ください

生活情報委員会

生活情報委員会がこれまで行ってきた活動内容と今後の活動方針などをお知らせします。

1. 生活情報委員会の最近の活動内容

- ・「シニアライフかわら版」を協会ホームページに掲載しています。現在6項目の記事を掲載中です。(別表の通り)
- ・情報誌『高齢者向け住まい&介護に備える』の購入斡旋を行いました。
- ・「ふれあいトークサロン」を共催で実施しています。(2019年度より)生活情報に関わるテーマについて講師を招聘しています。
- ・エンディングノート『私の大切な覚書き』について当委員会で見直しすべき内容をまとめました。今後事務局と検討の上、見直しを実施していきます。

2. 2020年度の活動報告

生きがい・経済生活・健康サポートについて会員に役立つ情報をホームページや講演会などを通じて広く提供することを目的に活動しています。

①「シニアライフかわら版」の記事追加

千代田セレモニー社より「現代社会におけるに葬儀環境の変化」をご寄稿いただき掲載しました。まだご覧いただいていない方はぜひ協会HPを開いてみてください。(ネット検索欄に「日退協」「日本産業退職者協会」などと打ち込みトップページへ)

協会ホームページ・トップページの「生活お役立ち情報」をクリック ↓ 「シニアライフかわら版」をクリック ↓
6つの項目から記事を選択

②「ふれあいトークサロン」の共催

前年度の「認知症と難聴」橋本氏に続き、地球環境の現状と未来をテーマとしてNPO法人海の森・山の森事務局 豊田直之氏の講演を10/28に実施しました。

3. これからの委員会の活動方針

・『私の大切な覚書き』の見直しに引き続き取り組むほか、高齢者向け雑誌の紹介や情報提供のためのパンフレット作成などを企画していきます。

・協会ホームページやマチュリテイニュー

スなどを通じて、個人会員および法人会員の関心の高いテーマを選び情報提供を行います。

4. 今後(2021年度) 取り組み予定のテーマ(案)

- ① ボランティア活動の実施方法
- ② 「SDGs」の推進に対する取り組み
- ③ コロナ禍における新しい生活の在り方
- ④ エンディングノートの書き方・活用方法
- ⑤ 認知症の予防について

これからの委員会活動をより一層活発化させていきたいと考えています。

今後取り上げてほしいテーマや当委員会へのご意見・ご要望などがありましたら協会事務局 (Email: iarip@sisoc.ne.jp) まじ、どしどしお寄せいただけますようよろしくお願いいたします。

〈別表〉シニアライフかわら版 一覧

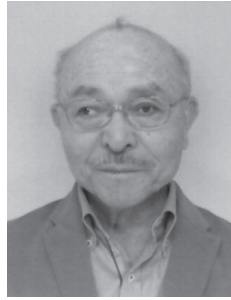
タイトル	執筆者 (敬称略)
現代社会における葬儀環境の変化	大八木 耕一
成年後見制度の概要	大野 英明
必見! 相続税大改正	奥田 周年
改正: 介護保険制度の概要	大野 英明
マイホームの健康診断をしませんか?	西村 修
シニア世代の賢い生命保険の選び方	山田 雅彦

*内容については常時見直しを行っております。

マチユリテイ談話室

「八十路考」

埼玉会 岩渕 芳夫



前回の投稿では昨秋、八十路に入ることとお伝えしました。その後、特に変わったことはありませんが、八十歳の入り口に入ってみて、ほんやりと考えていることを前後の脈絡もなく、申し述べたいと思います。

最近、かなりシヨックを感じていることですが、人の名前がずっと出てこなくなりまして。昔から、人名はフルネームで覚えるようにして、記憶力には自信を持っていたつもりでした。現役を終えて、人の名前を持ち出す場面が殆どない生活を送っているのだから仕方ないことだと、自らを慰めています。そして、もう一つの変化として、些末なこ

とに拘泥するようになったことです。以前なら、割り切って対応していた事柄も気にかかるといふようになりました。こまごまと計画を立てることに疲れることさえあります。情けないことだなあ、と自分に腹を立てています。

近頃、英語のフレイルテイ (Frailty) が語源の『フレイル』が各誌で散見されます。「虚弱」や「脆弱」などを意味し、健常から要介護へ移行する中間の段階にある症状を指している言葉のようです。「老年性症候群」の一つとも言われています。もしかしたら、小生の杞憂？ もこの種の病かもしれません。そのように理解できれば、誰しも通過する道程ということになります。「二安心」(笑い)

今や、百年人生といわれる時代です。ご多分に漏れず、我が家にも五十歳前後の子供が三人います。「8050」問題ならぬ「5080」問題にならないようにと改めて、気を引き締めているところです。仕事同様、老後の生活で子供たちにあまり厄介になりたくないのです。「私の大切な覚書き」の影響でしょうか。数年前から、「終活」に彩を添えんと川柳を習っています。

最後に、その下手な川柳2句で締めくくりたいと思います。

*終活は 迷わずズバリ 断捨離だ

*駄句ばかり それもコロナの せいにする

若返りへの挑戦

広島支部 岩本 忠司



3年前にN先輩に誘われて「日退協広島支部」に入門した。卓球クラブに入会。広島支部の平均年齢は当時およそ75歳と聞いていたが、会員の皆さんの思考力と行動力から10歳は若く見えるのか!?

2019年8月の「PRESIDENT」に「誰でも変身できる、死ぬまで現役の秘訣」と題した記事があった。プロスキーヤーの三浦雄一郎さんは、その秘訣を①人生を懸ける「夢」目標を決める、②重り付きウオーキングを習慣に、③圧力調理で食材を丸ごと食べる。また、昭和女子大学総長の坂東眞理子さんは、①意識して「上機嫌」でいよう、②良い「おせっかい」をしよう、③「受け身」を捨て新しい友と出会おう。東京理科大学教授の篠原菊紀さんは、①70歳を過ぎてても知能は伸びる、②頭を使う「面倒な仕事」を自分でやる、のだそうだ。彼らのようなTOPレベルの人の生き方は私には出来そうにないが、日退協

で新友をつくること、つまり受け身を捨てて新しい友と出会うことは出来るかもしれない。また五木寛之氏は「物忘れをする人は柔軟な内面の持ち主」だと記している（「不安の力」より）。歳のせいかわ物忘れの兆候が表れている私は、この言葉に勇気を貰った。

最近、お幾つですかと聞かれる。もちろん実際年齢は即答しない。なぜなら、（生誕年齢＋精神年齢＋体力年齢＋見た目年齢）÷4がその人の実際年齢だと思うからだ。

さて、どの年齢構成の若返りに挑戦するか。生誕年齢は変えようがないので、卓球とGOLFで体力年齢を、好奇心旺盛なので新しいことにチャレンジして精神年齢を、やっぱりカツラでもかぶって見た目年齢に挑戦してみようかなあ。けっこういけるかも！。それにしても、日退協の活動は若返りへの道、10年後の私が楽しみです。

世界遺産にチャレンジ

京葉会 大友 彰



「どうしてそんなに言い方しか出来ないの？ 一生懸命頑張った資格なのに。だったらあな

たも受けてみたら」と。これは、奥様が世界遺産検定試験に合格して喜んでる時に、私が「なんだ、ただの3級に受かっただけじゃないの」と口を滑らして言ってしまった、その反撃の言葉である。

世界遺産検定試験には、5つのランクがある。①マイスター、②1級、③2級、④3級、⑤4級である。勿論、マイスターが一番難しい。奥様は下から2番目のクラスに合格したという訳だ。

世界遺産とは、1972年のユネスコ総会にて採択された世界遺産条約に基づき「世界遺産リスト」に記載されている「顕著な普遍的価値」を有する自然や生態系保存地域、記念建造物、遺跡をいう。

この条約は、1960年代、古代エジプトの「アブ・シンベル神殿」で有名なヌビア遺跡が、ダム建設で水没の危機に直面したとき、ユネスコの呼びかけで多数の国が参加して神殿を移築する救済事業が行われたことがきっかけで締結されている。

また、1978年にアメリカのイエローストーン国立公園など11件が「世界遺産リスト」に最初に記載されて以来、現在では文化遺産869件、自然遺産213件、文化と自然の複合遺産39件の合計1121件が登録されている。

日本では、1993年に「法隆寺地域の仏教建造物群」「姫路城」が文化遺産として「屋久島」「白神山地」が自然遺産として、初めて登録された。今年、「奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島」が自然遺産として、また「北海道・北東北の縄文遺跡群」が文化遺産として、ユネスコの諮問機関イコモスから登録勧告を受け、7月の世界遺産委員会で正式決定される見通し。これらを含めると、日本の世界遺産は文化遺産が20件、自然遺産が5件の合計25件となる。

私は冒頭のひよんな事情がきっかけで世界遺産検定試験にチャレンジせざるを得なくなったが、狙いは「奥様が合格した3級より一つでも上位の級に合格すること」にある。まず、3級からトライ。受験会場は某女子大。周りを見渡すと、若い男女ばかり。幾人か還暦過ぎの男性もいたが、受験の動機はなんだろうと余計な事を考えてしまう。終了のブザーが鳴り、答え合わせをすると高得点が見込まれた。さい先が良い。次は、2級にチャレンジ。まずまずの出来で突破。更に、1級に挑むがこれはあえなく討ち死に。こうして、私の戦いは終わった。当初の狙いである3級以上のクラスに受かったからだ。ただ、妙なことに、それ以降、奥様は世界遺産の話はしなくなつた。何故だろう？

昨年からのコロナ禍で世界遺産巡りも中断を余儀なくされているが、一日も早いこの禍の収束を願って、ウォーキングに励み、またフレイル予防にも努め、各地の世界遺産探訪に再度チャレンジしたいと考えている。

(注釈)

ユネスコ…国際連合教育科学文化機関
イコモス…国際記念物遺跡会議

「高校野球の投球数」

神奈川会 林 秀安



私の趣味は野球です。野球のことで気が付いたことを一言。2020年はコロナ禍の中でスポーツ界も未曾有の厄年でした。大相撲は無観客で興行、高校野球は春の選抜大会を中止、オリンピックは一年延期になりました。ところで、高校野球の投手の投球数が話題になりましたが、私流に意見を述べさせていただきます。野球に興味のない方は別として、身近に野球少年などがある方は少し参考にしてください。私は日本が戦後の混乱期を脱したころ、小学校5年生で野球部に入り高校を卒業するまで一貫して野球部に所属していました。小学

校では名古屋市中で準優勝、中学校では区の代表まで、高校では2回戦位で敗退でした。プロ野球の杉下投手のフォークボールに憧れて物真似をするなどかなりきつい練習をしていました。そのため、3年生の春ごろからノットをとるのも苦痛な程の肘の痛みに襲われて病院に行き「離断性軟骨炎」(野球肘、テニスのひじ痛も同じ)との診断。そして、トミージョン手術とその後の数か月にわたる苦しいリハビリを経験しました。

高野連が成長過程である高校生の投手の1週間累計投球数は500球までとすると決めましたが、私はそれでも多すぎると思います。2019年夏の甲子園では、1週間で準々決勝・準決勝・決勝を戦った優勝校・履正社の清水投手は594球、準優勝校・星陵の奥川投手は512球でした。プロの投手は1試合で多く投げても130球、1週間で2試合がせいぜいです。体格などが未成熟な高校生と完成された体躯を持つプロ選手を比較して見てください。明らかに不釣り合いだともいえます。さらに大会中は練習で投げ込みもします。花巻東高校の佐々木朗希投手(現ロツテ)を準決勝で出場させなかった監督を批判する向きもありましたが、私は本人の将来を考慮した英断だったと強く支持します。人の体力には個人差があります。成長期の子供の指導

者はそんなところも見て欲しいです。メンタル面と同様各個人の体力にも目を向けて欲しいです。大会期間をあと1週間延ばしてほしいですね。

文豪 松本清張は広島生まれ

広島支部 三崎 昭幸



先日、松本清張は広島生まれだと興味深い話がありましたのでご紹介いたします。

清張の父、松本峯太郎は鳥取県日南町の裕福な家に生まれたが、明治二十七年の日清戦争のときに突然、広島県の警察部長の家で書生となつていきます。しかし警察部長の転任で、広島衛戍病院(旧陸軍病院)看護雑役の生活となりました。そのころ峯太郎は、広島県賀茂郡志和村出身の岡田タニと結婚しています。岡田タニの実家は農家で、村を出て広島では、官営広島紡績工場の女工をしていました。清張の自叙伝によると、峯太郎とタニが九州小倉へ移った事情は分からないが、清張は広島K町に生まれたと聞かされた。その町がどういう所か知らない。行って見る気もしいと記されています。

清張の古写真には、赤ちゃん時の写真に撮影者の名前とともに、はつきり「広島京橋」と印刷され、しかも、その裏には「明治四二年二月一二日生、同年四月一五日生」と墨書してあります。

清張の出生年月日は公的私的記録全てが、明治四二年一二月二日です。この生後二カ月の古い肖像画写真から八カ月経て、両親が小倉に移り住み、正式に出生届が出されたという事になったのでしょうか。

父・松本峯太郎の故郷、鳥取県日南町矢戸に松本清張の文学碑があり、紹介します。

幼き日夜ごと

父の手枕で聞きし

その故郷矢戸

今わが目の前にあり

松本清張

熟年離婚はどつなる？

西東京会 米山 修



最近あまり聞かなくなりましたが、熟年離婚は妻が得か夫が得か？

30年から40年まで

一緒に暮らしていたのに…

『亭主、元気で留守が良い』ところが定年後は行く先が無くなり、ずっと自宅で顔を合わせて家の中でゴロゴロしているとあつという間に三度三度の食事、お互い我慢の限界に…働いて外に出ていた間は目につかなかったところが嫌になる。

ある夫婦のケース。一切の会話がなくなり、食事は作ってくれるが一緒に食わず、妻は少し離れて夫の動きを見ている。話さないなら別室に行けばいいのに…。

いやいや、夫が触れたところをチェックし、夫が自室に戻った後「テーブル、ドアノブなど触ったところをすべて除菌します」コロナ以前5、6年前のお話、除菌スプレー、除菌シートできれいにするので、家計費の消毒剤費用が多額になっている。もう「家の中の同じ空気を吸うのが嫌!!」ここまでくると離婚の話になりますね。

さて、お互い合意の上での離婚ですから慰謝料はありません。

しかし、ここで問題になるのが、財産を二人でどう分けるかですね。

結婚生活で築いた財産はすべて均等に分ける必要があります。

ローンで買った住宅は時価額に換算して折半にします。次に退職金も折半です。

話題の年金の分割ですが厚生年金の報酬比

例部分のみの分割です。夫の給付額の半分にはなりません。妻は予想より少ないのでがつくりです。日本年金機構に問い合わせると離婚した場合の妻側の支給額を教えてください。企業年金がある方は、これは支給額の半分にまで分割されます。生命保険で満期金のあるものも折半です。大きいのは退職金、これも半分に…

こう見てくると夫は「一生懸命に働いたのに、何もかんでも持っていかれる」と不満です。しかし、専業主婦でも内助の功で妻の協力があつて結婚生活が成り立つわけですから、すべて折半です。

離婚すると妻は住居を探し、分割された年金だけでは暮らせずパートに出なくては…

などなど考えますと離婚は当然ですが双方にとってメリットはありません。

「お互いが我慢して添い遂げるのが一番でしょう」との結論になりますね。



●憧れの断捨離

埼玉会 伊藤春江

私の永年の願いは断捨離です。15年前には洋服を全て出して選別し洗濯して、大きな圧縮袋を20ぐらい作り、車で新潟の友人に持って行ったことがあります。

しかしながら、今の我が家は洋服が増えていきます。娘たちが断捨離をすると、我が家を持ってきて、「着れるなら着て」と置いていきます。

ええーと思いつつ、それが着れちゃう洋服があり、ちよつと嬉しいで、片付けても減りと同じように増えて、憧れの断捨離は今後も続きます。

●すぐできること

広島支部 清水英男

今回原稿の依頼があり、改めて「断捨離」について調べてみました。「断」…入ってくる不要な物を断つ。「捨」…家にずっとある不要な物を捨てる。

「離」…物への執着から離れる。と

なっていました。

自分にすぐにできることは？前々から気になっていたことで、読みもしない本が本棚にあふれています。これを機会に定期的に本を整理することを決意いたしました。

●免許証は？

西東京会 橋本隆夫

今年、自動車免許更新で2回目の認知症検査と高齢者講習を受けた。幸にして無事更新することができたが、3年後の更新ができるかどうかは、神のみぞ知る。かもしれない。「断捨離」とはヨガの行法で、（断行）不要な物を断つ、（捨行）不要な物を捨てる、（離行）物への執着から離れる、との事の様ですが、免許証返上はどれに該当するのか判りません。返上すれば家族に不便をかける事もあると思うが、向こう3年間できつくり考えていきたいと思う。

●「まあいいか！」

神奈川会 樋高三恵子

数十年前からの「断捨離ブーム」、

私は何を捨てられるか考えました。

私がこの世から居なくなった時「こんな物を残して…」なんて子供達に言われぬように家の中を片付けてみました。

先ずは洋服から、待ってよ!! 来年は痩せて着るから、写真を捨てよとアルバムを見ていると楽しい思い出に浸ってしまい、なかなか捨てられません。人生百年まだ数十年あるから、まあいいか! こうして私は「断捨離」ができません。

●断捨離は元氣なうちに

京葉会 増田正子

無駄をなくしシンプルな暮らしを手に入れるため自分なりのマイルールを作り実施している。身近なものでは

- ①衣類、衣替えの季節に実施。一年着なかつたものは試着し全身鏡に映し処分するかどうか判断、三年間着なかつたものは処分。靴は一足購入したら一足処分。
- ②食器・キッチンツール、雨の日に

実施。使用頻度の少ないものは処分、頂きもの・未使用なものは福祉団体や学校のバザー等に寄付。

- ③年賀状、松の内が終わったら3年分は保管し、その他は処分。

断捨離は気力と体力が必要ですよ。マイルールを作り元氣なうちにやりましょう。

●「宝物」は捨てられない

広島支部 脇谷一利

4年前、東京から広島への転居が人生最後の引越しと決め、長年レンタルトランクルームの住人となっていた家財・趣味の道具達とは意外なほどあっさり別れてきた。今では物のない快適な生活を送っているつもりだが、断捨離の妻に言わせれば、「わが心の宝物」の推理小説やサッカー関連の雑誌達でさえも押入れを占拠しているだけの過去の遺物で、断捨離のターゲットなのだとか。捨てる捨てないの攻防は毎日続いて、終わることはない。

同好会だより

神奈川会 ボーリング会

「ボーリング会を楽しむ」

神奈川会では、四年前の二〇一七年五月に男女計七名の参加で、第一回のボーリング会をスタートする事ができました。

途中の新型コロナウイルスの緊急事態宣言に伴い数カ月中止となるアクシデントにも合いながら二〇二一年四月現在で二八回を数え、なお前進、進行形です。当初のプレイは二カ月に一回程度でしたが、会員の一名がもつと上達したので毎月一回にしようと話がまとまり、「継続は力なり」をモットーに現在、毎月の第四火曜日をプレイ日としています。どなたでも若い時は経験されていると思いますが、ストライクした時のあの瞬間、スベア獲得時のあの感動、爽快感、ストレス解消に老若男女共にピッタリのスポーツ。

始める前から、もう歳だから、キ



表彰式

継続は力なり

ツイ、ヤレナイと諦めないでこれからは「人生百年時代」「青春復活」としてボーリングを横浜のハマボウルにて仲間と共にプレイしましょう。

各月の勝者は優勝カップを持ち回り、年末の十二月に決定戦を行い、その年度の高得点者には優勝カップを贈呈しています。ゲーム終了後は、親睦を深める為飲む人も飲めない人も参加して、「三密」に留意して懇親会を実施しています。

神奈川会のボーリング会は「永久不滅」とするため、会員を常時募集していますので是非多数の方の参加をお待ちしております。参加ご希望の方は(090-12900-2088)まで。(夏井信芳)

カラオケ会Ⅰ

この会は今年で14年になります。

例会は奇数月第3土曜日午後1時から5時まで、一人5曲を順番に歌います。会場は銀座のクラブ・クレシエンドで軽食、飲み放題で会費3000円で行っています。会員は17名です。現在クラブ・クレシエ

ドがコロナ禍、閉店しましたので現在会場をさがしています。心当たりのある方がいらっしゃいましたら是非ご紹介ください、宜しくお願い申し上げます。(日高三誠)

竹とんぼ同好会

JARPから得たもの、お返ししたいこと

富川世話役の開講案内に談笑することから始まり、夕刻の懇親会で一層盛り上がる竹とんぼ同好会、その活動は当日以外でも続いています。

部品が細かすぎて年寄りいじめの課題だな！ などの一献入りのご意見を吟味し、同じ課題でも部品の大きさを変えたり、案内ピンを増設し組み立てやすくするなど日夜改良を加え、作り方教本を加筆修正記録し、次回の同好会に臨みます。

たとえば5分でも時間があれば毎日のように課題と対話し、より楽しくより安全な同好会となるよう思考し続けてきました。この継続力、集中力の源泉はどこにあるのでしょうか。

竹とんぼ同好会が発足する約半年前、きたざわサロンが開始されました。サロンの開催連絡を都度山鹿さんから受け、皆さんと接するうちに自分の居場所があることを発見し、何か協力出来そうだと気づかせてくれたのが原点です。趣味を生かし自ら企画し楽しみ、皆を面白くする活動に自分の持つスキルを発揮できる場を見つけた瞬間です。経歴の異なる人との交流はとても面白く、勉強させられます。そこにJARP入会の糸口があった気がします。協会に入会したのはサロン開始後2〜3年



後だったと記憶していますが、この間入会の勧誘は一度もなく、単なるイベント参加だけでいたら入会は無かったと思います。下北沢社協でお会いした初日に藤崎さんから教わった「今日行く場がある、今日用がある」の意味を体験し理解できたからだと思います。JARPの肩書名刺をいただいた当時は「皆さんの威圧感」にビビった次第です。

この10年間に竹とんぼ同好会、きたざわサロン活動で蓄積できた資料やノウハウを協会外部の方々に紹介することにより、協会が取り組むSDGsの支援につながればと願い、このコロナ禍で得た貴重な時間を「巣ごもり部品加工」に活用し多忙な毎日を過ごして居ます。



協会員に対して協会がどこに向かおうとしているかを示した理事長の方針を受け、SDGs支援に少しでも役立てればと思う次第です。作り方教本の発行、実技の提供、活動の付録として余興に資するなど竹とんぼ同好会で得たもの、蓄積した作品を何らかの形でお返ししたいと思います。竹とんぼ同好会の奇抜な面白さを体験されたメンバーは両手を挙げ賛同していただけるでしょう。

子どもたちは工作する機会を奪われスマホに浸食されています。プラスチックをなるべく使わない「自然にやさしい手作りおもちゃプロジェクト」を立上げ10年分のお返しをしたいとコロナ禍での「在宅竹とんぼ同好会」を続け準備中です。おもちゃは子どもが欲しいという理由だけで買い与えるのではなく、使わせる責任を親が考え、おもちゃを買うその判断基準に「持続可能な消費」という観点をプラスする啓もう活動こそ、経験豊富な人材の集団である当協会の役目と考えています。読者の皆さんのお近くに「手作り工作」を楽しみたい方がおられま

たらご連絡ください。一緒に遊びましょう。
(末松孝一)

男声合唱クラブ

コロナ禍中の「男声合唱クラブ」演奏会報告

男声合唱クラブ「フェローチェ」は毎年春秋の2回、加盟している小平市合唱連主催の演奏会に参加しておりますが、今回は5月9日開催の報告をさせていただきます。

まずもって本誌読者の皆さまは「えっ? このコロナ禍中、しかも緊急事態宣言中、演奏会などやったの?」とお思いになられるでしょうね。しかし、やったのです。…加盟12団体中、参加7団体。お客様は団員の家族や友人等が殆どで約200名(客席数1300)の大ホールを満員にできなくて残念)。しかし皆さん、熱心に聞いてくださり、割れんばかりの拍手。

しかし、その対策・対応たるや大変でした。細かくは書きませんが、ホール側との綿密な協議から始まり、お客様には会場入口〜ロビー〜客席(トイレなどの対策と行動制限、並



演奏会風景

(写真では無観客のように見えますがコロナ感染防止上、前10列は空席でした。)

びに氏名・連絡先の記載のお願い、出演者やスタッフには客席（楽屋）舞台上での対策、終了後の消毒、などなど。：おかげさまで2週間を過ぎてても感染者無しでした。

我が「フェローチェ」は他の団と合同で参加。歌った曲はオペラ・ナブッコより「行け我が思いよ黄金の翼に乗って」「ハレルヤトゥザセインツ」「糸」「海その愛」「翼をください」「大地讃頌」の6曲。オペラ曲（歌謡曲など巾広い分野の曲）を選定。コロナ禍でなかなか歌えない昨今、思いつきり歌いました。スッキリ、大満足、免疫力大幅アップ、明日への活力と希望が漲り、仲間意識の更なる醸成などなど、大満足でした。

しかし唯一、残念だったのは、演奏会終了後の「打上げ」を我慢したこと。これは仕方ないですね。さすがに紳士？ の集まり、です。

さて今後は、11月28日の小平市秋の合唱祭参加と、来年3月の当団独自の演奏会を予定しております。その他、箱根のホテルでのロビーコンサートなどができれば最高ですが、どうなりますか？

(日向直規)

歴史を考える会

昨今のコロナ禍の情勢により集合会議は開催できず、Eメール交換による討議とZOOMミーティング併用での活動を継続しました。

テキストは「東アジア三国史（日本・中国・朝鮮）」田中俊明監修（日本実業出版社）を使用しました。

《二月～三月分》報告者・小林繁治
第六章・モンゴル大帝国と二度の元寇

モンゴル帝国の交通網と経済政策、高麗国の支配、鎌倉時代に二度に亘る元軍の襲来、鎌倉幕府の外交と防衛、防衛戦の実態など。

《四月～五月分》報告者・白石崇
第七章・明の隆盛と秀吉の朝鮮出兵

漢民族による明の建国、鄭和の南海大冒険、秀吉の野望と朝鮮侵攻、清の建国と明の滅亡、李舜臣の亀甲船の存在？ など。

《六月～七月分》報告者・関谷一郎

第八章・列強の大陸進出～現代へ
朝鮮支配を巡る日清戦争の勃発。列強による清の植民地化と日清戦

争。日本の統治下に置かれる朝鮮半島。日本の大陸侵略。第二次世界大戦など、テキストに基づき討議したが、肝心の大東亜戦争（日中戦争～太平洋戦争）に関する記述は割愛されており中途半端なことから、テキストを離れて自由に忌憚のない意見交換を行った。

主なテーマは次の通り。

- ・ 日清戦争から太平洋戦争敗戦までの「半世紀に亘る戦争の世紀」を連続的・巨視的に考察。
- ・ 日本の近代国家への歩みの光と影。
- ・ 大東亜共栄圏構想の理想と現実の乖離。
- ・ 太平洋戦争の真の責任者。
- ・ 最後通牒遅延の真相探求。
- ・ 敗戦後の日本と国際環境
- ・ 日本と東アジアの今後―望ましい世界像。

(高川博)

神奈川会

■第67回イベント

東京湾「猿島砲台跡」訪問・散策

(3月26日 参加者21名)

昨年からのコロナ感染症の大流行で、誰の心もすっきりしないうえ、第2次緊急事態宣言も3月21日ようやく解除されたばかりでした。しかし、当日は素晴らしい青空に恵まれ誰の口からも第一声がお天気の話でした。京急横須賀中央駅に参加者全員が定刻前に天気同様大変爽やかな表情で集合。特別参加された吉川理事長の挨拶と幹事の説明を聴き、いよいよ猿島へ。10分間の船旅を経て3人のガイドに従い3班に分かれての遺跡見学の開始です。

絶好の散策日和で若者達がとても多く、砂浜でのバーベキューや釣りに興じる人もあり、遺跡巡りの人だけでなく大変な賑わいでした。

学校の夏休みの時期は海水浴客で砂浜は相当な混雑になるそうです。

島の中心部の山を切り拓いて道路とトンネルを造り、さらに左右の崖やトンネル壁面を掘削して兵舎と弾薬庫が並んでいくつも造営されてきました。トンネル(長さ90m、高さ4・3m、幅4mの本格的なもの)の補強には当時としては最強のレンガが使われ、切通の崖には強固な石積みが施されていて、あの関東大震災にも耐えて明治の建造当時の姿がそのまま残っていました。特にトンネルのレンガは綺麗に化粧直しがしており、当時の最新の積み方が観察出来て印象的でした。

4か所の弾薬庫の上の山上には砲台があり(残念ながら今は全て撤去済み)弾薬・砲弾を直接引き揚げられる構造になっていました。また兵舎には小窓があるとは言え、湿気が強いので天井・壁の全面には漆喰が塗られていて兵士達の劣悪な生活環境が容易に想像されました。

1時間弱のガイド見学の後、広くて丈夫そうなウッドデッキで各自昼食を摂り、暫し交流・自由散策。記念撮影をしてから帰り船に乗船

し三笠公園で解散。ご時世柄、恒例の反省会は実施せず、三々五々笑顔で帰路につきました。

(林 秀安)



「猿島砲台跡」にて

京葉会

■第36回イベント

「隅田公園花見会」

(3月29日 参加者17名)

桜の名所隅田公園は、江戸時代に八代将軍・徳川吉宗公が植えたのが始まりといわれています。隅田川兩岸にわたって約千本の桜並木が続き、川沿いの桜のトンネルや桜橋からの東京スカイツリーとのコラボレーションが楽しめる場所として知られています。

今年の桜の開花は予想以上に早く訪れてきて、間に合わなくなるので

はと心配しましたが、運よく満開の桜に出会うことが出来ました。

今回はコロナ禍の中で17名の方にご参加いただいたのは大変ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。まずは隅田公園の浅草側からの散策です。

ここは都心にあることから花見会場として人気の高い場所です。スカイツリーを背景に記念写真を撮ったあと、川沿いの桜並木をのんびりと歩きました。桜橋は墨田区と台東区の姉妹提携事業として昭和60年に完成した隅田川唯一の歩行者専用橋で、両岸の隅田公園を結ぶ園路の役割を持っています。形状は平面のX字形の特異な形をしていて、映画の撮影

などでもよく使われています。

橋を渡ると墨田区側に出ます。川の向かい側の浅草の景色と桜を楽しむながら次に到着したのが牛島神社です。ここは東京旧市内の本所総鎮守で、境内には「撫牛」と呼ばれる牛の像があります。自分の体の悪い所と同じ部分を撫でると病気が治ると伝えられています。今年は丑年でもあり、お参りをすると一層のご利益があると言われていて、今年のお札は希少価値があると評判になっているようです。

最後の目的地は東京ミズマチです。令和2年6月に開業した、おしゃれなカジュアルダイニングや日本に初出店など話題のお店が沢山あります。一行は街並みを見学したあとおしゃべりなカフェでしばしの休憩を楽しみました。最後に隅田川の東武鉄道沿いに新設された遊歩道のすみだりパーウォークを渡り、ゴールの浅草に戻ってきました。

毎年花見会は協会の恒例行事になっていますが、年々開花が早まっているようで、今後は日程の調整が難しくなってくるようです。

埼玉会

■第55回イベント

「元荒川桜堤観桜会&久伊豆神社見学」

実施日…2021年3月31日

場 所…埼玉県越谷市

参加人数…22名(埼玉会17名

(2)名、京葉会5(1)名:カッコ内女性)

北越谷駅に13時30分、22名全員集合。スタート前にご参加の吉川理事長からご挨拶をいただきました。

駅から元荒川の土手までの1kmを歩きましたが、この日は初夏のような陽気で、日陰を探しながら歩く状況でした。土手に着くと風があり、桜並木が適度な日陰を作ってくれて、歩いていてもとても気持ちのよい散策となりました。今年の桜は開花が早かったため、期待は半分でした。気温や天候の関係から散り始めた木もありましたが、満開の木も見られ、よい観桜会となったと思います。

小一時間の散策の後、イベントのもう一つの目玉である久伊豆神社の参道入口に到着しました。久伊豆神



「隅田川堤」にて

(佐久間 二)



「元荒川桜堤」にて

社の創建は鎌倉時代と古く、神紋は立葵です。これは徳川将軍家の狩場が近くにあったことから、葵紋の使用が特別に許可されたものです。本来はガイドにお願いして見学する予定でしたが、今回のコロナ禍のため、3月31日まで休業とのこと。やむなく、埼玉会の世話人3人が交替でガイドを務め、神社の見所10カ

所余りを説明し、何とか乗り切るこ
とができました。ただ、漫然と観て
回るよりは良かったのでは、と思い
ます。参加者も個性のある三者三様
のガイドの説明を聞き、満足してい
ただいたようです。
当日一日の行程は約12000歩、
皆さん良く歩かれました。16時ごろ、
神社参道入口で解散いたしました。
（菊池正美）

西東京会

■第49回イベント

「根川緑道・矢川緑地に今年の桜
を観る」

（3月30日 参加者19名）

コロナ禍で、昨年中止となった春
のイベントが開催されました。多摩
モノレール線「柴崎体育館駅」の改
札口に13時30分に集合。中央線事故
の影響を受けて出発が10分ほど遅れ
ましたが、薄曇りの中、ポイント
カードに押印の後、全員元気に歩き
始めました。

出発して5分ほどでモノレールと
交差して東西に延びる根川緑道に入
り、「桜の花の行列」のお出迎えを



「根川緑道」にて

受けました。まずは「幹事会」で
色々検討して決定した日程がドンピ
シャだったことに一同にんまり…。
初めに、Aゾーンで、満開の桜を
楽しみながら水生生物や水鳥を観察
しながら先に進みました。最近スマ
ホに入れたばかりの植物図鑑のアプ
リで植物の名前を調べながら15分ほ
ど散策するうちに、折り返し地点の
残堀川の湧水口に着きました。残堀
川の堤防の見事な桜並木を十分堪能
して、Aゾーンの入り口まで戻り、
引き続き桜に溢れたB・C・Dゾー

ンに進み、途中休憩を挟んで、シー
トを敷いてお花見を楽しむ家族連れ
などを横目に「貝殻板橋」まで約1
時間で歩き切りました。
ここで小休止の後、30分ほどで矢
川緑地まで一気に歩きました。緑地
は、一昔前と比べると湿地が枯れか
かっていましたが、人氣が少なく見
事な桜の下で記念撮影をして矢川の
駅に向かいました。コロナ禍の時節
柄、恒例の懇親会は中止とし、約
八千歩のイベントを終了しました。

（今野雅隆）

「コロナ禍の同好会活動」

広島支部 社会見学会代表世話人 新延伸雄

広島支部の社会見学会は1993年、第1回目を開催、以降28年の長きに亘り昨年11月までで計102回の開催を重ねている。

支部の歴史が今年で30年というから、ほぼその軌跡と共に歩んできた伝統ある同好会の1つであると言っても過言でなからう。

この間、会の運営を支えて来られた代表世話人及び多くの世話人の方々には、その労を多とし紙面を借りて心より御礼申し上げます。また参加頂いた延べ4500名を



超える会員の皆様にもあわせて感謝申し上げます。また、超えたいと思う。

さて昨年来のコロナ禍、未だ終息が見通せない中、年4回の開催を積み重ねた本会も昨年は年1回の開催、それも「何とか開催できた」というのが正直な実感であった。

38名の参加であったが「密」を避けるため大型バスを2台用意、また昼食も「1人パーベキュー」と感染対策に万全を期しつつ実施した。

その結果、当然ながら1人当たりの料金は割高になるところだがGOTOキャンペーンを利用し通常料金レベルに抑えることが出来たこと、また1人2000円のお土産クーポンが付いたことで参加者の皆さんに喜んで頂くことが出来、あわせてこの時期の開催に対し多くの皆さんより感謝の言葉を頂戴したことも主催者としてのやりがいを感じることが出来た印象に

残る開催であった。

コロナ禍のここ2年、同好会活動も幾度に亘り休止を余儀なくされ、このことが要因か否かはともかく会員数の減少傾向も歯止めが掛かっていない。雇用年齢の高齢化による環境の変化もあろう。その結果、活動の担い手たる世話人の高齢化も急速に進んでいる。こうした状況は一朝一夕に解決できるものではないが、課題に向き合いつつも今、出来ることに愚直に取り組んで行くことが大切であろうと考えている。

現在、広島県にも「緊急事態宣言」が発出され本年1回目となる6月29日に予定している本会の開催についても危うい状況にあるが、支部活動の根幹の1つである「同好会活動」に対する会員の期待は大きく、感染対策に万全を期しつつ可能な限り開催を追求するという基本スタンスは守って行きたいと考えている。

ご支援ありがとうございます

当協会のSDGs、社会貢献活動の推進の主旨にご賛同し、ご支援いただきました方々をご紹介しますいただきます。

182名の皆様から110万9000円のご寄付を賜り厚く御礼申し上げます。

従来の活動に加え、更にSDGs活動に活用させていただきまますので、一層のご理解と協会行事への積極的なご参加をお願いします。（4月から6月末ご入金分。お振込み日と協会の入金日にずれが生じる場合がありますのでご了承ください。）

●ご支援いただいた皆様（敬称略・50音順）

赤坂 三枝子、秋葉 優子、阿久津 守、安達 のり子、天野 順介、新井 達雄、有馬 弘純、安藤 隆夫、安東 哲郎、飯島 淳吾、飯田 伸行、飯田 吉辰、井内 知明、猪狩 光也、池田 明生、石井 憲、石川 千薫、石川 義明、石原 利郎、磯村 八恵子、伊藤 春江、糸数 富美江、稲葉 浅治、井上 国春、井上 雅夫、井上 やよい、猪

股 辰雄、岩澤 良信、岩瀨 芳夫、植田 直義、植松 敏邦、内田 厚、浦 昌照、江口 俊治、榎本 郁夫、大川 文也、大里 璋子、大西 功一、大野 英明、岡崎 和夫、小野 利明、尾利出 収、加賀城 加奈江、加藤 昌義、狩野 秀昭、河合 賢治、川上 教子、菊池 正美、北 健治、北澤 進、吉川 敏孝、木村 一雄、杳木 次郎、熊田 昌秀、倉片 厚子、桑原 充男、小岩井 久、小浦 洋二、児島 正、小関 直子、後藤 憲子、小林 繁治、今野 幸一郎、今野 雅隆、酒井 諭、坂本 洋二、佐久間 征二、櫻井 秀治、酒本 義司、佐々木 信行、笹本 美和子、貞森 修、佐藤 哲治、猿田 信彦、塩山 哲郎、芝山 茂、渋谷 潔、白井 勝子、白石 崇、白根 淳一郎、吹田 文彦、末松 孝一、菅沼 隆夫、須釜 栄作、杉山 毅、鈴木 隆生、関根 貞夫、関谷 一郎、宗 慎治、副島 明雄、高井 玲子、高川 博、高木 雅司、高島 進一、高橋 淳、高橋むつみ、田中 英司、谷合 幸江、田林

巖樹、丁子 清、丁子 直樹、辻川 光子、津田 暹、寺部 孝平、遠間 ひで子、戸田 静子、富川 正、富田 博、富山 友次、豊田 和子、中井 順一、中川 洋子、長澤 征次、長嶋 良一、仲田 博人、中西 重利、中西 正弘、中村 英司、中村 信子、中村 ふさ、成井 正浩、新島 健、西納 政光、西村 修、西村 康治、二村 芳忠、野島 和美、萩埜 孝、橋本 隆夫、橋本 良三、島山 忠昭、籀野 浩志、林 秀安、早瀬 眞里子、久村 真弘、日高 三誠、平井 勝子、比留間 文子、広田千枝子、廣野 よし子、福島 龍郎、福田 正文、藤崎 大四郎、藤塚 直樹、古谷 信雄、星 洋一、細江 謨夫、法橋 頌高、松尾 英昭、松崎 敏夫、松多 昭三、松本 寿吉郎、松本 三千雄、三上 昭彦、三木 周一、湊 亮策、三野 晶代、宮下 廣勝、宮瀬 潤、宮野 三良、宮本 佳彦、宮脇 章郎、村岡 千鶴子、室谷 保、茂木 一晃、森 秀雄、森 洋子、山口 千津恵、山田 一夫、山田 雅彦、山本 栄子、湯藤 哲、吉岡 由紀子、吉田 亜紀、吉田 茂子、吉田 誠、吉田 昌子、和田 照雄、渡辺 攝、渡辺 薫、渡部 卜

キエ

公益社団法人 日本産業退職者協会 役員名簿

(2021年7月20日現在)

役員		顧問・参与	
会長	西浦三郎	顧問	上神圭二
副会長	嶋山忠昭	顧問	榎本郁夫
理事長	吉川敏孝	顧問	梶田省三
専務理事	佐久間征二	顧問	関根貞夫
専務理事	石井憲	顧問	高島進一
専務理事	塩山哲郎	顧問	田林巖樹
専務理事	猪狩光也	顧問	牧康司
常任理事	井上国春	顧問	山鹿素雄
常任理事	倉片厚子	顧問	湯藤隆哲
常任理事	谷口厚博	顧問	安藤隆夫
常任理事	伊藤春江	参与	糸数富美江
常任理事	遠藤ひで子	参与	岩渕芳夫
常任理事	西村康治	参与	大里璋子
常任理事	石川義明	参与	芝山茂
常任理事	菊池正義	参与	鈴木俊二
常任理事	木村一雄	参与	長澤征次
常任理事	長嶋良一	参与	西村政光
常任理事	大友義彰	参与	西村政修
常任理事	出射孝幸	参与	日高誠
常任理事	末松孝一	参与	福島龍郎
常任理事	松崎敏夫	参与	藤崎大郎
常任理事	清水敏勝	参与	満田将太郎
常任理事	長谷川芳春	参与	渡部俊一
監事	倉片隆		

編集後記

コロナ禍で顔を合わせる事なく、粛々と編集作業が進んでいく事にまず吃驚。さすがはJARPと改めて感じました。

そのJARPの編集会議で「会員に女性が少ない。寄稿も毎号ちらほら」なんて声高に言ったため、後記を書く羽目になりました。

現在日退協の会員は1277名、うち家族会員が458名。家族会員の大半は奥様だと思えます。純粹の女性会員はどのくらいでしょうか。役員は24名中3名。顧問・参与は23名中2名。マチュリティ今号の誌面でも女性の原稿は3名です。

私がこの会で知り合った女性にはみんな仕事ができる素敵なお方。出過ぎず必要な時にはちゃんと任に当たる見事な方たちです。

女性登用は世の中でも主要議

題にされています。コロナの見通しがついたらJARPも明るい議題として取り組み、協会に新しい風が吹く事をこの場をお借りして願います。
(豊田和子)

※前号より編集委員に加わりました。今回のトークサロンで植村先生は、囲碁、将棋は脳の活性化に良い。本を読むだけでは認知症予防にならない。音読が良いと仰っていました。先生の声は大きく滑舌もよく、誠にお元氣な姿でした。
(鈴木隆生)

MATURITY・第二三号

※無断転載を禁ず

二〇二二年七月二〇日発行

発行人 吉川 敏 孝

編集人 岸 伸 和

発行所 公益社団法人 日本産業退職者協会◎

〒104-0032 東京都中央区八丁堀3-17-13

TMビル10階

電話 〇三(六二四〇)九三八一

ファックス 〇三(六二四〇)九三八二

ホームページ <http://jarp.or.jp/>

法人・団体 会員名簿

(2021年7月20日現在)

株式会社イトーヨーカ堂 片倉工業株式会社 五洋建設株式会社 新富産業株式会社 JFEスチール株式会社 損害保険ジャパン株式会社 株式会社千葉興業銀行 株式会社千代田セレモニー 東京海上日動火災保険株式会社 東京建物株式会社	トリア再保険株式会社 トキワ印刷株式会社 西松建設株式会社 日本カーボン株式会社 ヒューリック株式会社 芙蓉総合リース株式会社 プラスエンジニアリング株式会社 文唱堂印刷株式会社 株式会社ベネフィット・ワン 丸大食品株式会社	みずほ信託銀行株式会社 株式会社みずほフィナンシャルグループ 株式会社ミツウロコホールディングス 安田不動産株式会社
--	---	---

(50音順)

横浜公園のチューリップ▶

木村一雄（神奈川県）

春の訪れを感じる代表的な花です。横浜スタジアムに隣接して10年以上にわたり70品種、14万株が咲き誇っていました。



◀ コロナの悪魔

須賀紀哉（広島支部）

初夏はシモツケソウが咲き乱れている。コロナ自粛中、コロナウイルスに見えてきた。バックをモノクロにし、花を強調した。

「ハイ！ ジャンプ」▶

長嶋良一（京葉会）

昨年訪れた長崎県佐世保市の九十九島水族館でのイルカショーの1コマです。



◀ 釣りに行く

藤崎 章（広島支部）

本川土手の公園に行くと、夕焼けがきれいに見えます。干潟で、子供たちが釣りにむかうところを写してみました。