

maturity

マチュリテイ

2024-JAN

118

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。

超高齢社会の中で、我々は長年培った能力と、豊かな経験を生かして、第二の人生を生きがいあるものとし、社会の活性化に寄与します。

SDGs 協働事業、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。

目次 **maturity** 2024年／第118号

| | | | |
|---------------------|---|--------------|----|
| 年 頭 所 感 | 新年のご挨拶 | 吉川敏孝 | 2 |
| 社会貢献活動 | SDGs 委員会活動報告 | 西村康治 | 4 |
| | いきいきシニア塾の開催 | 吉川敏孝 西村康治 | 5 |
| ふれあい トークサロン | 〈第46回〉 第1部【医療保険の仕組みを知ろう】 ～持続可能な制度に向けて～ | 鷹野英樹 | 6 |
| | 第2部【イキイキ生きる】 ～シニアからの健康術～ | 岩崎由美子 | 9 |
| 個人会員親睦会 | 第22回「はつらつふれあいの集い」 | 後藤憲子 | 10 |
| | 第3回「山梨の旅」1泊旅行記 | 菊池正美 | 13 |
| マチュリティ 談話室 | 私の「おしかつ」 | 岩嶋東也 | 15 |
| | 東北・北海道 一周の旅 | 松本浩 | 15 |
| | 沖縄 | 畠山忠昭 | 16 |
| | 酷暑に翻弄された「今年の夏休み」 | 福島龍郎 | 17 |
| | 世界のカジノ巡り | 白井正明 | 17 |
| | 生かされて八十路 | 今岡高一 | 18 |
| ひとこと | 「私の〇〇自慢」 | | 19 |
| | 石川義明／富山友次／高久しずえ／中村英明 林三知夫／尾利出收／長嶋良一／植田いづみ 立井秀則／濱田恵美子／岡本典男 | | |
| 同好会だより | 江戸東京歴史散歩の会 | | 21 |
| 地域会・ 広島支部だより | 神奈川会／埼玉会／西東京会／京葉会／広島支部 | | 21 |
| 法人・団体会員名簿／役員名簿／編集後記 | | | |

表紙写真 『富士山登頂での日の出』 増田正子（京葉会）
裏表紙 出射義幸（西東京会）／鈴木勇（埼玉会）
坂本喜美子（広島支部）／尾形雅美（広島支部）

年頭所感

新年のご挨拶



公益社団法人 日本産業退職者協会

理事長

吉川敏孝

明けましておめでとうございます。皆さん爽やかな気持ちで新年をお迎えることとお慶び申し上げます。

理事長に就任して3年半は、協会の運営を軌道に乗せるために皆様と共に歩んだ貴重な時間でした。ご支援いただき、共に困難を乗り越えられたことに感謝の気持ちで胸がいっぱいです。

令和3年4月から施行された改正高年齢者雇用安定法で65歳までの雇用確保が義務であったものが70歳までの就業確保措置を講じることが努力義務となりました。その中の就業確保措置で事業主が自ら実施する社会貢献事業に当協会が事業参加できないか、または事業主が委託、出資（資金提供）等の社会貢献事業をする団体として当協会を認知してもらえないか、検討の余地が十分あります。今までの当協会の社会貢献の実績

（チャリティコンサート、認知症予防サロン、SDGs活動、いきいきシニア塾等）をもとに是非提案をしていきたい。当協会メンバーの多くは、自分のスキルや経験・趣味を活かし、人と人のつながりのバインダー役として期待されています。

協会の経常収益は2016～19年は連続赤字が続きましたが、2020年からは昨年まで、新型コロナウイルス感染症による多くの社会活動が自粛される中、黒字化を達成することが出来ました。昨年の主要な事業活動は、新企画「いきいきシニア塾」2回開催、「下水道展23札幌」参加、玉川高島屋でのこども教室「動くおもちゃシリーズ」・世田谷区の社協と地域包括センターとの連携による認知症予防活動（きたざわサロン）・チャリティコンサート（会場：紀尾井フォーラム）、

3回のふれあいトークサロン、女性委員を中心に女性ならではのつらつふれあいの集い、各地域会イベントや地域会共同のイベント等の開催、親しまれるホームページ作り、「機関誌マチュリティ」など時代の流れに即した企画を心掛け、掲載しています。

重点課題

2016年から4年間の経常損益赤字の苦い体験から事務所移転や事務の合理化を進め、コロナ禍の長いトンネルの中、社会貢献活動もままならず、いつかは希望の光が見えてくることを期待して、昨年からは身の丈にあった活動を展開してきました。新年からは皆さんの英知を発揮していただき、新しい事業活動にも挑戦していきましょ。又協会運営もDX社会を見据えてスリム化に取り組みしたいと思います。

第1 当協会の法人会員との連携と新規法人会員の獲得

法人会員が協会に期待すること、あるいは法人会社への期待は、時代と共に変化しています。現在、企業活動の評価の中で社会貢献活動は重要な役割を果たしています。例えば企業ブランドの価値の向上、環境への配慮や社会的な問題に関心を持つ企業は、社会貢献活動を通じてそのリスクを軽減し持続可能なビジネスモデルを構築することが出来ます。また多くの国や地域では、企業に対して社会的な責任を果たすように求める法律や規制があります。これらの規制などへの適合の助けともなります。そして企業の従業員が誇りを持ち、モチベーションが向上する要因ともなっています。

減少傾向にある法人会員数に歯止めをかけるには、当協会の社会貢献活動が、法人会員あるいは新規法人会員の活動の一翼を担うことだと確信しています。その意味でも、当協会が今まで培ってきた社会貢献活動のウイングを拡げ、活動内容を多くの企業法人に理解していただくことが、さらなるご支

援と新規会員を獲得する必須条件となるのではないのでしょうか。

第2 新規事業等の開拓・充実

・「いきいきシニア塾」の開講

昨年新規事業として取り込んだもので、関心度が非常に高く、今後は隔月程度の開催頻度で、申し込み人数が多い場合は会場を別途変えることも考えています。

・大規模チャリティコンサート
音楽を通じてSDGs活動をしている「東京SDGs吹奏楽団」によるコンサートを1月8日に銀座ブルックサムで開催。定員700名（うち福祉施設の方々300名無料招待）。福祉施設関係者300名を無料招待するコンサートは日本で貴重な企画

・クラウドファンディングで新規事業を立ち上げ
・きたざわサロンを参考にして社協や地域包括センターとタイアップして新しいサロンの立ち上げ
・各地域会活動の存在感を増してきており、地域会で新規事業の立ち上げを検討

第3 持続可能な協会運営を目指して

・事務所の賃貸契約の課題整理（期限2024年3月末）

・事務所の業務の更なるスリム化（業務の地域会へ可能な限りシフト等）の検討

・次年度の理事会体制（期限2024年3月末）

行動指針

社会や家族に誇れる公益社団法人日本産業退職者協会として魅力ある社会貢献活動ができる団体としての環境づくりが不可欠です。どのような社会貢献事業ができるか皆さんと一緒に考えてみましょう。新年の新たな目標に向かって、共に笑顔で、困難を乗り越え、素晴らしい瞬間を共有できることを楽しみにしています。協会が企画するイベントに参加することや各委員会で皆さんと議論することがフレイル防止の即効薬にもなります。皆様にとつて、幸多き年でありませう心よりお祈りしております。

2024年元旦

SDGs 委員会活動報告

SDGs 委員会 委員長 西村康治

「下水道展²³」札幌に出展

昨年に引き続き環境フロンティア21加盟各社のご協力を得て「下水道展」に出展しました。今回は札幌の市制100周年を記念して札幌で8月1日から4日まで開催されました。

出展の目的は、当協会の活動を理解していただき協会の会員になっていただくことや協会活動にご協力いただくことです。昨年は2社会員になっていただきましたし、1月開催のチャリティコンサートにもご協賛いただいております。

展示物は、お登りさん、みんなん蟬、トコトコ人形、ゴム鉄砲の的あてゲーム、時計方式のクラーク先生、JFE社員手作りの紙芝居「ウンチは世界を救う」等です。ブースは小学生連れの親子で連日大満員。対応に苦慮するほどでした。紙芝



親子で「お登りさん」実演

居は2度ステージで披露しました。下水道連盟の会長ご夫妻も立ち寄られるなど大盛況でした。次回は東京開催の予定です。

西東京市東小学校の地域生涯学習

10月21日（土）午後1時から3時まで、西東京市東小学校で地域生涯学習教室としておもち作り教室を開きました。生徒32名が集まり糸電話とみんなん蟬作りに挑戦しました。

工作は、スライドを使い音の出る仕組みや音の高低などを説明した後、紙コップや竹筒を使い組み立ててもらいました。気づいたことは糸通し、糸結び、パッチ止めなどに苦労する子供が大半であったことで、物づくり日本の危うさを感じたことです。完成した後は1対1や1対3での糸電話やコップの大きさを変えて音の高低を確かめました。子供たちは音を出すにはいろいろな方法があることがわかり楽しく遊ぶ様子が印象的でした。

今回は、会員の分部さんが説明、指導し、従来の講師末松さんがアシスタント役を務めました。今後は講師の枝を広げていきたいと思っています。

玉川高島屋での「動くおもちゃシリーズ」

8月19日、たまがわL.O.O.Pアクティビティスペースで「動くおもちゃシリーズ」を開催しました。夏休みということもあって、「間欠運動カラクリ 夏休みだ 蟬を取りに行こう」をキャッチコピーにしたところ、7組14名の満席になりました。

時計の原理で動くおもちゃと少しの位置のずれやゴムをまく強さで動いたり動かなかったりと大いに楽しんでいました。学校や家庭で物づくりをしないせいか、糸通しや糊付けなど基本的なことができない子供が多いことに驚かされました。安心・安全も考えものです。

今後の展開

SDGs 活動は身近なものです。大企業が大々的に新聞広告を打っていますが、我々の生活に関連した取り組みが大切だと思います。この地球は企業だけでできているものではありません。われわれの生活が大きなウエイトを占めています。身近な取り組みが必要です。例えばイベントで出かける際のごみ拾いも良い取り組みと思います。協会が取り組むべきテーマがありましたらぜひ協会までお寄せください。

いきいきシニア塾の開催

理事長 吉川敏孝
事業開発委員長 西村康治

退職後の時間を充実させ、フレイル防止にも役立てることをねらいとして、会員や一般の方々を対象に「いきいきシニア塾」を始めました。

第1回は9月21日に、京華スクエアで31名の方にご参加いただき「明日をいきいきと生きるために」

をテーマに開催しました。

講師は東京学芸大学陸上競技部アドバイザーの石黒成彬先生です。他の人が幸せになっただけで自分うことで自分が幸せになる、青い鳥は皆持っているかと、運動や食



1回目ということで集合写真、皆さん良い顔です

事あるいは今やっていることを楽しくやり、そして自分を大切に生きることの重要さなどの話がありました。

3人のパネラーとの質疑応答の後おもしろい贈呈や笑いながら健康体操を指導していただきました。その後は、場所を移して20名参加して懇親会を行いました。皆さん大変楽しく懇親の実を上げました。

第2回は10月19日に、第1回と同じ場所で29名の方にご参加いただき「高齢者にとって食べることは生きる喜び」をテーマに開催しました。講師はSOMP Oケア社の管理栄養士・食物学博士の麻植有希子先生です。先生は神奈川県内でも活躍されておられます。日本の高齢化の現状、フレイルの定義や食にまつわる広範な内容を分かりやすく講演していただきました。今後は「さあにぎやか(に)いただく」*を合言葉に食事を摂ることが大切であると教わりました。

*魚の「さ」、油の「あ」、肉の「に」、牛乳・乳製品の「ぎ」、野菜の「や」、海藻の「か」、芋

の「い」、卵の「た」、大豆製品の「だ」、果物の「く」

パネルディスカッションでは前回同様3名の方に参加いただき、各自の現状や、先生とのやりとりがあり、また参加者からも質問が出てにぎやかな会になりました。

その後、末松さんから参加者にみんなみんなのプレゼントがあり、最後はラジオ体操で締めました。会の終了後希望者による懇親会で大いに盛り上がり入会を希望される方もいらっしゃいました。

次回は1月22日月曜日に「認知症とうつ病」をテーマに、二つの病の微妙にして大きな違いと対応の注意点や実際に直面された方の話など、お役に立つ内容を取り上げる予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

いきいきシニア塾の開講にあたり会員の皆様にアンケートをお願いしたところ、広島を含め170名という大勢の方々からご回答いただきました。本当に有難うございます。

現在アンケートを分析中ですので、集計結果につきましては今しばらくお待ちください。ますようお願い申し上げます。

ふれあいトークサロン

第46回 令和5年8月18日(金) (参加者26名)

■北とぴあ 7階第一研修室にて開催

〈第46回〉第1部【医療保険の仕組みを知ろう】

～持続可能な制度に向けて～

健康保険組合連合会 総務部長 鷹野 英樹

第2部【イキイキ生きる】

～シニアからの健康術～

健康保険組合連合会 保健師 岩崎由美子

1. 医療保険の仕組みを知ろう

1. はじめに

健康保険組合（健保組合）は、企業の従業員やその家族が加入して医療給付や各種の保健事業などを行う公法人で、全国に1381組合（令和5年7月現在）設立されています。健保連は、その健保組合を会員とする組織で、国民皆保険制度の維持に向けた政策立案や、現役世代、働く世代の観点から医療・医療保険制度をよくするための活動、会員組合のサポート活動、調査研究活動など、様々な諸活動を行っています。

サラリーマンを対象とした健康保険の歴史は長く、現在まで続く健康保険法の制定は大正11年まで遡ります。2022年には制定100年を迎えたところです。

2. 国民皆保険制度

日本の国民皆保険制度は、国民すべてが公平に医療保険に加入し、必要な医療サービスを受けられることができるようにすることが目的です。戦後の日本は、非常に貧しい時代から、今では世界最高レベルの平均寿命と保健医療水準を実現するまでに至りました。2021年にOECD

Dから公表された日本の平均寿命は、84・7歳で世界1位、OECD平均が80・5歳です。約4歳も長いことになりました。こうした結果は、衛生面の向上、食生活の改善のほか、国民皆保険制度が大きく寄与していると言われています。では、国民皆保険制度の特徴にはどのようなものがあるでしょうか。

大きな特徴としては、①国民全員を公的医療保険で保障している、②医療機関を自由に選べる（フリーアクセス）、③安い医療費で高度な医療を提供している、④社会保険方式を基本としつつ、皆保険を維持するために公費も投入している――の4点が挙げられます。わかりやすく言うと、「いつでも！ だれでも！ どこでも！」です。

特に、日本の公的医療保険は、民間保険とは異なり、強制加入の公的保険として被保険者等から保険料を徴収し、加入者に対して給付を行う仕組みです。日本のように、国民全員に医療保険方式を採用している国は珍しく、国民に医療サービスを保証しているほとんどの国は保険方式ではなく税を財源に行っています。



健康保険組合連合会 総務部長
鷹野英樹氏

次に、国民皆保険の歴史を振り返ってみましょう。皆保険の達成は

1961年（昭和36年）です。当時の首相は池田勇人氏で「国民所得倍增論」を唱えたことで有名です。ただ、当時の医療保険制度では、サラリーマン本人の自己負担（医療機関での窓口負担）はありませんでしたが、家族は5割負担、国民健康保険の加入者も全員5割負担で、まだまだ家族への給付については課題が残されていたことも事実です。

その後、日本の人口増加・高度経済成長に伴い、成長の果実を国民福祉の充実に還元しようとする動きが広がり、1973年（昭和48年）、田中角栄内閣の時に、70歳以上の老人医療費の無料化（自己負担なし）や健康保険法改正（家族7割給付、高額療養費制度の創設）など、福祉を充実する政策が行われました。

3. 医療保険制度の種類

日本の公的医療保険の種類をみると、①会社員と家族の方（被扶養者）が加入する「被用者保険」、②自営業、農家、非正規雇用者、年金生活の方が加入する「国民健康保険（国保）」、③主に75歳以上の方が加入する後期高齢

者医療制度の3つに大きく分類されます。加入者数は、被用者保険は約7800万人（全体の62%）、国保は約2900万人（23%）、後期高齢者医療制度は約1800万人（15%）となっており、国民はいずれかの制度に加入していることとなります。

さらに、①の被用者保険は、健康保険組合（主に大企業や中小企業に勤める本人・家族が加入）約2900万人、全国健康保険協会（通称「協会けんぽ」。主に中小企業に勤める本人・家族が加入）約4000万人、共済組合（国家公務員・地方公務員とその家族が加入）約850万人に大別されます。

これらに共通する大きな特徴は、●手続きはほぼ会社経由、●保険料は会社と被保険者本人で原則折半負担、●被扶養者には保険料負担がない、●窓口負担は原則3割（就学前児童は2割／65歳～74歳は2割（現役並み所得者は3割））—などです。

また、②の国保は、●手続きは市区町村の窓口（財政運営は都道府県単位）、●保険料は本人・家族含めて全額負担（会社負担はなし）、●窓口負担は被用者保険と同様



健康保険組合連合会 保健師
岩崎由美子氏

③の後期高齢者は、●手続きは広域連合、

●保険料は個人単位で負担、●窓口負担は所得に応じて1～3割—です。

4. 国民医療費

国民医療費は、1989年（平成元年）に約19・7兆円でしたが、10年後の1999年には30兆円を超え、2019年（令和元年度）には約44・5兆円に達しました。高齢化により、医療費は今後も増加する見通しであり、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年にはおよそ48・7兆円になる見通しです。

また、令和元年度の医療費の内訳は、公費（税金）が約17兆円、保険料が約22兆円、患者負担が約5・5兆円となっており、全体の半分（50%）は、加入者からの保険料で賄われています。

年齢別医療費をみると、0～14歳は約2・5兆円（5・6%）、15～44歳は約5・2兆円（11・8%）、45～64歳は約9・6兆円（21・6%）、65～74歳は約10兆円（22・5%）、75歳以上は約17・2兆円（38・7%）となり、75歳以上の医療費は、日本全体の医療費の約4割を占めています。

75歳の医療費のうち、公費（税金）は約8兆円、保険料は約1・3兆円、患者負担は約1・2兆円、現役世代からの支援金が約6・5兆円です。高齢者の医療費は、保険料や窓口負担だけでなく、税や現役世代からの支援（年間1人当たり約6万円）により成り立つ仕組みだということがわか

ると思います。

一方で、支え手である現役世代の医療保険の状況を見てみます。健保組合全体の経常収支は、コロナの受診控えの反動等により、2021年度から悪化傾向にあります。

特に、2023年度(令和5年度)

は、過去最悪の5623億円の赤字予算となっています。経常支出の内訳は、保険給付費4.8兆円、高齢者への拠出金3.7兆円、保健事業費0.5兆円などで、支出の約44%が高齢者への拠出金に充てられており、今後も増加する見込みです。非常に苦しい財政状況にあり、解散をせざるを得ない健保組合もあります。このため、私たち健保連では、国に対して、現役世代から高齢者への拠出金に一定の上限を設定するなどの制度改革を主張しているところ



我が身の話を熱心に聞き入る

5. 持続可能な全世代対応型の制度に向けて
日本の総人口は、2020年の1.26億人から、2050年には1.05億人にまで、30年間

で約2000万人減少すると見込まれています。内訳は、年少人口(0-14歳)が450万人減、生産年齢人口(15-64歳)が2000万人減と、若い世代が減少する一方、高齢人口(65歳以上)は290万人増加し、人口に占める割合も現状の28%から37%にまで上昇すると言われています。

こうした急速な人口減少、そして少子高齢化の進展を踏まえると、「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」という、これまでの社会保障制度の構造を根本的に見直し、全ての人が安心できる社会保障改革を進めることが必要となります。

このため、現在、政府において「全世代対応型の社会保障制度構築」に向けた議論と改革が進められています。

この一環として、一定以上の所得のある高齢者の窓口2割負担など、負担能力のある高齢者の方には一定のご負担をお願いする制度改革が行われてきました。しかしながら、負担にも限界がありますので、「負担と給付の見直し」だけでは持続

可能な制度を維持していくことは難しいと考えます。

「人生100年時代」といわれるなか、次世代に皆保険制度を残していくためには、

①健康で働く意欲のある高齢者の方が長年培ってきた知識や経験を生かし、年齢に関わりなく活躍し続けることができる「生涯現役社会」を実現すること(支えられる側から「支える側」へ)

②年齢にかかわらず、一定の収入がある方には「負担能力に応じた負担」をいただき、国民全員で制度を守る意識を持つこと(所得や収入による「応能負担」へ)

③国民すべてが健康寿命を延ばし、高齢になっても誰もが生き生きと暮らし続けられる社会を実現することが重要。

<第1部 医療保険の仕組みを知ろう>

本日の要点

- ①国民皆保険は、「いつでも・どこでも・誰でも」「負担可能な価格」で医療を受けられる素晴らしい制度。
- ②日本の医療費は、令和元年度で約44.5兆円。
うち、75歳以上の高齢者の医療費は約17兆円。
保険料・窓口負担に加え、税金が約5割、現役世代の支援が約4割。
- ③人口の急減と超高齢化によって、医療保険制度の財政は非常に厳しい状況。特に、若い世代の負担が極めて重くなっている。
- ④次世代に皆保険制度を残していくためには「負担能力に応じた負担」をしていくとともに、年齢に関わりなく活躍し続けることができる「生涯現役社会」を実現し、高齢になっても生き生きと暮らし続けられる社会を実現することが重要。

おわりに

- 「人生100年時代」といわれるなか、次世代に皆保険制度を残していくためには、
- ・健康で働く意欲のある高齢者の方が長年培ってきた知識や経験を生かし、年齢に関わりなく活躍し続けることができる「生涯現役社会」を実現すること
→ 支えられる側から「支える側」へ
 - ・年齢にかかわらず、一定の収入がある方には「負担能力に応じた負担」をいただき、国民全員で制度を守る意識を持つこと
→ 所得や収入による「応能負担」
 - ・国民すべてが健康寿命を延ばし、高齢になっても誰もが生き生きと暮らし続けられる社会を実現すること
→ 「高齢化・人口減少を乗り越える社会」を構築

る社会を実現（「高齢化・人口減少を乗り越える社会」を構築）

こうした取り組みを国民全員で続けていくことが必要です。

医療費を使わない最大のコツは、いつまでも健康で長生きすることです。国民全員で健康を保ち、長寿を寿ぐ（ことほぐ）社会にしていきましょう。

Ⅱ. イキイキ生きるための～シニアからの健康術～

健康上の問題で日常生活が制限されることなく送れる健康寿命を延ばすためには、栄養・運動（身体活動）・社会参加が3本の柱となります。栄養は、バランスのとれた食事を一日に3食、しっかりと摂り、運動は日常生活で良く動き、良く歩き、そして趣味等を活かして、積極的に社会参加をすることが、フレイル（体や心の衰えによる虚弱な状態）を予防します。特にシニアからは枝豆や納豆・豆腐、手間いらずの鯖や鮭缶など、あと一皿増やした献立で、たんぱく質を多めにとってください。また、歯ごたえのある食品をよく噛んで食べることで脳が活性化して老化を防ぎます。

たくさん食べて、たくさん出かけ、たくさん話し、笑うことがシニアからの健康術です。さあ、皆さんもできることから始めてみてはいかがでしょうか。

<第2部 イキイキ生きるための～シニアからの健康術～>

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



フレイル予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう。



<フレイル予防の3つのポイント>

たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう

自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が左側の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

| 健康状態 | Q1 | あなたの現在の健康状態はいかがですか | よい まあよい ふつう | あまり よくない よくない |
|-----------|-----|---|-------------------|---------------------|
| 心の健康状態 | Q2 | 毎日の生活に満足していますか | 満足 やや満足 | やや不満 不満 |
| 食習慣 | Q3 | 1日3食きちんと食べていますか | はい | いいえ |
| 口腔機能 | Q4 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか <small>固いもの例：さきいか、たくあんなど</small> | いいえ | はい |
| | Q5 | お茶や汁物等でむせることがありますか | いいえ | はい |
| 体重変化 | Q6 | 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか | いいえ | はい |
| | Q7 | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか | いいえ | はい |
| 運動・転倒 | Q8 | この1年間に転んだことがありますか | いいえ | はい |
| | Q9 | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか | はい | いいえ |
| 認知機能 | Q10 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか | いいえ | はい |
| | Q11 | 今日が何月何日かわからない時がありますか | いいえ | はい |
| 喫煙 | Q12 | あなたはたばこを吸いますか | 吸っていない やめた | 吸っている |
| 社会参加 | Q13 | 週に1回以上は外出していますか | はい | いいえ |
| | Q14 | ふたから家族や友人と付き合いがありますか | はい | いいえ |
| ソーシャルサポート | Q15 | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか | はい | いいえ |

出典：厚生労働省「高齢者の健康を高めるための健康事業ガイドライン（令和4年4月）」

もしかして・・・！！！！

〈個人会員親睦会〉

第22回「はつらつふれあいの集い」

令和5年11月8日（水）午後1時から「第

22回 はつらつふれあいの集い」が始まりました。コロナ禍で様々なイベントが中止になる中、やっと前回から消毒や体温測定をした上でマスクをしながらでしたが、久々のはつらつ懇親会を催すことができるようになりました。今回はコロナも5類に移行し、マスクの装着も個人の意思に任されることになり、少し自由な雰囲気の中で、開催することが出



吉川理事長のスピーチ

来て嬉しい限りです。

委員としては正直なところ楽しむ余裕など全くなく、買い物、打ち合わせその他諸々の準備に追われ、ただただ無事に終わってほしいとの思いで夢中でやってきましたが、皆さんの楽しまれている様子を見て「良かったな！」と、心底思いました。

全体の司会を伊藤委員長が担当。まず塩山専務理事による開会宣言が始まり、吉川理事長の熱のこもったちよつと長めのスピーチに途中駄目だしが入り、笑いが起きるなど、和やかにスタート。

白井勝子さんによる乾杯の音頭で全員が乾杯をして、予定通りそれぞれ準備されたアトラクションへと移りました。

アトラクションの司会を吉本さんに交代し、まず、「女性の為の護身術」の披露です。暴

漢役なら任して！ と白石さんが、そして、か弱き女性役を恒成さんが演じ、二人の演技に会場は笑いの渦に包まれました。

続いて、赤のドレスに身を包んだ女性4名と黒服のイケメン男性で構成する「中之島流大正琴」の皆さんによる合奏です。懐かしい曲ばかりで特に演奏に合わせて合唱する場面ではどの方も大きく口を開けて歌い、楽しんでる様子が見られたのはとても良かったと思います。

プログラムも半ばに入り、ここで高島顧問による恒例ストレッチ体操で身体をほぐして頂きました。



白井勝子さんによる乾杯の音頭



女性の為の護身術



「中之島流大正琴」の皆さん



ストレッチ体操で一息

最後はお楽しみの抽選会の始まりです。初めは順調だったのですが、途中からお酒のせいもあるのか皆さん何が当たったのか知りたくて、くじの半券を直接商品交換の場所にお持ちになるので、少し混乱し、担当委員はそれを捌くのがちょっと大変でしたが、大きな

さて次は、大人アイドルとして活躍中の、会員でもある美原奈緒さんのワンマンショーです。男性諸氏の目が釘付けになっているように感じましたね。
大正琴もワンマンショーも素晴らしく楽しませて頂きました。



美原奈緒さん

トラブルもなく終わる事が出来ました。今回の企画として、懇親会が始まるまでの間にお抹茶コーナーを設け、大里さんとご友人の方とお二人にお抹茶を点でて頂きましたが、これがとても好評でした。作法を心得ない私でも飲みながらゆつたりとした思いに浸る事が出来てとても幸せな気分でした。

3023 年度
はつらつふれあいの集い <抽選番号>

| | | | |
|--------|-----------------|-----|-------------------|
| 株式会社 | カールスジュニアギフト券 | 5本 | 39 47 44 54 18 |
| ミツウロコ | 元町珈琲ドリップセット | 5本 | 2 35 38 51 33 |
| グループ | ホールディングス 横浜天然温泉 | 5本 | 3 9 16 46 32 |
| | SPA EAS 入館チケット | | |
| | ミネラルウォーター | 25本 | 26 43 1 15 6 23 |
| | 24本入り | | 47 10 29 34 53 45 |
| | | | 50 24 4 13 17 20 |
| | | | 28 67 48 12 19 58 |
| 損保ジャパン | 美術館入場券 | 10本 | 25 40 22 7 11 |
| 株式会社 | | | 14 36 27 21 4 |
| 丸大食品 | ギフト券 | 2本 | 49 8 |
| 株式会社 | | | |

抽選会の結果



お抹茶コーナーの様子

協賛会社
株式会社ミツウロコグループホールディングス
損害保険ジャパン株式会社
丸大食品株式会社 (敬称略)

別のコーナーでは、虹の子会の皆さんにクッキーや手作りの品々を出して頂きました。また、末松さんは竹とんぼを用意されてきました。また、何と飛行機の両翼には「はつらつふれあいの集い」のほかに1月に開催される「チャリティコンサートを成功させよう!」と書いてあります。嬉しいですね。常に日退協イベントの成功を願って下さる事に感謝します。

そういうする内に終わり間近となりましたが、皆さんの酔いも手伝ってか予定になかった「東京音頭を踊ろう!!」という声が出て、



物販コーナーの様子

皆さん輪になって踊り出されました。皆さん、楽しそうに満足気なお顔をされていましたよ。今年は委員の大半を女性中心でやろうとの考えでしたので、さすが主婦です。男性陣が踊っている最中に片付けが始まり、あっという間に終わってしまいました。時間を見ると4時半です。会場は5時までの契約でしたので30分も早い終了でした。素晴らしい!



東京音頭で総仕上げ

実は、私は2019年10月に入会しましたが、その後すぐ新型コロナ蔓延の為、せっかく申込んだイベントも中止の連続で、昨年の「はつらつふれあいの集い」が私にとつてのはじめての懇親会でした。テーブルの配置も対面式ではなく二人ずつの学校方式の配置でしたのでやや盛り上がり欠ける感じではありましたがそれなりに皆さん楽しまれたようで「毎年やりたいね」との男性の声が聞こえたのを覚えています。そのはつらつの委員になってまだ経験のない私がやることになるとは思っていませんでした。

前回同様、準備は大変でしたが、皆さんの満足された様子を見て、委員をやって良かったと思っています。至らない点多々あったと思いますが大したトラブルもなかったことは参加された皆様のご協力あつての事と感謝申し上げます。また、動員数を増やすべく心碎かれ夜も眠れないほどの状況だったのではないかと推察される伊藤委員長には心からご苦労様と労いの言葉をかけたいと思います。

(後藤憲子)

第3回「山梨の旅」1泊旅行記

実施日…2023年10月30日(月)・31日(火)
参加者…20名(男性16名、女性4名)
宿泊先…HOTEL春日居 山梨県笛吹市春日居町小松855

●10月30日(月)…1日目

新宿駅西口工学院大学前の路上にトイレ付大型バスが停車。12時30分集合でしたが、その前に20名全員が集めたので、早めに出発した。

談合坂SA経由で、一路「ふじさんミュージアム」に向かった。14時45分ころ、ミュージアムに到着。

駐車場から入り口に続く道沿いには、真っ赤に染まった紅葉の並木が出迎えてくれた。館の中には、富士山にまつわるいろいろな写真や展示物があり、中でもボタンを押すと画面が移り変わり、楽しく見ながら富士山を知



吉川理事長のご挨拶

る工夫がされていて、大変面白かった。

いったん、当館の屋上展望スペースに集まり、集合写真を撮った。

撮影後は、1階のVRシアターに向かった。この部屋は、天井・壁・床の360度に映像が映し出され、空撮の画像が流されると、実際に自分が行っている様な感覚を覚え、スケールの大きな画像であった。

さて、この館を出て予定ではホテルに向かうことになっていたが、運転手さんの提案で富士山全体を眺めることができる河口湖の大石公園に向かった。

この日は天気も良く、ガイドさんが「私は何回もここに来ておりますが、こんなに綺麗に見える富士山は稀です。皆さんは、幸運ですよ」と言われた。確かに、空は高く澄み切っており、河口湖越しに左右の裾野ま



富士山をバックに

で見える富士山は圧巻。ただ、この公園はSNSで公開されているため、多くの外国人(日本人はちらほら)が列をなしていた。

この後、17時30分ごろ綺麗で立派なホテルに到着した。皆さん、ゆつくり温泉に浸かった後は、お楽しみ宴会です。吉川理事長のご挨拶の後は、美味しい料理と地元の美酒で和気あいあい懇親を深めた。

●10月31日(火)・・・2日目

9時20分ホテル前で集合写真を撮り、恵林寺に向かった。恵林寺では、「四脚門」から年配の女性ガイドさんについて、案内してくれた。

この門は、朱塗りであることから赤門と称されている。1582年(天正10年)織田信長による甲州征伐で焼失したが、1606年(慶長11年)徳川家康によって再建された。

次なる門は「三門」で、武田信玄の師である快川紹喜かいせんじょうきの作の「心頭滅却すれば火もまた涼し」の文言が門柱に掲げられている。

この門の後は、「武田信玄公の墓所」・「柳沢吉保夫妻の墓所」・「恵林寺の庭園」などを巡った。恵林寺での最後は、宝物館。この館では、年配の女性から懇切丁寧な説明を受け

た後、展示物の閲覧をした。金ぴかの信玄公の像の前で集合写真を撮り、待望の昼食へ。

会場(信玄館)はとても広く、沢山の人が整然と並んで食事をしていった。我々も箸のセットされた所に座ってくださいと指示され、めいめいが着席した。「ほうとう鍋」・「豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ鍋」・「ごはん」・「おしんこ」と量が多く、全部は食べきれなかった。

昼食の後に向かったのは「ぶどう狩り」。ぶどうは食べ放題とのことでしたが、まだ食後30分位しか経っていないので、いくらも食べる事ができなかった。白ワイン用のぶどうより、赤ワイン用のぶどうの方が甘かった。シャインマスカットをお土産に購入し、帰路に着いた。

新宿には、昨日出発した場所に15時30分ごろ到着。天候にも恵まれて、2日間の旅を無事に終えた。

(菊池正美)



ホテル前にて

私の「おしかつ」

神奈川会 岩嶋東也



今、私の行っている「おしかつ」は講演の神田京子さんです。「おしかつ」と言っても、グッズを買い集めたり、プレゼントしたりというものではなく、可能な限りせつせとライブに通うというものです。

きっかけは3・11ボランティア活動でした。3・11東日本大震災の発生した2011年に、年下の友人を誘ってボランティアグループに参加し、宮城県亘理町^{わたり}の被災地に入りました。東京から30人程の人が集まりましたが、この中に偶然にも友人の昔の旅行仲間だった神田京子さんが加わっていました。友人が20年程前にイタリア旅行した時のグループの一員

が神田京子さんだったのです。

ボランティア活動も順調に終わり、帰路は神田京子さん同乗して友人の車で帰京しました。偶然の出会いに話はずみ、東京まで楽しい時間を過ごしました。元来伝統芸能の好きな私でしたので、すっかり神田京子さんのファンになり、それ以後「おしかつ」を続けております。

神田京子さんは岐阜県出身で、日大芸術学部を卒業後、神田山陽師の門を叩いて講談の道に入り、山陽師没後は神田陽子師に師事しています。私が亘理町で出会った時は二つ目という真打手前の位置でしたが、歯切れのよい語り口、スラっとした容姿で人気を博し2014年に真打に昇進しています。因みにご主人は桑原滝弥さんという詩人で谷川俊太郎氏の愛弟子であり、夢のある温かい詩を紡いでいます。3年前にこの夫婦と愛息の3人が突然山口市に移住し、今では山口―東京を往復して活動をしています。

既成概念にとらわれることなくのびのびと活躍する神田京子さんから快く、力強い刺激を受けています。これからも「おしかつ」を通じて活力にしたいと思っています。

東北・北海道 一周の旅

埼玉会 松本 浩



6月10日から7月5日まで東北・北海道を車で7300km走破しました。

私は北海道函館市に生まれ小中高と過ごし18歳で上京して以来、千葉・東京・埼玉と首都圏で暮らし今年で54年目になります。

6月17日と7月1日に中学・高校のクラス会があり帰函することになりました。その間の2週間函館に滞在しなくてはならなくなり、道内を一周しようと計画しました。

今年の4月半ばで仕事を辞め、『毎日』が『毎日』になったため、時間はたっぷりあり長期で旅に出ることは考えていました。日本100名城と続日本100名城のスタンプラリーをやるうと思いい3月半ばから千葉・茨城・栃木で8か所スタンプを取得していました。今回は、東北・北海道のスタンプ取得も目標に設定し、東北往路15か所・北海道5か所・東北復路6か所の計26か所のスタンプ取得です。(一番遠いのが根室になります)

6月10日の早朝に自宅を出発し、白河・会津若松経由で日本海側の新発田・村上へ向かい、北上して津軽半島・下北半島を周り、大間からフェリーで函館に到着しました。中学のクラス会終了後、19日から反時計回りに道内を一周してきました。高校のクラス会終了後の3日にフェリーで青森に向かった後スタンプ6か所取得して5日の夜に自宅に到着しました。走った距離は東北往路2000km・北海道3300km・東北復路2000kmです。今回は快晴・無風の日が多く最高に良い旅で、十勝平野の広大な土地に超大型の農業機械の作業や利尻富士の絶景が印象に残っています。原チャリで2周130kmも走りました。毎日温泉三昧で26か所も入り、酸ヶ湯で

貰ったタオルが最後は真茶色になっていました。ウニ(井・刺身・軍艦)も7回も食しました。利尻島のバフンウニ軍艦2貫2000円、積丹半島の美国の枅に入った大盛ウニ丼6500円が圧巻でした。特にバフンウニ軍艦は、口に入れた瞬間無くなりました。又、ホタテ・ホッキ・甘エビも美味かった。あつという間の25日間でした。今後、100名城+続100名城のスタンプラリー(残166か所)のため、日本全国を旅していきたいと思います。

沖縄

埼玉会 畠山忠昭



会社生活42年の大半が営業職で、転居転勤は11回でした。何処でも、まず方言による言葉の違い、その土地の風習や行事などさまざま、その変化を楽しんできました。その中で一番印象強いのは、沖縄支社の2年8か月での経験です。その一つは沖縄民謡についてです。

皆さんも感じておられると思いますが、本土(沖縄の方は本州から来た人をこう呼びます)で聞く民謡の旋律とはちょっと違って聞こえました。

そうなんです!

音楽の音階はドレミファソラシの7段階ですが、沖縄民謡はドミファソシの5段階で出ていて、ラ行が無いのです。

試しに音感の良い方はラ行を抜いた「ドミファソシ」をアトランダムにゆったりとハミングしてみてください。何となく沖縄の旋律に聞こえるはずです。

二つ目は、五十音の発音です。

本土では、「あいうえお」の五音ですが、沖縄は「あいう」の3音に聞こえます。私たちの耳には、「あいう」と、えはい、おはう、と聞こえるのです。

ただし、沖縄の人に言わせるとちゃんと「あいうえお」と5音発音していると言います。

具体的な例として、「あばら骨」は「そーきぶに」「こめかみ」は「クミかみ」「奥歯」は「ウくば」となる訳です。会話の中でこのような単語が出てくると瞬時には理解できず、話の内容が飛んでしまうことが良くあります。

「メンソール」：「いらっしやいませ」とか、「チュラサン」：「美しい」はよく耳にすると思いますので、もう日本全国版ですけどね！（オソマツでした）

酷暑に翻弄された「今年の夏休み」

西東京会 福島龍郎



(1) 酷暑に追われ
て「夏を越す」

今年は「1200年
振りの酷暑（NH
K）」だそうだ。既

に「八十数回の夏」を超えてきた私も、「今年の暑さ」には参った。今年の「夏を越す」は幾多の苦難を乗り越えて、「何とか生き延びた」が私の実感だ。偶に「加齢の慰め？」も聞くが、私は何事にも「自分の加齢に救いを求めること」は自戒してきた。

(2) コロナに追われて「ホテルへ避難」

7月20日、家族4人で1週間、大混雑の軽井沢に出掛けた。帰宅の翌日、突然娘が「コロナ感染」と診断された。「自宅内別居」の用心の効果も無く、3日後に「家内・息子も次々と感染した。私は即日、反射的に吉祥寺

のホテルへ「緊急避難」した。運良く？ 私の感染だけは免れた。後日、家族の「コロナ苦労談」を聞いた。→通院も投薬も苦痛もない「気楽な休養の1週間」だ！「結果論」だが、私の「ホテル5連泊の苦痛」は語らない！コロナの数倍だ。（中略）「何事も早計は禁物」！

(3) 熱中症に追われて「救急車入院」

8月16日、地元ウオーキングクラブの「早朝20kmコース」に参加した。朝からの酷暑、参加者は約40人だ。休憩地の「高井戸公園」で全員、休憩した。休憩直後に私は突然、気分が悪くなり、芝生に腰を下ろした。2〜3分後に、顔色も青く意識朦朧で会話も途切れた。直ぐに、仲間が救急車を手配した。救急車到着までの10分間、誰か（女性？）が手早く無意識の私の衣服を緩め、仲間の「保冷剤」をかき集めて、直ぐに私の両脇と首下に入れた。無意識だが、生き返った感じた。（中略）「救世主」が参加者の「看護師さん」だ→とは後日聞いた。診断は「熱中症」だ。医師に懇願して夕方には退院した。「予告無し」の発症は怖い！仲間が居て良かった。

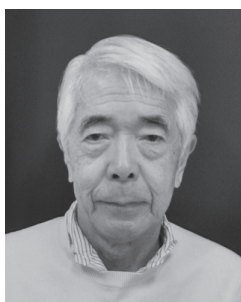
(4) 渋滞に追われて「10時間のバス帰宅」

10月6日から「乗鞍岳」上高地周辺の山歩

き」に出掛けた。朝夕の気温は6〜7度と低く、山頂付近の積雪も例年より多い。山道から眺める「穂高連峰の雪景色」もこの時期では最高だ。（中略）連休最終日の9日、「上高地発」新宿行き高速バスで帰宅した。中央道の混雑は予想の数倍だ。「新宿到着」迄に10時間を遙かに超えた！「常識の軽視は禁物！」「連休は自宅！」

世界のカジノ巡り

京葉会 白井正明



私の趣味の一つに「世界のカジノ巡り」があります。カジノと聞いただけで顔をしかめたり、

一生縁のない方が多いと思いますが、私の場合は至極庶民的で、健全(?)なものです。40年前に大韓航空主催の囲碁大会での抽選会で、濟州島のチケットが当たってカジノを初体験して以来、出張先や親しい仲間とプライベートで行って10か国26回になりました。カジノではルーレット専門です。

今年10月、コロナで遠ざかっていたカジノ

に7年ぶりに行ってきました。行先は韓国仁川、国際ハブ空港に隣接するIR（統合型リゾート）施設の中にあります。2017年にオープンしたばかりの外国人専用の豪華なカジノで、客の9割は中国人でした。彼らの爆買いならぬ爆賭けにはびっくり！ 経済力の差を思い知らされました。今回は3日目の午前中まで全く調子が上がらず「老いて勘が鈍ったかな、そろそろ潮時かも」と弱気になっていったところ、午後からツキが戻り、4日目と併せ何とか盛り返し、ゲームの楽しさと、かつ、負けを最小限にとどめることができ、無事帰国しました。

私のカジノは、宝くじや競馬のように一攫千金を期待するのではなく、ツキを我慢強く待ち、乗ってきたら一気呵成に攻める。この醍醐味を味わうことでしょうか。勝つ条件は、勝っているうちに止める。負けが上限に達したらリタイヤする。ちなみに私の戦歴は5勝21敗です。

日本では競馬などの公営ギャンブル、パチンコ、宝くじは認められています。ただカジノはありません。2016年に「IR推進法」が成立、2030年に大阪にカジノ施設が開業される予定です。

私は、大阪は外国人に任せて、「世界のカジノ巡り」に徹し、非日常的に、遊びの範囲で楽しんでいきたいと思えます。さて、次はどこにしよう、シンガポール？ プサン？

生かされて八十路

広島支部 今岡高一



ある会報に「とうとう傘寿を迎えた」と書いたのはつい先頃のこと。「人生八十年時代は今

昔」といいながら八十路を懸命に歩いている自分が愛おしい。不思議な感覚だが今なお生かされていることだけは確かだ。

人生は「出会いと別れの繰り返し」ともいわれる。また、歳を重ねるほどに「お金」「仲間」「筋力」が大切であり、とりわけ「仲間は年齢差があること、そして異性が多いことが重要と教えられた。

さて私の場合はどうか。お金には無縁、筋力は悲鳴をあげているが「仲間」に恵まれて今があることにとても感謝している。旧知の親友はもとより、還暦をも過ぎて飲み友達な

どの輪が広がるなかで出会った多くの新友が私の抛り所となっている。

そんな仲間の一人（女性）から誘われて日退協に入会して七年。まだまだヒヨコで何の特技も趣味もない私だが、広島支部の数多ある同好会の一つ「エスキーツニス同好会」に身をおいて、よき先輩・同輩らとともに心地よい疲労感と楽しさを満喫している。そして今では「老若男女」が集う他のチームにも参入し、ヒヤヒヤ・ドキドキ・ワクワクしながら健気？にも見えるプレーに勤しんでいる。

戦後の広島で生まれた「エスキーツニス」は、テニス・卓球・バドミントンを組み合わせたようなスポーツだが、その知名度は高いとは言えない。ここでは「エスキー」の名称は、当時、世界平和を願ってヒロシマに創設が提唱されていた機関の頭文字（英語表記）「ESCI」をとったものだけ紹介してきた。

ともあれ、あらためて日退協との出会いに感謝するとともに、これからも「あるのは今だけ」と自らにいい聞かせながら、あるがままに八十路を歩いていきたいと思っている。

●我がシニアバンド

神奈川会 石川義明

平均年齢81歳の超シニアバンド、結成してから約7年、メンバー全員が自治会の老人会の会員です。ギター2名、キーボードとウクレレ、ボーカルの5人組で毎月2回の練習を楽しんでいます。活動は我が地域で老人会の集まりでの演奏。懐メロ、ロシア民謡等皆知っている曲を中心に全員で合唱。コロナ前は他の老人会にも頼まれ演奏をしていましたが、今ではメンバー全員が運転免許返納のため遠方は無理となりました。しかし眼も耳も足腰も皆衰えしらすなのが自慢(?)です。これも音楽の力かとそれなりに納得、まだまだお役にたてそうと思っている。

●私の自慢話「ウォーキング」

神奈川会 富山友次

私は、毎日1万歩のウォーキング

を続けています。若いころは運動が

苦手でしたが、健康のために始めたウォーキングは、自然の中で歩くことで、心が癒やされ、気持ち前向きになり今では生きがいになっています。またウォーキングをすると、ビールがより美味しく感じられる、ご褒美ですね！

●私のプチ自慢

埼玉会 高久しずえ

私は若い頃から優美な胡蝶蘭の花が大好きで、今では十鉢以上の胡蝶蘭を育てています。その花たちは毎年春になると次々に咲き揃い、長い期間楽しませてくれます。毎年、寒いこの時期の胡蝶蘭の管理にはとても気を配ります。日々、株たちと対話を続けると、三月初め頃から蕾が少しずつ膨らみ、春先から三ヶ月以上もの間、優美に咲き続けてくれます。今年も、我が家の胡蝶蘭が初夏

に向けて咲き誇る事を願い、日々管理に努めています。

●私のパター自慢

西東京会 中村英明

ゴルフネタで恐縮ですが、かつて私はパットの際に緊張で手が勝手に動いてしまういわゆるイップスを3年程患いました。YouTubeで研究すると、「違和感のある道具を使い、違和感払拭に集中している内にイップスは治る」とあり、ネットで瓢箪型、三角・四角、重量級・軽量級等7本の奇妙な中古パターを購入し室内練習。不思議なことにひと月程でほぼ完治。私の自慢は頑固なイップスを治した7本の異形のパターです。ゴルフは道具かも知れませぬね。

●私の自慢は社交性!?

西東京会 林三知夫

自慢できることなど全く思いつかない、66歳にもなって、である。

仕方なくカミさんに相談してみたら、「社交性なんじゃない?」という。

確かに私は父親の転勤で何度も転校したが、いじめにあったことはなかった。転校したその日から友達といっぱい遊んだ。そうか、「自慢」とはいえないが、「長所」ではあるな。

サンデー毎日になってゴルフをやる回数が増え、知り合いのメンバーも増えた。誰とも話すのが災い?して、「林さん、今日のグリーン早いね」と声をかけられるが、誰だっけ?と思うこともしばしばだ。ちなみに入社間もないころ、某役員から「昼行燈」と命名されたことを思い出した。

そうか! 私は昼行燈のようにぼーっとしてるが故に物怖じせず生きて、社交性を身につけたのだ。

物は考えよう、堀池の僧正だ。

●わが家の愛犬自慢

京葉会 尾利出收

わが家で3頭目の愛犬「リフ」は、ポメラニアン・十三歳の老犬です。一緒に出掛けると振り返られる程のイケメン、私のような爺には縁がない若い女性から可愛いと言われることにも慣れました。仲良くなった散歩仲間の飼い主さんから、最初はタレント犬ですか？と言われたこともあります。

人の年齢に換算すると、当年72歳の小生とほぼ同じ歳になりますので、爺同士の散歩となつておりますが、心身ともに楽しい時間です。



●私の旅行自慢

京葉会 長嶋良一

コロナ禍も収まってようやく旅行にも出かけられるようになりました。私は会社の現役時代に全国四十七都道府県を踏破しました。

リタイア後は自由気ままに出かける旅行が趣味となりました。鉄道開業から百五十年ですが、これからも様々な土地で新たな経験をしたいものです。当面は二巡目の全都道府県訪問（あと四国の2県で達成）が私の目標です。

●私の古里自慢

広島支部 植田いづみ

私の古里は、大分県豊後高田市です。

国東半島の付け根にある、人口二万二千人の昭和の時代を感じる町です。

昭和三十年代をテーマにした懐かしさがあふれるその名は「昭和の町」という商店街があり、九州を中心に多くの人が訪れる人気の場所です。メディアに登場するたびに、私の生まれた所は「いいところ」だと思います。

●私の家自慢？

広島支部 立井秀則

最初の家を建てようと思ったのは、

妻に実家の敷居を跨ぐのは一人前の家庭をつくった時と言われて、よし！家を建てようとして二十九歳の時。しかし、四年間生活して此処ではずっと单身生活になると考え家を売り、広島のアパート住い。数年後に子ども達が寝る時間差で喧嘩に。又、家を建てる気になり藤ノ木に三十七

歳で建て二十年間住み、終の家と思っていました。南区に住む娘が近くにおいでと。妻も平地に住みたい思いがあり家を再び売り、今は仁保に五十七歳で建て、子や孫と楽しく、又、日退協にも行き易く人生を楽しんでいます。

●ボウリング仲間自慢

広島支部 濱田恵美子

健康ボウリング教室で得た仲間と週一回のリーグ大会を楽しんでいる。ボウリングは適度な運動量があり、屋内競技なので春夏秋冬いつでも良い環境で出来るスポーツです。

スベアやストライクが出ると嬉しくなり、笑いながらハイタッチをして喜びを分かち合う。スプリットやオープンが続くと健康ボウリングだ

からいいんだヨと慰めてくれる。薬を飲み湿布やコルセットをしていても、おはようの一言で体調不良もふき飛ぶ。そんな仲間と共に齢を重ねていきたい。

●自慢の野菜

広島支部 岡本典男

退職後、近隣の畑で野菜作りに勤しんで凡そ十五年となる。筋肉痛と戦いながらも、天・地・人の恵みに感謝している。

厳しい天候、体調不良、作物の不作で、もう止めようかと思つた事も何度かあったが、何故か愛着を感じ、今日まで続けている。

収穫の喜びは格別で、新鮮な野菜の姿に感動・感激する度に苦労も忘れてまた続けようと誓うのである。

野菜作りを通して自然界との付き合いは、奥深く不思議なものであると痛感している。色・形は不細工でも丹精込めて作つた私の野菜はどれもとても美味で自慢の作品である。

同好会だより

江戸東京歴史散歩の会

■第100回 皇居一周・ウォーキング
(10月13日 参加者10名)

江戸東京歴史散歩の会は今年で設立20年を迎え、イベント回数も100回を数えることになり、今回は記念すべきイベントとなりました。

当日は雲ひとつない青空が拡がり絶好のウォーキングデイとなりました。ただ残念な事に参加者が思ったより少なく、もう少し声掛けをやれば良かったかなと世話役一同、反省しました。さあ出発です。点呼を終え、武道館前から歩き始めました。

桜の名所の千鳥ヶ淵を左手に歩いて行くとイギリス大使館に着きました。ここにはイギリス大使館から返還された敷地に「皇居外苑半蔵門園地」が造られ、その公園内にはウイリアム英国皇太子の桜が移植されています。更に歩くと大河ドラマ「どうする家康」にも登場する服部半蔵

ゆかりの半蔵門に着き、鳥たちが気持ち良く泳いでいるお堀を背に、ジョギングしている人に「はい、チーズ」をお願いしました。この地点から桜田門までは下り坂で、10月末に閉館となる国立劇場を右手に見ながら、みんな和気藹々と軽快にウォーキングしていました。(日頃のトレーニングの成果かな?)

幕末に大老井伊直弼が暗殺された桜田門外に着き、巨大な門を仰ぎ見、門を通り抜けると皇居前広場に出ました。万歩計には8000と表示されており、ここで一息いれました。

皇居前広場には松並木が続き、左手の皇居二重橋を見たり、右手に建ち並ぶ高層ビルを眺めたりして東御苑に向い、今日



半蔵門あたりにて

のウォーキングの終点の和気清麻呂像まで散策しました。万歩計で歩行数を各々確認してここで解散しました。その後、参加者有志で懇親会を

開き、協会の将来像などを語り合い大いに盛り上がりました。
(大友 彰)

地域会・広島支部だより

神奈川会

■第72回イベント

「キリンビール横浜工場 見学」

(7月28日 参加者23名)

快晴・猛暑の中、23名の参加者を導き、工場を見学しました。

京急生麦駅で出欠の確認をし、道路沿いの広く緑豊かな該社の庭園を観ながら工場に到着。冷房の効いたロビーで一息ついてから記念撮影。2班に分かれて社員ガイドさんの説明を聴きながらの見学を進めました。

まずシアターで会社の由来・自慢の商品「一番搾り」開発の苦労話などのビデオを視聴してから、2階の展示室に移動して、ビールの原材料である大麦麦芽とホップの実の香りを嗅ぎ少し口にしました。続いてメイソンの仕込み室に移り、3台の巨大な

仕込み用の窯が並んでいる様子とプロジェクターを見比べながら、「一番搾りビール」完成



キリンビール横浜工場にて

までの過程を学びました。「一番搾り麦汁」と「二番搾り麦汁」を飲み比べると前者が明らかに「甘くて美味い」ことがわかりました。

商品化するには更に多くの工程を経て最終工程の缶詰作業に入ります。機械が修理中とのこと、残念ながら観ることができませんでしたが、ビデオとガイドの説明によると、1分間で350ミリ缶2000本のビールを詰めることができるそうで

す。

そろそろ疲れを感じてきたタイミングで、出来立ての「一番搾り・生ビール」が特製のグラスで振る舞われ、その美味さを実感しました。さらにはあらかじめ準備されていた席に3種類のビール（一番搾り、一番搾りプレミアム、一番搾り黒生ビール）とおつまみが運ばれてきました。一般的な試飲（食）に比べてはるかに多い量（小型のコップの半分以上）でびっくり。異なる味のビールを堪能しましたが、昼間でもあるため飲み残す方も少なくありませんでした。工場見学イベントはかなり実施してきましたが、今回の会社およびスタッフの対応は際立って好ましく、見学者を歓迎し会社・商品の良さをより知ってもらいたいという姿勢が強く感じられ、とても良いイベントでした。

試飲終了後、皆さん満足された様子で帰路につきました。（吹田文彦）
■第73回イベント「大船観音と大船フラワーセンターの見学」
（10月6日 参加者26名）

快晴・無風の絶好のイベント日和に恵まれて、JR大船駅に全員が定

刻前に参集。開催挨拶・行程説明をして出発。観音様がおられる丘の麓には数分で到着しましたが、そこから高齢者には厳しい急坂の参道に四苦八苦、手摺に頼りながら山門に到着。拝観の手続き後さらに73段の階段を上ってようやく高さ25メートルの観音様に面会。真っ白に化粧された観音様は素晴らしい美人で神々しさを感じられるほどでした。公開されている胎内には国内外の戦没者を

供養する千羽仏をはじめ、原爆被災者を慰霊する千羽鶴や絵画など平和と安全を祈願する多くの展示物が収められていました。観音様の前で記念撮影をしてから下山し（参道の下りもゆっくりと）、フラワーセンターに向かいました。移動は徒歩組とバス



大船フラワーセンターにて

乗車組に分れましたが、なんと16名の女性全員が徒歩、バスは男性4人だけという予想外の結果で、改めて女性陣の逞しさに敬服しました。

センターの門前で再集合して入園。センターの概略を説明してから一時解散。各自持参の弁当で昼食を摂り、三々五々散策に向かいました。

この施設は民間の有名な園芸会社管理の下で移植・育成されています。中でも、主として外来の樹・草花を収容している「グリーンハウス」は、数多くの熱帯植物・食虫植物・夜間だけ咲く花などの珍しい植物が展示されている興味深い大型温室です。季節柄、屋外で咲いている花は秋バラ・ケイトウ・コスモス程度に限られていて物足りなさもありましたが、手入れの行き届いた日本庭園・洋式庭園・芝生広場などの佇まいが素敵でした。

2時半に再集合して記念撮影、ワゴン募金・閉会挨拶の後に解散。皆さんが元気・笑顔で帰路に就いたことが最も嬉しいことでした。

（飯田吉辰）

■第7回イベント 「秋の狂言鑑賞会」

（11月12日 参加者21名）

雨に濡れた緩い坂道を、遅い秋が感じられる掃部山公園に歩きました。和服正装のご婦人方が多い横浜能楽堂に不参加1名を除く21名が無事参集。野村又三郎氏の解説で和泉流狂言「菊の花」と「若和布」を鑑賞しました。後半の「ワカメ」はアド3名による舞が面白く満員の会場が笑いで盛り上がりました。

古典芸能鑑賞会7回目の今回も男性が2名と少なく残念に思っています。横浜能楽堂は令和6年1月から2年半にわたる改修工事が予定されています。次回の鑑賞会がどんな形で開催されるのか、詳細情報を入力次第案内します。（長澤征次）

埼玉会

■第77回イベント

「嵐山溪谷紅葉狩り」

（11月16日 参加者17名）

「その美しさは京都嵐山に優るとも劣らず」と称えられる埼玉県比企郡嵐山町の嵐山溪谷に、晩秋の一日

紅葉狩り散策を楽しみました。

当日は、わざわざ関西から朝早くの新幹線で駆けつけてくれた篠本さんご夫妻を含め総勢17名が参加されました。12時05分、東武東上線武蔵嵐山駅からバスに乗ること10分、そこから長閑な風景をゆったりと歓談しながら約20分で「嵐山」町名発祥の地にある展望台に到着。そこで昼食をとり、同地にある現代短歌を代表する女性歌人と謝野晶子の歌碑を訪ねました。晶子は溪谷の見事な景色に魅了されて「比企の溪」として29首歌ついています。

そのあとよいよ本番の嵐山溪谷です。全山紅葉には若干早かったようですが、清流槻川とその岩畳、そして周囲に生い茂る木々の輝きの中



嵐山溪谷・槻川河原にて

で、嵐山溪谷の素晴らしい大自然を堪能できただけでも大満足でした。

溪谷歩きの後は菅谷館跡や県立嵐山史跡の博物館など名所旧跡の数々をめぐる予定でしたが、さすがに時間が足りませんでした。久々の大自然の中での心弾むウォークは実に心地よく、帰宅後は朝まで爆睡することができました。(湊 亮策)

西東京会

■西東京会主催懇親ゴルフ会

(10月17日 参加者11名)

西東京会主催懇親ゴルフ会で、初めて優勝することができました。

スコアは91(44・47)で、こうしたスコアは、少なくともここ10年では出した記憶がなく、自分でもビツクリのラウンドでした。また、ゴルフコンペでの優勝は、遠い昔にあったような、ないような。それだけ嬉しさもひとしおです。

優勝は「天」「地」「人」の三拍子がピッタリそろっていたことが勝因と思っっています。

「天」…当日は快晴、無風、気温25度前後というゴルフには願ってもな

い秋晴れに終日恵まれました。幹事の日程選択に感謝です。

「地」…場所は2016年日本オープンが開催され、この勝利を契機に世界に飛躍した松山選手が優勝した狭山ゴルフクラブでした。当日のフェアウエー、グリーンコンディションも最高でした。なお狭山ゴルフクラブは2027年日本女子オープンが開催されるとのことです。

「人」…当日の同伴者は、田村さん 廣阪さん 塩山さんでした。皆さん気力・体力とも充実しパワーフルなプレー内容に大いに刺激と元気をもらいました。何よりも心温まる応援に感謝いたします。ゴ



狭山ゴルフクラブにて

ルフを始めたのは、1973年ですから、ちょうど50年となりました。最初に何回か練習しただけで、以来50年ひたすら我流の営業ゴルフを貫いてきました。会社現役時はそれでも何とかりましたが、基本が出来ていないツケはここにかけてきめんで、ガタガタになりました。そこで今年の5月、一念

発起し近くの練習場で20分のレッスンを受けたところ、何故かそれがはまって今回の結果になったようです。これだったら始めからレッスンを受けとけば、今や……。後のまつりです。(湊 亮策)

京葉会

■第47回イベント

埼玉会・京葉会合同「下町・向島界隈の散策」

(10月6日 参加者18名)

長い猛暑から解放された晴天の下、埼玉会・京葉会合同イベント「下町・向島界隈の散策」を開催しました。午後1時に東武スカイツリーライン東向島駅に集合し、まず隣接する東武鉄道博物館を見学しました。

明治30年に設立された東武鉄道の歴史と交通の仕組みを見て・触れて・体感できるシミュレーターなど誰もが楽しめるミュージアムでした。

そこから徒歩で15分の向島百花園へ。約200年前に町人・文人により開園され、「四季百花の乱れ咲く園」の意味で名づけられた唯一現代に残る江戸時代の花園です。おりしも萩、フジバカマなどの秋の七草が見ごろでした。皆さん百花園の名物である30mの「萩のトンネル」をくぐったり、茶屋でお茶や梅酒を飲んだり、東京スカイツリーをバックに写真を撮ったりと思いいいに園内を散策していました。園内には松尾芭



東武鉄道博物館のSLの前で

蕉を始め29もの碑・石柱があり、文人墨客たちの足跡をたどりました。花の香、野鳥のさえずり、ゆっくり流れる雲、たつぷり秋を感じる事ができました。

その後、近くの向島七福神の一つの白髭神社にお参りし、参拝後は下町の面影が残る「鳩の街通り商店街」を巡りました。昭和30年代、40年代の活気は失いましたが、戦前から続く商店と空き店舗をリノベーションして活用する個性派商店とが軒を並べる人気の商店街を通り午後4時前に東武曳舟駅で解散しました。

解散後は有志12名で駅近くの居酒屋「養老乃滝」にて懇親会を実施し、大いに盛り上がりました。下町の風情を楽しんだ秋の一日でした。

(白井正明)

広島支部

■コロナ禍後の「グラウンドゴルフを楽しむ会」

令和元年に始まった新型コロナウイルス感染症の影響で、我が「グラウンドゴルフを楽しむ会」も年に五



「女性バラエティ」と合同の開催

回開催していましたが、令和二年は四回中止、令和三年は五回全て中止、令和四年は二回中止となり、令和五年になりやっと五回全て開催する事が出来ました。

三年間の空白は大きく、コロナ前には会員が四十人程いましたが、体力に自信がなくなったり、色々な病気が原因となり退会する方も多く、令和五年には三十人程となりました。コロナ禍で家に籠りがちになり体を動かせなかった事も大きく影響していると思います。

参加者が減少傾向となっている為、五月には「女性バラエティ」との合

同での開催を企画・実施しました。平素は男性が多いのですが、競技中も昼食時もいつもより話が弾みました。

会員の増強が重要となりますが、日常的にグラウンドゴルフをしている方は多いと思います。新聞に各地元で行われている大会等の成績が記載されていますが、その数の多いことに驚いています。これだけ各地で行なわれているのですから、会員の中にもかなりの人数が実際にやっていると想像されます。そしてこの方たちの勧誘が今後必要となります。又、一般的なゴルフをされている方への勧誘も必要です。ゴルフが辛くなつた方がグラウンドゴルフへ参加されるのではなく、元気な時から両方を楽しんで頂くようお願いしていきたいと思えます。(パターの練習になると思えますよ?)

コロナ禍が落ち着いてきましたが、今度はインフルエンザが流行の兆しを見せています。

体調管理を十分に行ない、色々な同好会を楽しみたいものです。

(濱田 寛)

法人・団体会員名簿

(2024年1月1日現在) 50音順

株式会社イトーヨーカ堂
片倉工業株式会社
幸信商運株式会社
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
西松建設株式会社
株式会社二友組
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
株式会社ブリッジス
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
株式会社ミツロコグループホールディングス
安田倉庫株式会社
安田不動産株式会社

役員名簿

(2024年1月1日現在)

役員

| | |
|-----------------|-------|
| 会長 | 西浦三郎 |
| 理事長 | 吉川敏孝 |
| 専務理事 | 石井憲 |
| 専務理事 | 塩山哲郎 |
| 専務理事 | 谷口博 |
| 常任理事 (広島支部長) | 伊藤春江 |
| 常任理事 | 西村康治 |
| 常任理事 | 大友彰 |
| 常任理事 | 末松孝一 |
| 常任理事 事務局長 | 清水勝 |
| 理事 | 石川義明 |
| 理事 | 菊池正美 |
| 理事 | 長嶋良一 |
| 理事 | 出射義幸 |
| 理事 | 白井正明 |
| 監事 | 長谷川芳春 |
| 監事 | 倉片隆 |

顧問・参与

| | |
|----|-------|
| 顧問 | 上神圭二 |
| 顧問 | 榎本郁夫 |
| 顧問 | 梶田省三 |
| 顧問 | 関根貞夫 |
| 顧問 | 高島進一 |
| 顧問 | 島山忠昭 |
| 顧問 | 牧山康司 |
| 顧問 | 山鹿素雄 |
| 顧問 | 湯藤隆哲 |
| 顧問 | 安藤隆夫 |
| 参与 | 猪狩光也 |
| 参与 | 糸数富美江 |
| 参与 | 井上国春 |
| 参与 | 岩渕芳夫 |
| 参与 | 大里璋子 |
| 参与 | 木村一雄 |
| 参与 | 倉片厚子 |
| 参与 | 芝山茂 |
| 参与 | 遠間ひで子 |
| 参与 | 長澤征次 |
| 参与 | 西納政光 |
| 参与 | 西村修 |
| 参与 | 日高誠 |
| 参与 | 福島龍郎 |
| 参与 | 藤崎大郎 |
| 参与 | 松崎敏夫 |
| 参与 | 満田将太 |
| 参与 | 渡部俊一 |

編集後記

近年、書店で〇〇の壁というタイトルの書籍を多く目にします。「80歳の壁」「ぼけの壁」「定年後の壁」などです。それらはシニア向けに「人生を楽しむ秘訣、認知症終活、食事など」種々メニューを揃えて著されています。

また、QOLの向上という言葉もよく聞くようになりました。クオリティ オブ ライフ。文字通り「生活の質」の向上で、精神的、社会的活動を含めた総合的な活力、生きがい、満足度という意味があります。

一方、国と自治体が推奨しているのは「ACP・人生会議」です。人生の最終段階でどんな治療やケアを受けたいか、どう過ごしたいかを考え、家族など身近な人や医療関係者、介護サービスのスタッフらと話し合い、共有する取り組みをいいます。そして、その普及啓発を目的として国は毎年11月30日を「人生会議の日」と定めています。

このような状況にあつて、協会はいきいきシニアライフの理念のもと、昨年9月に「いきいきシニア塾」を開設しました。講師を招いて「フレイル防止」「認知症の予防」などシニアが直面する課題に幅広く取り組むとともに、実体験を踏まえたパネルディスカッションも回を重ねていく予定です。皆様の積極的なご参加をお待ちしております。

(大友 彰)

MATURITY・第一一八号

二〇二四年一月二〇日発行

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

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 <https://jarpor.jp/>



▲大漁

坂本喜美子（広島支部）
初鰯脂がのっておいしいよ！



▲秋なのに

出射義幸（西東京会）
季節は本来なら秋の筈がご覧の通り青空くっきり
緑元気の様相であります。



▲国際フェスタ支えながら ING

尾形雅美（広島支部）
国際交流、外国文化に触れることができる国際
フェスタ 2023 でのパフォーマンス、書道部員が
支え合いながら立ち上げている。

◀嵐山溪谷紅葉狩り

鈴木勇（埼玉会）
埼玉会イベントの嵐山溪谷紅葉狩りに参加した折
の写真です。今でも目に焼きついて感動します。