

# きらら

## 市民の思い切り捨て

### 国保税平均17%の過度な引き上げ議決 市長・副市長の給与・市議の報酬引き上げ 橋詰議員がんばるも反対2人で可決

3月10日、鈴鹿市議会生活福祉委員会が開かれ、国保税の平均17%値上げ案が審議されました。

の引き上げでした。

国保税の前引き上げは2010年で10%でした。2008年に基金5億円を取り崩し、2009年に一般会計から5億円を繰り入れて、赤字を解消して、努力しているという姿勢を見せるアリバイづくりをした上で2010年



右 委員会で橋詰圭一議員  
左 本会議で石田秀三議員  
写真提供 勝谷 鐵幸

4月から大幅引き上げ。赤字対策として、毎年一般会計から2、3億円を繰り入れ基金として積み立てるとか、医療費削減のための健康事業（伊勢市のように予防注射無料化など）に力を入れる等の努力もしていません。

全日本年金者組合  
三重県鈴鹿支部  
第229号  
2016. 3. 25  
事務局  
〒513-1124  
鈴鹿市自由ヶ丘  
1-16-30  
http://suzuka-nenkinsya.jimbo.com/  
桑原 篤  
tel 059-374-2894  
編集責任者  
勝谷鐵幸  
鈴鹿市幸岡町1641-20  
tel 059-387-0383  
fax 020-4663-3958  
e-mail tekatu65@movie.ocn.ne.jp

### 本会議

### 石田議員の熱弁も反対10人で可決

本会議は3月24日に開かれ石田秀三議員の他、森田英治・明石孝利・森雅之議員が、平均17%引き上げ案に反対討論を行いました。採決の結果反対10人で可決されました。

石田議員は「市民の暮らしは消費税の引き上げ、年金の引き下げなど依然として厳しい、市民税非課税者も家族数

## 故郷信州も自家製

### 女性部恒例みそづくり

佐藤 晴衣

今年も、女性部恒例のお味噌づくりを、3月10日にジェフリーにて行いました。組合員、そのご夫婦、お友達など19人参加で、180キログラムのみそを仕上げました。4月には頂けるか、楽しみです。

は、持ち帰って頂く折り詰めの中にも入っていて、村中が親戚のようなもので隣にもやれず、沢山手元に残ります。その厚揚げを、お味噌と煮干し子、サッカリンを少し加えて漬け込み、保存食のように、来客やお弁当に入れて美味しく食べたものでした。

私の故郷も信州味噌で有名なですが、昔はどの家も、味噌・たまりは自家製でした。子どもの頃は、「冠婚葬祭といつと、必ずご馳走の厚揚げがお膳に載り、お勝手の手伝いの方に

から待っています。

## 波の音

久しぶりに胸のつかえが下りた日でした。3月9日に、滋賀県大津地方裁判所の山本善彰裁判長は、福井県高浜原発の3

号機4号機に「運転停止」の仮処分を決定しました。▼危険と隣り合わせの原子力発電所をいつまでも裁判所は放つて置くのだろうか。裁判所は政府に何も言えない、役立たずの所なのかといつも思い続けていたからです。▼滋賀県の嘉田由紀子知事は、知事になってからずっと原発の再稼働に反対し、高浜原発の事故があれば滋賀県の北半分は人が住めなくなると主張してきました。その大津地裁での仮処分の決定です。住民の意思が判決に反映したのでしょうか。▼先日、5年前の福島原発での大事故で、原子炉の中でメルトダウン（高温になりウラン燃料が溶け落ちて、原子炉容器を溶かし地中に抜け落ちること）があったことは、2ヶ月後に分かっていたが発表しなかったと報道されました。電力会社も政府も、一基1兆円という原子力産業の儲けに目がくらんで、本当のことを言わないのでしょうか。

(辻井 良和 記)

# 他支部の活動に感銘

## 県本部第27回定期大会 中川 一春

初めて県定期大会に参加して、各支部が本当によく活動して、地域の先頭に立って運動されているのがよく分かりました。今まで自分の鈴鹿支部での活動と照らし合わせると、まだまだと思いました。

桑名支部の、民商と共同での税金の申告相談を10年続けていて、その中で新しい仲間を迎えている。やはり10年もやっている相談活動の成果だ



右から 挨拶する辻井委員長 発言する桑原 篤さん  
宮崎ヨシ子さん・田中美代子さん  
写真提供 勝谷 鐵幸

と思いました。

また、牟婁支部では、今年の参議院選挙から、18歳に投票権が引き下げられたのを受けて、高校の卒業式当日、門前で戦争法反対のビラ270枚を配った報告、若い人たちにアピールすることの大切さを教えられました。また、各戸訪問しての戦争法反対署名や、他団体との共同街頭宣伝、交差点でのスタンディングなど多彩に取り組まれ、その成果をニュースで仲間知らせ、参加者を増やしていることな

を聞き、自分には今までにない感銘を受けました。元青山町長の松原さんは、夏の参議院選挙は何としても自公に勝利しなければならぬと話され、自分もやらねばと勇気づけられました。鈴鹿支部からは、他団体との共同も広げた、チラシ4万枚新聞折り込みなどの国保税値上げ反対の活動、女性の、おしゃべりカフェ、スクエアステップ、みんなであうたう会の新3サークルの活動、九条せんべい販売の活動が報告されました。

初参加させて貰い本当に勉強になりました。

## 請願書326枚手渡す

### 3・13重税反対鈴亀集会&パレード

3月11日に、民商と年金者組合共催の「重税反対全国統

一鈴亀集会」とパレードが行われました。

13時に開会され、民商会長小川明彦さん、支部長桑原篤さんの挨拶、来賓挨拶、両組織の事務報告のあと、復活した抽せん会が好評のうちに終わりました。



3・13重税反対パレード  
写真提供 勝谷 鐵幸

税務署までデモ行進し、桑原支部長が、皆さんの請願書、鈴鹿支部326枚、亀山支部36枚を総務課長に手渡ししました。支部組合員の参加者は16人でした。(勝谷 鐵幸 記)

## バザー 九条せんべい

## 大震災支援と世界平和

2011年3月11日の「東日本大震災」の支援を目的に、組合行事のバザーの一つとして必ず行っています。

始めてから5年目になります。継続も力かなと思っています。この美味しいおせんべいの表面に、憲法9条の条文が、瓦せんべい5枚に分けて焼き印されています。冬はいいですが、夏は熱いので大変です。という話でした。美味しいおせんべいにも、苦労が

## 原発事故が未来を奪う

### さよなら原発 三重パレード 桑原 篤

3月6日(日)津のお城西公園で「さよなら原発 三重パレード」がありました。原発廃止を訴える69の団体が共催し、約500人が参加しました。

集会では、福島県浪江町で被曝牛の世話をしている吉沢正巳さんが、原発事故で未来を奪われた多くの人の苦しみを訴えられました。

パレードでは、若者達のリズムに合わせて「世界のどこにも原発いらない！」と大きな声でコールを挙げました。

原発に固執する安倍政権には強い怒りを覚えました。原発再稼働差し止めの運動が、広がりを見せています。高浜原発稼働の差し止めを求め、大津地裁の判決を支持し、今後も粘り強い運動を続けていきますよ。



さよなら原発集会 写真提供 桑原 篤

# ほとんどの人還付される

## 税金相談 4日で20人 辻井 良和

税金相談最終日は3月10日(木)でした。この日の6人を最後に全部で相談者は20人でした。そのほとんどは、天引きされている源泉徴収税を取り戻す、還付請求の確定申告でした。

今年も税務署は、年金が400万円以下の人は確定申告の必要はありませんと宣伝しましたが、確定申告して還付を受けた方は、400万円以下の仲間ばかりで、それぞれに還付があり、税務署のウソに欺かれなくて良かったと感じました。

# ラジオ体操の魅力を知る

## 国立鈴鹿病院「生き生き健康講座」

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)。平均寿命と健康寿命の間には、男性約9年、女性役13年の差があります。誰もが最期まで健康で生き生きとした生活を送り、健康寿命を延ばしたいものですね。

健康寿命を延ばしたいものですね。

- ①片足立ちで靴下がはけない。
- ②家の中で躓いたりすべったりする。
- ③階段を上がるのに手すりが必要。
- ④家のやや重い仕事が困難。
- ⑤2キログラム程度の重い物をして持ち帰るのが困難。
- ⑥15分くらい歩くことが出来ない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきることが出来ない。

すれば筋力がアップします。片足立ち、スクワット、この2つの運動を毎日続けることが肝心です。無理せず、自分のペースでしましょう。

- ①ストレッチ運動と筋力UPの運動が同時に出来、運動の基本的な動き全てが組み込まれている。
- ②効率よく全身運動が出来、有酸素運動と無酸素運動が同時にできる。
- ③時間当たりのカロリー消費量が多く、性別、年齢を問わず幅広く実施可能で、全ての動きが怪我をしない安心。

# かゝた鈴鹿に熱気

## 郷土の歌人、佐佐本信綱の1万首から選歌、競技も広げよう

### 『日本経済新聞』2月8日付文化欄転載

信綱かるたを授業に取り入れる学校も徐々に増えていった。顕彰会の会員らがボランティアとなり学校を訪問。まずは生徒たちに信綱の生涯を描いた紙芝居を見せ、その後

して「すずか並山あき風に立つ」のような上下の句の出だしが同じ歌や、5歳の「障子から」の歌などは、誰もが覚えていたため、我先に取りうとしてひととき高い歓声が上がる。

学問のため東京に出た信綱は、明治17年、12歳で東京帝国大学に入り、16歳で卒業。33歳で同大学の講師となっている。さらに全国を歩いて万葉集の写本を調べ歩き、12年

く夢の木実を」(開花し実を結びかどうかわからないけれど、夢という木の実を大切に育てたい) こうした歌とともに若い人に教えたい好きな歌がある。信綱26歳の作。願はくはわれ春風に身をなして 憂ある人の門をとばばや」(できるならこの身を春風に変、悩みや心配事を持つ人を訪ねてあげたい)。信綱の歌の根底にあるそんなやさしい心を、かゝるたを通して伝えていきたい。

(前号つづき) 競技方法は百人一首と同じ。上の句から読み上げる歌を聞き、下の句のみが書かれた取り札を奪い合う。花が好きだった信綱にちなみ、1枚取り終わることに審判が目印の花を付けるようにした。朗詠の仕方は全日本かるた協会専任読手八段に実技指導を受けた。06年2月には市立図書館で第1回の信綱かるた大会を開催。85人の参加を得た。その後、100人に130人と会を重ねることに盛況になっていった。

◆ 授業に採用する学校も 「鈴鹿川八十瀬のながれ帯に

に5〜6入りのグループに分かれてかるたを始める。中には低学年ころから親しんでいる子どももいて、上の句を聞いてすぐ下の句がわかるため、なかなか手ごわい。

「鈴鹿川八十瀬のながれ帯に

美記 (佐々本信綱顕彰会顧問 加藤正

**探るラジオ**  
 テレビ(アナログも可)  
 連絡先 佐藤晴衣  
 (378-16433)  
 よろしくお願ひします。

サークル通信

温泉めぐる会

3月例会  
久しぶりの海津温泉  
お千代保稲荷にも寄って

3月例会は23日(水)晴天。朝の寒さを忘れるホカホカ陽気。鉄分の多いお風呂ではなく、透明でナトリウムが多い新しい浴場を利用しました。参加者は14人で、帰りには希望が多かった「お千代保稲荷」へ脚を伸ばし散策。沢山供えてある油揚げは、最後にどうするの心配になりました。4月は18日(月曜)です。8時半出発で、名古屋の「宮の湯」熱田神宮の近くです。参加費三千元。(辻井 良和 記)

グラントゴルフ  
優勝は松田房子さん

寒空の下3月16日にフラワーパークにて、男6名女10名の16名で4ゲームを行いました。優勝は4ゲームトータル74で松田房子さんでした。ブービー賞は松村美津代さん、ホールインワンは松田房子さんが2回、岡本美千子さんと川村忠さん、白石初美さん、鈴木日出生さん、豊留正利さんが

豊留和子さんが各1回の計8回でした。

次回は4月20日の水曜日午前9時から、雨天時は4月22日の金曜日になります。場所はフラワーパークです。※先月号の訂正 ホールインワン鈴木日出生さん8回ところが3回でした。(松田 二郎 記)

パソコン教室

(3/16実施)今日は5名の参加でした。ある人はインターネットで郵便物を送るとA版の大きさを厚さ3センチで3kgまでの郵便物を160円で送れるよ

うにするには?、との問いには答えられませんでした。ある人はカラオケをパソコンに取り込む方法を練習し、ある人はCDに移す練習をしました。ある人は新しいゲームに挑みました。(樋口 公允 記)

卓球を楽しもう

3月18日(金)午後1時30分から第19回卓球サークルを実施しました。7人の参加

一ヶ月に1回の卓球です。から「前月に練習して上手くなったと思ったら、忘れた頃に次がやってくる。また最初から

強 勉 せ つ  
高い貧困率

絶対的貧困とは、つまり地球で生きるにあたって、最低限必要と考えられている食料・生活必需品を購入するためのお金がない状況を言います。それに対し、等価可処分所得が全人口の中央値の半分未満の世帯員を相対的貧困者としていて、ある国や地域の大多数よりも貧しい、相対的貧困者の全人口に占める比率を相対的貧困率と言います。単純な購買力よりも国内の所得格差を示しています。

2013年の日本の全体の貧困率は122万円(可処分所得の中央値24万円)、相対的貧困率は16.1%で、子どもの貧困率は16.3%、大人が一人の「子どもがいる現役世帯」のそれ

は54.5%です。70〜74歳の高齢者の貧困率は、男性が15.1%、女性が23.2%になっています。(国民生活基礎調査から)

子どもと高齢者、一人親の貧困率が高くなっています。低賃金とそれを反映した無年金、低年金、高い税金、社会保険料がその原因です。賃金の男女差別により、女性の貧困率が男性よりも高くなっています。

【等価可処分所得】世帯の可処分所得を世帯の人数の平方根で割ったもの。

【可処分所得】 個人所得の総額から直接税や社会保険料などを差し引いた残りの部分で、個人が自由に処分できる所得。いわゆる手取り収入のこと。(勝谷 鐵幸 記)

頭のわらわ店

《漢字熟語・慣用句・ことわざ等のドリル》

【問題】 熟語・慣用句・ことわざを読み、□に言葉を入れてください。

薄墨 暖色 風情 不如帰 梯子 いびき きゆうりょう  
しのめ そこう ふしあな 雨□の筍 夜□遠笠の内 濡  
れ手で□ 春眠□を覚えず 子を持って□る親の□

【答え】 うすずみ だしよく ふぜい ほととぎす はし  
ご 息吹 丘陵 東雲 素行 節穴 後 目 目 粟 暁  
知恩 (太田 和美 記)

やわ」という話です。でもね、そういうながらも、打つ球の勢いが変わってきています。目に見えないところで上達しています。休憩時間は楽しい

4月の案内

実施日 4月15日(金) 13時30〜15時30分 白子コミュニティセンター2階ホール。  
※持ち物タオル、お茶、上靴  
※少しでも興味のある方、ぜひご参加ください。お待ちしております。(桑原 篤 記)

カラオケを楽しむ会

3月例会は9日に行いました。次回4月は、お休みにします。5月は、4月の「きょうら」でご案内いたします。(熊給富子 佐藤晴衣 記)

山歩会

3月例会 関の山

筆捨山 羽黒山 観音山 関富士

3月は関の4山です。標高は300mに満たない低山ながら、起伏に富んでおり、特に羽黒山と筆捨山の間は巨岩と奇岩が林立した変化のある楽しいコースです。3月15日(火)参加者は14名。

冷たい風が吹く晴天の下、9時登山開始。羽黒神社の脇の急な斜面を登り、滑り易い岩道に注意深く登り切ると羽黒山(290m)頂上に到着。ここからは広い登山道を登り、最後に長い急な階段道を登り切り、11時に筆捨山(285m)頂上に到着。筆捨山は室町時代の絵師、狩野法眼が描ききれずに筆を捨てたと言われている山です。

11時30分下山途中の風が当たらない陽だまりで楽しい昼食。12時出発。その後三つ目の観音山(224m)を巡り、最後に関富士(242m)に登り、14時15分に駐車地に無事到着しました。

今回の山行は、4つの低山をハイキング気分、ワイワイ、ガヤガヤと楽しい山行でした。

4月例会のご案内

4月は藤原岳(1144m)です。難度★ 脚力★

4月9日(土) 歩行時間約7時間 集合時刻午前6時 集合場所鈴鹿市文化会館第三駐車場 出欠連絡先:岡本美千子、前田純 (前田 純 記)



おしゃべりカフェ

24日、12人がジェフリーすずかで盛り上がりました。新手のサギにあつた2人、健康年齢70歳のFさんはもうすぐ90歳です。(拍手)

4人の交通弱者を乗せ、週1回はランチへ、Fさんは4人ともうれしそうです。認知症と軽度認知障害の違い

いま日本の女性は本当にしあわせになったか ジェフリー自主企画事業シンポジウム

3月5日午後、ジェフリーすずかで開催されたシンポジウムに参加しました。

①NPO法人マザーズライフ サポーター理事長の伊藤さん・育児をしながら短時間でも働きたいと思っても、実際にはなかなか難しい。それなら、そんな女性が集まってお互いに保育と仕事を交代する組織を作ればいい。

4月9日(土) 歩行時間約7時間 集合時刻午前6時 集合場所鈴鹿市文化会館第三駐車場 出欠連絡先:岡本美千子、前田純 (前田 純 記)

音読の会

3月の例会は、3日、ジェフリーすずかにて、2人の新しい人も加わり、途中から見学にいらした人もいて、11人の出席で近年になく大勢の楽しい例会でした。

内容は、前半は、漢字のドリルをして、後半は、「日本の大和言葉を美しく話す」を朗読しました。「生きもの」の項。蝶の大和言葉は「かわひらこ」と言います。川の上をひらひらと飛ぶものという

意味です。平安末期の辞書に載っています。兎馬は驢馬の大和言葉です。驢馬の特徴は耳が長いこと。そこからつけられた愛敬のある呼び名です。

次回は、4月7日(木) 9時30分、ジェフリーすずか研修室Bです。

花をめぐる会

3月1日の岡崎の河津桜見物は、悪天候の為中止しました。

四月上旬に南伊勢町横輪地区の横輪桜を見に行きます。日、時の設定が出来ましたら、電話させていただきます。

3 申し込みTEL382-4000 林和代。(林和代 記)

かよちゃんの手芸教室 次回は、4月26日(火) 13時~16時、ジェフリーすずか研修室です。洋裁の用意をお願いします。(山中 加代子 記)

スウェアステップ

4月は、14日(木) 10時~12時、社会福祉センター2階大広間にて行います。

5月は4月号でお知らせします。(田中 美代子 記)

みんなであつたう会

4月は、14日(木) 13時~15時、社会福祉センター2階大広間にて行います。

5月は4月号でお知らせします。(澤井 順子 記)

②子どもサポート鈴鹿の安井さん・若いころから60歳を超えた現在まで、鈴鹿市の子どもたちと一緒に遊んできた。今は命がけて遊んでいる。(外で走り回って遊んでいる子どもをあまり見かけない今日この頃、ゲーム以外で遊ぶ楽しさを体験させないといけないですね!)

③男性で育休を取得した高校教員の古川さん・父親が病院へ子どもを連れていくと、

医師は詳しい話をしてくれない。逆に母親は、子どもの病状を事細かに聞かれるが答えられない。(なるほどなあ。)

④男女共同参画課長の坂さん・管理職となって、自分の裁量で出来ることも多くやりがいを感じる。ただ、女性だからか、時に軽く対応されているなあと感じることもあった。(どんな事でも、パイオニアはやりがいはあるけど大変な事です。)

⑤年金者組合の勝谷さん・男女雇用機会均等法はざる法

だ。男女差別賃金を訴えた山本和子さんの弁護士だった坂本福子さんは、均等法改正の際の国会陳述で「均等法に、仕事と家庭の両立・賃金差別の禁止等を明記せよ」と述べている。

それぞれのお話は興味深く、楽しく聞くことが出来ました。欲を言えば、仕事、地域、家庭で、昔と比べて改善されたところ、まだ残っている問題、さらに新たに出てきた課題など、もっと深められたらと思います。(石田喜代子 記)

お元気ですか 組合員訪問インタビュー 第128回

藤本 明子さん



1・定年まで働いていた間の感想はどうですか。就職できたことは、とてもラッキーでした。入った部署には良き先輩がいて、

コーラス部に入って昼休みにいつもアコーディオンの伴奏で楽しく歌っていました。労働組合や青年婦人部の活動が盛んな時代でした。そんな中で、ものの見方、考え方も育っていきました。

恋愛・結婚・出産・子育てと仕事をもちながらの両立はしんどくそれは大変でした。50歳までには、職場からの要請、資格試験にも幾つか挑戦して一発で合格!!自分にもできるんやーそれが自信になって、仕事についていました。

退職するときには、とてもすがすがしい気分職場を去ることが出来ました。

2・定年後の人生は充実していることでしょうか。元気はつらつの秘訣を教えてください。一つでいいから、趣味をもつて楽しもう。そして、苦手なことにも取り組んで、できたときには喜びに変わるかもしれないと思います。いくつか続いています。自分自身をさらけ出すこともして、言動にも責任を持つことで自分自身も高めることができると思います。3・今の楽しみ絵手紙以外に習い事は何をしていますか。

そして、楽しんでいることを教えてください。

三味線も基本が大事で、しっかり弾けるようにがんばっています。いろんな舞台に出て刺激を受けて上手になりたい。絵手紙もたまにはいいものを描けることもあります。着物のリフォームも怠けないでやっていたら出来上がったときは、とても嬉しいのです。パソコンは覚える、忘れるの繰り返しですが、操作を覚え、新しい発見があり、感動があるので、脳がいきいきします。ジャズダンスは音楽に合わせ踊ることが大好きなので、

仲間のみんな楽しんでます。継続は力なり!! 4・これから将来に向けて思うことは。(自分自身・家族・社会に對して)

健康で生きていくことはとてもありがたくて素晴らしい! 家族を大切に! 周りの皆さんと、仲良くして笑いの絶えない毎日であること。戦争反対、平和でみんなが暮らしやすい世の中であることを願って行動していきたいと思っています。

文 宮崎 ヨシ子  
写真 勝谷 鐵幸



私にとって憲法を考えたとき何だろうか。初めに頭に浮かぶことは、憲法25条です。人間の生活を保障するものですが、私が幼少の頃に、父が

このような訳で憲法25条は私にとっても必要で身近な法律だと思っています。又、先頃与党が強行採決して成立させた「平和安全保障

わたしと憲法

奥野 利和

早く他界したため、私の家庭は生活保護を受けていました。しかし、十分な保障ではなかったようです。お米を買つても十分ではなかったようです。

関連法」は、憲法9条を守り、平和維持のため廃止を求めたいと思っています。戦後70年が経過しましたが、過ちを繰り返してはなりません。

幸いにも若者達が立ち上げた「シールズ」が提唱している野党共闘が進んでいます。平和憲法を守り、戦争反対の声がさらに大きく広がることを願っています。



短歌

暖冬で開き始めたんばに寒波襲来枯草が葎田を起こすトラクター追う小鳥たちすずめ棕鳥背黒セキレイ 藤井美知子

俳句

チョコレート孫よりもらう花模様 梅田全美

春分に緑に染め行く麦畑 東口正男

病癒え粥のおかはり山笑ふ 花の種蒔き雨音に眠りけり 葉にくるみ優しき色よ桜餅 庭先に洗濯干して梅の花 三林保子

川柳

高浜のお灸で胸の痞取れ 「一億総」と言えば欺せるはずだった 余志嘉壽

# 女性部 ひとくち広場

## 友人とみそづくりに参加して

白石初美

私が作った味噌を、「買った味噌とぜんぜん違っていて美味しい」と言ってくれたので、今年には自分で作ってみたいと、友達も一緒に作りました。今年で3度目の参加でした。

手順はすっかり忘れていて、聞いたり見たりして、楽しい時間の中、あつちつ間に出来上がりしました。

手袋が脱げかかったり、味噌が箱の外へ飛び散ったりしながら上手に出来上がりました。今までは、ミックスマ味噌を作りましたが、今年初めて白味噌に挑戦しました。

上手くできたかなあ、出来上がりも11月頃を今から楽しみにしています。

## 認知症と軽度認知障害のちがいは井豊子

「Jの頃よくMとC」という言葉が聞きます。正常者と認知症の間で、「軽度認知障害」という状態になっている方のことで、脳に適度な刺激を与えると、認知症の発症を予防できることが分かっています。

脳に刺激と言っても特別のことをする訳ではなく、普段の暮らしの中に、一寸した変化を付けたり工夫をするだけで、脳が活発に働くと、鳥取大学の浦上克哉教授は言っています。やりたいことや趣味

のない人は、先ずそれを探しましょう。認知症の予防は短期間ではなく、継続することが大切でも、そして次の7点で助言(指導)を行っています。

- ① 継続的な運動をする(有酸素運動。ウォーキングや水泳など30分〜1時間位)。
- ② 栄養バランスの良い食事。
- ③ 夜はよく睡眠。
- ④ 創作的な趣味を持つ。
- ⑤ 沢山のひとおしゃべりをする。
- ⑥ ドライブや旅行を楽しむ。
- ⑦ アロマセラピーを楽しむ。(無農薬で栽培した植物から抽出した本物のアロマオイル)



絵手紙は、横山洋子さん

## オウムのじい

辻井豊子

夫の仕事の関係で、津から鈴鹿に越してきて44年。2年前、きららの「お元気ですか」のインタビューに伺いたいと連絡しました。

Oさんは、決して自立して存在ではなかったが、新婦人の会の常任委員として財政係を受け持ち、長く支部活動を中心で支えてきた人です。私は、6歳年下の彼女の仕事を、正確に誠実なことに本当に驚きました。

民主団体の活動家で、専従として働いている夫さんの給料は低く、毎月の支払いも滞り勝ちだったので、彼女は身を粉にして働いているこの仕事をして収入を得ながら3人の男の子を育て上げました。

何事にも動じることなく常に周りの人に優しく接して、カッコとなる私などとはほどよく笑顔に慰められたか分かります。

子どもたちは、大阪云々や名古屋大学などに進み、今は皆自立しています。残念なことに夫さんが、車いすになり、テーサービスに通う日々。彼女も72歳になり、ひっそりと暮らす現状からは、淋しいのですが、鈴鹿市の女性運動の活動家だったことを知る人は少なくなりました。

2年前のインタビューは「私なんかと、やんわりとはっきり断られ引き下がったことを思い出しました。Oさんを思うとき、ささくわだった自分が癒され和んでいくのを感じます。

Oさんと同輩止むを得ないことで、私にとっては大切な方の一人です。

## お知らせ

**「年金みえ女性のつどい」5月20日(金) 10時~3時 ジェフリーすずかホール**  
鈴鹿で、年金者組合三重県女性交流会が開かれます。ひとりぼっちを作らない。日頃思っていることを話し合ったり、専門家のお話も企画中です。昼ご飯をはさんで、歌や踊り、手作り品やバザーなど、県下の女性の知恵と創意で楽しいつどい一日にしたいと思います。実行委員会形式で、世話役は全員実行委員になります。鈴鹿は、地元でもあり40人くらいの参加をお願いします。

### 第15回鈴鹿支部女性部総会

支部総会の2ヶ月後、6月24日(金)10時~3時、ジェフリー鈴鹿で開催します。節目の15回総会です。皆さんにご協力頂いて、元気を貰える素敵な総会にしたいと思います。

**第3回「百の会」(80歳以上の方)で100歳を目指して元気に生きる目標を持つと、3回目を9月に開きます。今年は30人くらいの方が対象になります。皆さん元気に参加して下さい。**

**支部日誌**

- 2月26日(金)「きらら」編集・発行・連絡会・税金相談
- 27日(土)映画の会
- 28日(日)あすの三重を考える集い(サワーク津)
- 3月1日(火)花めぐる会(河津桜)
- 2日(水)第11回組織部会(9:30~白子コミセ)  
パソコン教室
- 3日(木)音読の会・アベ政治を許さない行動
- 4日(金)第11回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 5日(土)ジェフリー自主企画事業「シンポジウム」
- 6日(日)「きらら」編集会議・さよなら原発集会
- 9日(水)カラオケを楽しむ会・スクエアステップ  
みんなであう会
- 10日(木)女性部みそづくり・確定申告相談
- 11日(金)3・13重税反対統一行動鈴亀集会
- 15日(火)山歩会 関町4山  
県本部定期大会(県生涯学習センター 4F)
- 16日(水)グランドゴルフ・パソコン教室
- 18日(金)卓球を楽しもう
- 23日(水)温泉の会 岐阜「海津温泉」
- 24日(木)おしゃべりカフェ
- 25日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 29日(火)かよちゃんの手芸教室
- 4月2日(土)「きらら」編集会議
- 6日(水)第12回組織部会(9:30~白子コミセ)  
パソコン教室
- 7日(木)音読の会
- 8日(金)第12回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 9日(土)山歩会「藤原岳」
- 14日(木)スクエアステップ・みんなであう会
- 15日(金)卓球の会
- 18日(月)温泉の会 名古屋「宮の湯」
- 20日(水)「きらら」編集・発行・連絡会  
グランドゴルフ・パソコン教室
- 21日(木)おしゃべりカフェ「赤塚植物園」
- 26日(火)かよちゃんの手芸教室
- 27日(水)第20回支部定期総会
- 5月1日(日)県中央メーデー(10:00~津観音公園)

**わたしのレシピ**

**材料** (4人分) ナバナ1袋(200g) 塩適宜 A(しょうゆ大さじ1 ごま油小さじ1) 豚薄切り肉100g 木綿豆腐1/2丁 ごま油大さじ1 ネギ10cm ショウガ1片 ニンニク1片 赤唐辛子1本 サラダ油大さじ1 B(酒大さじ1 しょうゆ大さじ1) C(塩少々 コショウ少々 ごま油少々)

**ナバナの中華風  
ピリ辛炒め**

(矢板橋 充子)



イラスト  
樋口 出

- 作り方**
- ①ナバナは葉と茎に切り分ける。熱湯に塩を加えて、茎の部分を入れて、30秒経ったら葉の部分を入れる。10秒経ったらザルに上げ、冷水に取って固く絞るAを混ぜ合わせる。
  - ②豚肉は3cm長さに切る。
  - ③木綿豆腐は大きめに切ってキッチンペーパーで包みしっかり水気を取る。
  - ④フライパンにごま油を熱し、③をこんがり焼いてザルに上げ、さらに水気を取る。
  - ⑤ネギは斜め薄切りに、ショウガとニンニクは薄切りに、赤唐辛子は種を出して小口切りにする。
  - ⑥フライパンにサラダ油を熱して⑤を炒め、香りが出たら②を加えて炒める。Bを回しかけ、①と④を加えてさらに炒める。Cで味を調える。

**催し物案内**

- ① **第20回鈴鹿支部定期総会**  
4月27日(水) 10時~15時  
ジェフリーすずかホール  
全組合員参加(出席できない人は必ず委任状を) 弁当・お茶準備します。

**サークル掲示板**

サークル名	サークル連絡先	次回例会
パソコン教室	樋口 公允 (TEL 387-3541)	4月6・20日(水)13:00~白子コミセン
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	4月9日(土)「藤原岳」(1144m)
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	4月18日(月)名古屋「宮の湯」
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	4月20日(水) 9:00~フラワーパーク(雨天4月22日)
カラオケを楽しむ会	熊給 富子 (TEL 388-1380)	4月休み。
卓球を楽しもう	佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	(会費 300円 お昼は各自で)
	桑原 篤 (TEL 374-2894)	4月15日(金)13:30~白子コミセン2Fホール
<b>女性部サークル</b>		
花をめぐる会	林 和代 (TEL 382-4003)	4月上旬 南伊勢町「横輪桜」
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	4月7日(木)9:30~ジェフリーすずか
映画の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	4月休み。
かよちゃんの手芸教室	山中加代子 (TEL 383-4140)	4月26日(火)13時~ジェフリー 洋裁の用意
おしゃべりカフェ	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	4月21日(木)10時30分現地集合 赤塚植物園
	佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	
スクエアステップ	田中美代子 (TEL 374-1786)	4月14日(木)10~12時社会福祉センター2階大広間
	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	
みんなであう会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	4月14日(木)13~15時社会福祉センター2階大広間

「サークルへは乗る人も乗せる人も助け合いの心で気軽に乗り合わせに行きましょう。」