

全日本年金者組合  
三重県鈴鹿支部  
第271号  
2019.9.27  
事務局  
〒513-1124  
鈴鹿市自由ヶ丘  
1-16-30  
<http://suzuka-nenkinsya.jimdo.co>  
桑原 篤  
tel 059-374-2894  
編集責任者  
勝谷鐵幸  
鈴鹿市岸岡町1641-20  
tel 059-387-0383  
fax 020-4663-3958  
e-mail szk17721@yahooc.co.jp

### 3時間で563筆

#### 無料バス署名活動

コミバス事務局長 橋詰 圭一

「誰でもが、市内どこへでも行ける『無料』のコミバスを走らせて下さい」…コミバスをよくする会のスーパード前署名活動1日目。自由ヶ丘団地前の、オークワ鈴鹿木田店様の店頭をお借りして、9時半から12時半まで、行いました。



署名活動中  
写真提供 勝谷 鐵幸

1週間前に自由ヶ丘団地に「署名お願いチラシ」700枚を全戸配布していましたが、41名の方が101筆の署名を持って、買い物にきてくれました。嬉しいですね。暑い中チラシ配りをした甲斐がありました。

また、今日は、年金者組合鈴鹿支部の第1回行動日で、

組合員が8名参加し、2名ずつ4組で団地内の訪問署名を行い、90分間で237筆集めました。

店頭では、2つの机を出して5名で署名活動を行い、225筆集まりました。暑い日でしたが、午前中はちょうど日陰になって良かったです。また、2名の方から、ペットボトル茶6本、栄養ドリンク4本の差し入れがあり、激励していただきました。暑さも

## 百の会に出席して、後で思ったこと

女性部「百の会」

山野 孝治

わたしが生まれた(四月二十四日)。ひとりで生まれたのではない。お母さんに生んでもらった。八十八歳の誕生日の次の日、二十五日を一日

と決めて、今日の二〇一九年九月二十三日は、決めた日から五〇七日を無事にすごした。生きている人たちは、どの人にも明日が今日になって、今を生きており生きつづける。



百の会お楽しみ  
写真提供 勝谷 鐵幸

わたしは一〇〇歳まで、一五歳まで生きようと思っっているのですが、今は生きているが、明日のことはよくわからないと承知をしているが、今日は五〇七日目で元気で無

仲間づくり  
年金者組合は、楽しみ7分、活動3分をかかかき上げ、高齢期を生き生きと暮らせるように助け合い、励まし合っています。202名  
(9月27日現在)

吹っ飛び、嬉しいですね。

今日午前中の署名総数563筆！いかにコミニティバスの運行が待たれているかを、改めて実感した行動でした。

第2回支部行動日は、10月12日(土)岸岡町ひばりが丘団地です。9時30分若松マックスパリュウに集合して団地へ行きます。多くの方のご協力よろしくお願ひします。

(勝谷 鐵幸 記)

## 波の音

先日、あるスーパーコードの位置を探すのが一苦労、見かねた友がやってくれたのですが、なかなかピツといわない、原因、私の大きなお尻がエコバックに触れていたのです。この機械すごいねと感心していたら大目玉、天下の愚作といわれるポイント還元に乗せられ、十月からキヤツシュレス決済、私には、何が8%で何が10%か、解りません。中小企業、小売業者の方も大変だと思えます。安倍さん、何も考えないで下さい。

事に生きている。百歳まで生きる。腹を立てずに、ストレスを溜めずに、食べて、十分に眠って、よろこび、たのしく、毎日歩いて、つまづかないように、生きている体をだいにしよう。

わたしは毎日草取りをして、種を蒔いたら大根の芽が生えて、小さい芽が並んで青い空を眺めている。そこにわたしが立っていた。わたしも生きている。

2019年9月23日  
「百の会」次ページへ。

(三林 保子 記)

# 憲法9条のすばらしさ

## 第4回みえ年金者女性のつどい 澤井 順子

「第4回みえ年金者女性のつどい」が、9月18日津アストで開催され、70人程が集いました。来賓の県本部委員長、書記長、津支部部長、津市議会議員の長谷川幸子さんが挨拶され、中央執行委員長、中央副執行委員長、新日本婦人の会のメッセージが紹介されました。



田中さん 報告をする  
宮崎ヨシ子 写真提供

三重県平和委員会事務局長、日中茂二郎さんの「本当の平和ってなんでしょう」と題したお話を聞きました。「平和」

の反対語は、「暴力」であり、日本の格差社会、社会保障の後退、労働条件の悪さ、基地問題、災害対策、少数者差別、セクハラ、等も構造的暴力と云われ、戦争だけではない暴

力が存在することを学びました。又、日本の憲法9条に盛り込まれた非戦の考えが、世界の潮流になって核兵器禁止条約に至る事になり、憲法9条が本当に素晴らしく誇れる

ものであると再認識しました。午後は各支部の活動報告し、その後桐生先生「歌って笑って元気になろう」で楽しく歌い、大笑いして終わりました。

# 平和な世界を創る力を共有

## 第64回県第48回市母親大会 田中 美代子

9月16日鈴鹿市文化会館で

開催され、総勢400名超の参加でした。

憲法25条で守られていることを再確認しました。年金は高齢者の命綱です。暮らしの悩み等についても会場から質問や意見が出されました。

# B29の恐怖体験

## 「百の会」戦争を思い出す 松岡 文子

先日の百の会に参加しました。

戦争を経験した人がたくさんみえました。80歳以上の人、皆大変な時代を過ごした人達です。

わたしは10歳の頃、脳裏から離れない年齢、でも今でも鮮明に覚えてます。広島に原爆が落とされたことも覚えていて、母が灰が降ってきた。

きり島山の灰とはちがうと近所の人と話しているのを聞いていて、大きい川に飛び込んだ人達で、川が一杯になった

とが B29の話と言うより



勝谷 鐵幸 写真提供  
百の会お楽しみ会

歌うまなぶん 写真提供 勝谷 鐵幸  
体験しました。



私は、「高齢期をゆたかに」に参加し、桐生先生の音楽療法で、歌って笑って、元気に楽しいひとときを過ごし、健康寿命を少し延ばしました。

助言者の辻井良和さんの年金の話、資料を基に説明され、

母の姉が5人戦地へ送って5人戦死したのです。妹、叔母一人息子を置いて、父さん27歳で戦死、今その一人息子は父の顔も知らず、盲目に近い状態で82歳で生きています。私84歳の戦争体験です。

B29の機影が鮮明に写った。その時の恐ろしさ、もう死ぬかと思った。じっとしていた母と息を止めた。飛行機の音だけ大きく聞こえ、そして去り、山道に母が妹のため、にぎりめしを入れた籠を置いて山に隠れて、出てきたら、一

升ビンが籠のそばにあり、妹の顔はないので、どこか藪に隠れて、母と私が籠の所に出たら、妹も「母ちゃん恐ろしかった」と出てきた。どんなに母と喜んだことだろう。絶対に戦争はしてはならない。

# 磐梯熱海温泉で二千人が集う

## 日本高齢者大会in福島 辻井 良和

9月25日26日の2日間、



全体会参加の中川さん(右) 写真提供 辻井 良和

福島県磐梯熱海温泉で第33回日本高齢者大会が開かれ、高齢者の暮らしや生きがいを広げようと、全国から二千人が集まり、鈴鹿支部から中川一春副支部長と辻井が送って頂きました。

台風17号が通りすぎたあとの好天の2日間で、涼しくなつた東北で、全国の高齢者仲間と話し合い、各地の経験を聞き交流しました。

第1日目の全体会では、原

子物理学者の安斉育郎(あんざいいくお)さんが、福島原発災害にちなんで、そもそも原爆がなぜ開発され、広島・長崎に落とされたのか。戦後アメリカと繋がった中曽根康弘内閣の元で、「原子力の平和利用」と偽って原爆が開発されたが、セシウム137の放射能が十分の一になるのに百年掛かること。福島県の住民に押しつけられた負の遺産を補償する運動の大切さなどがユーモラスに話されました。

第2日目は、中川さんは生

# 元気で楽しく生きる 三林 保子

八十歳を過ぎると楽しく遊んでいても、仕事をしていたも、その時は元気なんです、帰宅すると疲れがどつと来る。

生活保護の分科会に、私、辻井は住民の生活交通「あし」の分科会に出て、鈴鹿市の無料のコミバスの運動について報告しました。鈴鹿市の運動について、具体的に細かいことまで考えていて、財政計画まで提案しているのは、これからの運動の方向だという評価を頂きました。

これぞ誰もが思う「若い」というのでしょね。物忘れ捜し物はいつも一人なんだから全部自分の責任、そういうときの喪失感

自分は自分なりに、他人と比べず、競い合わず、素のまま、喜びや痛みを共通出来る年金友達と話をし、笑い、遊び、美味しい物を食べ、八十歳以上とはいえ皆元気です。先日も温泉めぐる会で、友三人と一緒に温泉に入っていて、同じ所と同じ傷、偶然とはいえ、心臓の手術跡があり、それぞれに一人じゃないんだと笑い合い、手術のお陰で、元気でいられるなどと感謝し、より元気になり楽しく生きていけそうです。

# 絶対悪の核兵器即廃絶を

## 原水爆禁止世界大会ナガサキ 橋詰 圭一

かねてから参加したいと思っていた原水爆禁止世界大会ナ



年金者組合交流 写真提供 橋詰 圭一

ガサキに、初めて参加できました。数年の内にヒロシマにも行きたいと思っています。

2泊3日の長崎の旅、三重県からは27名の参加。お世話いただいた会長さん、事務長さん、ありがとうございます。

開会総会4千人、13の分科会と交流会、閉会総会には5千人が参加し、海外と国内代表の挨拶や決意など、文化行事も盛り込み、熱気ある集会でした。朝鮮半島の平和と非核化が進もうとしている一方

で、日韓の歴史問題も再燃しているなか、韓国からも30名近くが参加し、日韓市民の交流と連帯が大事だと改めて感じました。

2日目の朝早くホテルを出て、路面電車で平和公園に行きました。長崎平和祈念式典の準備が進められていました。翌日の式典での長崎市長の「長崎平和宣言」は全文を新聞で読みましたが素晴らしい内容です。また、田上富久長崎市長は開会総会でも連帯の挨拶をされました。

爆心地公園に行きました。原子爆弾は1945年8月9日11時2分、この上空約50

0mで爆発。火球は爆発1秒後に半径約240mまで膨張し、爆心地の地表温度は約4千度にも達した。当時長崎市内には約24万人の人が暮らしていたが、死者は約7万4千人、負傷者約7万5千人と言われています。一面の焼け野原、亡くなった人、生き残った人の無念と苦労は想像を超えています。

いままにできることは、原爆被害者の「原爆は、人間として死ぬことも、人間らしく生きることも許しません。核兵器はもともと、『絶滅』だけを目的とした狂気の兵器です。人間として認めることの

できない絶対悪の兵器なのです。」という言葉が忘れず、せめて8月には読み返して、核兵器廃絶に向けた気持ちを新たにすることです。

年金者組合の交流会で、つらい被爆体験を語ってくれた下平作江さん、平和行進を90日間歩いた米山幸子さんのお話も勉強になりました。ありがとうございます。

サークル短信

史跡めぐりの会

忘年会のご案内

10月予定

10月29日(火)午後1時30分 会合 ジェフリー。

忘年会の予定

12月13日(金)

湯の山、希望荘(日帰り)

定員20名 参加費5000円

参加希望者は10月末日までに谷口まで。

(谷口 茂 記)

グランドゴルフ

優勝は松田房子さん

朝から小雨模様の中、9月18日に、男3名女6名の9名で、4ゲームを行い

ました。優勝は、4ゲームトータル72で、松田房子さんでした。ブービー賞は豊留正利さん、ホールインワンは、佐藤元教さん、松田房子さん、山際節子さんが、それぞれ2回、白石初美さんと豊留正利さんが各1回の合計8回でした。次回は、10月16日(水)午前9時から、雨天の時は10月18日(金)になります。場所は御座池公園です。

(松田 二郎 記)

卓球を楽しもう

9月20日(金)第61回卓球サークルを実施しました。

6人の参加でした。6人でしたので、最初のフォアの練習を時間をかけてしっかりしました。

後半は、いつも通りダブルスの試合をしました。ダブルスの試合は楽しくていいですね

10月の案内

10月18日(金)13:30~16:00 白子コミュニティセンター2F ホール

用意するもの 上靴、タオル、飲み物、ラケット

いきいきまつりのサークル紹介の写真を撮ります。多くの方の参加をお願いします。

(桑原 篤 記)

パソコン・スマホ教室

9月6日(金)再開1回目は10人の参加で、時流を反映してか、スマホの方が多く6人でした。(パソコンは4人)

2回目の9月20日(金)はスマホの人が他の行事と重なって参加者ゼロ。パソコンのみ5名の参加でした。以前来て見えた方ばかりです。

今回は10月4日(金)10時から、白子コミセンです。み

なさん、気軽にお越しください。

FAX 38610646

(辻井 良和 記)

温泉めぐる会

10月例会は、しばらく行っていない伊賀市の「やぶつちや温泉」へ行きます。お風呂も色々あって、食べる物も美味しいこと。10月半ばはもうかなり涼しいので、上着は必ず着て行きましょう。時間があれば、伊賀市上野の城下町を散策するのも良いでしょう。

11月12日~13日 1泊で鳥羽へ行きます。予算 宿泊代9600円+電車代3000円。JR鈴鹿駅より乗車(時刻は未定)。

申込み締切10月10日迄に 澤井(37816021)へ連絡ください。

(澤井 順子 記)

前9時出発。集合地点は、文芸会館正面玄関前です。

(係 辻井良和・申込みは、



年金

8月27日発表の財政検証で、マクロ経済スライドによる給付水準の低下は、厚生年金より基礎年金

が大きいことがわかりました。基礎年金(国民年金)の削減率は、経済成長が進むケース3では、報酬比例部分の10倍の28%減、経済成長が停滞するケース5では、4倍近い39.8%減に達します。



ち

よつと勉強

年金減額率大は基礎(国民)

年金額が少ない世帯や、自営業や非正規雇用のために、国民年金のみ加入の世帯など低年金の世帯ほど、マクロ経済スライドの影響を強く受けることになります。言

い換えれば、賃金水準の低い世帯の方が高い世帯よりも削減率が高いことがわかります。

本来、貧困と格差を緩和する社会保障制度としての機能を後退させ、高齢者間の格差と貧困を拡大させることになりません。

年金者組合が要求している、マクロ経済スライドを廃止し、年金を減らさないことに、すぐに手をつけねばなりません。そして、全て税や企業の負担による最低保障年金制度を実現させねばなりません。

(勝谷 鐵幸 記)



山歩会

9月例会 局が岳

(松阪市 1029m)

9月2日(月) 晴れ一時雨、参加者名 11名。

伊勢の槍ヶ岳と云われるように姿のきれいな山である。7時鈴鹿発、8時20分局が神社横の登山口を出発。いきなり急登の登山道に気温が30度以上、無風という暑い山行となる。休憩と水分補給をしながらの汗だく。登山道は23丁の表示がついておりどれだけ登ったかが良く解る。小峠を通過し再び岩が多い急登を慎重に登ると突然視界が広がり山頂に到着。

狭い頂上でお弁当を広げたとたんに大粒の雨がどつと降り始め食事もそこそこに急いで下山する。小峠付近で雨は止み、元来た登山道を下り14時15分太陽の照りつける登山口に無事帰着。女心と秋の空の通りとんだ災難。こんなことも山ではあるのですね。夏バテ気味の体にカツを入れた楽しい登山となりました。9月9日(月) 津市矢頭山(731m) 晴れ、参加者11名。7時鈴鹿出発。ナビ頼りの先頭車が君ヶ野ダムを周遊観光したため予定より遅れての到着。9時10分見事な杉の

大木が並ぶ矢頭中宮公園内の登山口を出発。

暑い中、不動滝の沢音を聞きながら進みあずまや風の小屋の中で一休み。今回も熱中症に注意しながらの登山です。林道を過ぎて険しい山道に入り、木の根やロープに頼りながらの急登と急降下を繰り返し大日展望台に到着。その後最後の岩場を登り11時10分に山頂到着。

山頂は狭いながら心地よい風が吹いて汗も引きます。木陰で昼食後下山。ザレた急坂ではロープにつかまりながら下る。メンバーも慣れた様子で楽々と下りとても平均年齢70歳とは思えない、さすがです。13時10分に登山口に帰着しました。

10月例会のご案内

10月第2回例会は、奈良県の「俱留尊山(704m)」です。

難度 脚力

日時 10月18(金) 7時集合

集合場所: JR鈴鹿駅

歩行時間: 約6時間

出欠連絡先: 岡本美千子、前田純へ10月15日までにご連絡下さい。

(前田 純 記)



音読の会

9月の例会は、5日、11人の出席でした。

前半は、文章の中に特定の文字が何回使われているか、数えるドリルをしました。音読することに加えて注意力が必要になり、脳の前頭全野の働きを促す効果があるとのこと。皆の数がバラバラで全員が合うまで何回も読み返し、ゲーム感覚で面白かったです。

後半は、鈴鹿の井田川、深伊沢、久間田に伝わる昔話を朗読しました。次回は、10月3日(木)10時、ジェフリーすずか研修室Bです。(太田 和美 記)

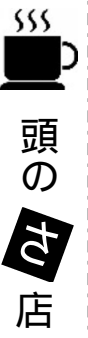
おしゃべりカフェ

9月21日、社福センターで例会を行いました。

10月例会は、社福センターが工事中ですので、お休みにさせていただきます。

が、お食事を、10月23日(水)に行います。

(中川 美代子・樋口みえ子 記)



参考資料「熟語、ことわざ思い出しテスト」(コスモ 21発行)

【問題】 熟語・慣用語・ことわざを読み、言葉を入れてください。
格好 潮流 欠如 授受 要旨 竹刀 こうきしん せつきよ
くてき がいろじゆ だいじょうぶ ていりゆうじよ
(しんせいひん)を (せんでん)する (かいいん)に (とうろく)する (きせつ)の (か)わり(め) (てんねんこうぼ)のパン(き)たい)に (こた)える
【答え】 かつこう ちょうりゆう けつじよ じゆじゆ ようし しない 好奇心 積極的 街路樹 大丈夫 停留所
新製品 宣伝 会員 登録 季節 変 目 天然酵母 期待 応 (太田 和美 記)

スクエアステップ

9月25日 13名の参加で頑張りました。少しずつむつかしくなってきました。原点にもどり、注意点を確認しました。

来月は、10月10日(木)恒例の『健康フェスタ』の“スクエアステップ”に是非たくさんの方の参加をお待ちしています。

10月23日(水)は、食事会(10日に出欠確認)です。

(宮崎 ヨシ子 記)

みんなで唄う会

次回は、10月9日は、健康フェスタに振り替え休みです。10月23日(水)は、食事会(10日に出欠確認)です。(澤井 順子 記)

布あそびの会

閉会します

九月九日に集まり、話し合いの結果、閉会することに決めました。長い間ご協力ありがとうございました。(佐藤 晴衣 記)

# お元気ですか

## 伊藤 一代さん



組合員訪問インタビュー 第170回

小柄でスマートな体に、いつも笑顔を絶やさず、お

洒落で、爪には美しい色のマニキュア、髪はきりりと後ろでまとめ、素敵な色の洋服を身につけ、それが又良くお似合い、年齢と共に美しい色の物を身につけるようにするといった。最近、足腰も弱くなり、友達に迎えに来て貰い、お茶やランチに行つて楽しんでいくそうです。

私も一度、お宅にお邪魔させて頂いたことがあります。

美しく手入れされた庭には、季節の花々が咲き誇り、珍しい果実が実り、本当にすごいと思いました。今は、楽しく前向きに生活し、細かいことや力仕事は出来ないのですが、みんなに助けられて、元気で暮らしていますと、笑顔で語っていました。

文 三林 保子  
写真 勝谷 鐵幸



# わたしと憲法

## 岡本 壽夫

私の中では、空気のような存在でしかなかったもの。頭の隅にあるのは、戦争放棄、主権在民 それくらい。戦後七十年余り、まがりなりに

るのではと感じます。外交からすれば、仕方のない部分もあるでしょうか。あまりにもお金を使っていないませんか。そのお金少しでも

も戦争に参加しなかった今、その形を変えようとしている一部の人々、本心だろうか。武器商人達、戦争兵器調達国の策略にみごと乗せられてい

災害防止、福祉にと思ったら憲法を変えてまで、戦いに参加するべきか、国を守ることも大事なことです。今の憲

法ではいけないのでしうね。こちらから仕掛けない限りはと感じています。むやみに憲法を変えようとした人々を国の代表に選んだ私達の責任は重く思います。次世代を担う人々を少しでも安心させられるような選び方をこれからも考え、実行していきたいと思ひます。七十年以上戦争に参加しなかつた法は、駄目な法なのではしうか、聞いてみたいと思ひます。

## 健康フェスタ

10月10日(木) 11時30分～15時30分  
県青少年センター グランド・炊飯場  
11:30～12:30 食事(カレーライス・野菜サラダ)1  
2:30～14:40 軽スポーツ・娯楽  
14:45～15:00 宝探し  
会費 500円(食事無し午後参加100円)  
一日傷害保険に加入します。  
参加申し込み用紙は、今月号に同封してあります。

## 2019 年金者いきいきまつり ジェフリー

11月9日(土) 13:00～15:00  
オープニング 替え歌  
歌いからだを動かそう 祖父江昌弘さん  
11月10日(日) 9:30～15:30  
にぎわい広場(ゲーム・バザー・お手玉 他)  
交流スペース(健康チェック・年金・介護相談)  
映画「ハワイ珍道中」 福引き大会  
作品展の作品を募集しています。

## 俳句

雀なく夜来の雨もあがりしか 川村 米子

野あざみの枯れて子孫を残しけり 東口 正男

胃力メラ飲み涙流して秋暑し 三林 保子

遠雷や髪染める妻悪女めく 山中みきを

しなやかに生きよと秋の色と香や 余志嘉壽

眠れずに十五夜の月みてをりぬ

待つことの苦しさ今宵寝待月

いぼむしり死地をさがして彷徨へり

## 川柳

台風の方見定め床に就く

二十一世紀は異常気象の紀

さらら文芸

# 女性部 ひとくち広場

## 女性部いろいろの会

伊藤 タケ

先日、百の会に呼んで頂き、いつもの顔の方々に、久しぶりに笑顔になりました。いつもお世話して下さる役員の方々に大感謝です。「何でだろう」女性部の会に出席すると気持ちがおおらかで元気になります。

世の中のすさまじい変化に私はついていきません。怖い自然災害と人間らしくない事件、八十歳以上の車事故などで気持ちが暗くなります。そんな時、会をして頂くと、「一時のなごみ」になります。これからもどうぞよろしくお願ひします。

## 最近の自分に驚く

池田 ユキ

年金者組合に加入して一年、それまでの私は仕事にて職場と家を行き来するだけの毎日、それを心配してか、近くに住む姪が「ランチ」「旅行」にと、何かと気遣いをしてくれました。でも、最近はおばさん、明日何か用事ある?と電話してきます。「あーごめん。明日年金者組合の があるのよ」と、会話している自分に少し驚いています。これも「あの人」に出会えたおかげでしょうか。他人のために身を粉にして頑張っている役員の方々に、このステキな出会いに感謝しています。あの「豊子さん」のやさしい声が聞こえてくるようです。

## まなぶんの手の温もり

川村 米子

九月十六日、県・市母親大会に参加し、午前は、辻井良和さんの「年金をよくするには」の話聞き、午後からは、清水まなぶさんと「まなぶん」のライブ。私にとってライブは初体験。楽しくて一生懸命手拍子で楽しみました。そして、こんなにも一生懸命戦争をしない平和な国を作ろうと活動する人がいることを知りました。

私は今幸せです。年金者組合に入って、楽しい毎日を送っています。人生の最期が近づいても今が最高といえます。まなぶんとした握手の手の温もりを私の一生懸命した手拍子を忘れず、いついつまでも戦争のない平和な日本、そして平和な世界であることを願っています。

## 異常な韓国パッシング

原 信子

猛暑の今夏は、外出を控え、テレビ守りの日々でした。

異常だったテレビ報道、どのチャンネルにしても韓国パッシング、午前、午後そして夜も特集を組む。うんざりしました。国内は、消費税、年金、子供から高齢者まで、そして台風、水害など等問題山積みなのに、国民生活には目も向けず、アメリカの要求には即OK、国内の政治特集を取り上げてほしいです。テレビ業界の人も、こんな特集はしたくないと思ひながら、働いているのではと思ひます。

初めての海外の旅での韓国は、日本と同じ風景、そして優しい人達でした。近隣の人とは仲良く、それは国でも人でも

## 九十歳 まだまだ元気

浜口 ハル

私は、昭和四年生まれの九十歳です。父を早く亡くし、母は愛情一杯に私を育ててくれました。結婚するときも母と一緒に暮らしてくれる人を選びました。

私の子供は一人ですが、孫三人、結婚して六人になり、曾孫が六人、十二人家族になりました。東京まで一人で孫に会いにも行っています。

今は、たんぼのボランティアで、編み物や体操等が私の生きがいです。

先日、百の会に参加し、楽しい一日を送りました。来年も元気に参加できることを楽しみにしています。のんきな性格が元気の源、これからも楽しんで生きていきます。



絵手紙 提供 宮崎 ヨシ子

います。また、いつかこういう機会があれば、出席したいと思ひます。

### 女性部の予定

- 9月30日(月) 県女性部役員会
- 10月4日(金)15:00 ~ 女性部世話役会
- 12月2日(月)11時 ~ 女性部望年会 椿会館



支部日誌

- 8月30日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 9月2日(月)山歩会「局が岳」
- 3日(火)史跡めぐりの会 会合
- 4日(水)第5回組織部会(13:00~白子コミセン)
- 5日(木)音読の会
- 6日(金)第5回執行委員会(13:00~ジェフリー)  
女性部世話役会(15:00~ジェフリー)  
パソコン・スマホ教室 10時~12時  
6・9行動・白子駅西アクション
- 7日(土)「きらら」編集会議
- 9日(月)布あそびの会
- 11日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 14日(土)女性部「百の会」
- 16日(月祝)県・市母親大会
- 18日(水)県女性部「女性のつどい」アスト津  
グランドゴルフ(御座池公園)
- 20日(金)卓球を楽しもう
- 21日(土)おしゃべりカフェ
- 22日(日)映画上映集い「どうする日本の水道」
- 25日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 24~26日(火~木)日本高齢者大会in福島
- 27日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 10月2日(水)第6回組織部会(13:00~白子コミセン)
- 3日(木)音読の会
- 4日(金)第6回執行委員会(13:00~ジェフリー)  
女性部世話役会(15:00~)  
パソコン・スマホ教室(10時~)
- 5日(土)「きらら」編集会議(市役所15階)
- 6日(日)白子駅西アクション
- 9日(水)6・9行動
- 10日(木)健康フェスタ(青少年センター)
- 16日(水)温泉めぐる会・グランドゴルフ
- 18日(金)卓球を楽しもう・山歩会「倶留尊山」
- 23日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 25日(金)「きらら」編集・発行・連絡会  
おしゃべりカフェ 合同食事会
- 27日(日)九条の会すずか学習会(ジェフリー)
- 29日(火)史跡めぐる会 会合
- 31日(木)年金引下げ違憲訴訟第16回口頭弁論
- 11月12日(火)トラベルの会(鳥羽 1泊)
- 18日(月)県高齢者大会(河芸公民館)
- 21日(木)11月誕生会(社福センター)
- 12月2日(月)女性部望年会(椿会館)

わたしのレシピ

材料 (2人分) きゅうり1と1/2本 ショウガ1個 鶏むね肉150g いりごま(黒)大さじ1

きゅうりと蒸し鶏の甘辛しょうゆ和え

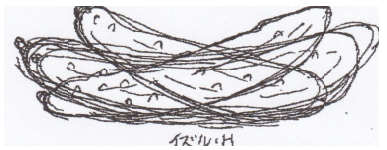


イラスト 樋口 出

(矢板橋 充子)

**作り方** 鶏肉は、厚い部分に切り込みを入れて切り開く。鍋に肉と酒大さじ1と1/2、塩少々を入れ、ふたをして、弱火で6分蒸し煮にし、冷ます。

別の鍋に、しょうゆ、みりん各大さじ1と1/2、砂糖小さじ1を合わせ、煮立ったら、約2分煮詰める。

きゅうりは、麺棒でたたき、3cm長さに切り、塩小さじ1/4をまぶす。

しょうがは、縦半分に分けて、薄切りにし、水にさらして、水気をきる。

肉を1cm幅に切って、に加える。 とごまを混ぜ、を加えて和える。

催し物案内

- 健康フェスタ
- 10月10日(木) 11時30分  
県青少年センターグランド・炊飯場  
昼食 軽スポーツ 5000円
- 九条の会すずか学習会
- 10月27日(日) 13時30分  
ジェフリー3階ホール
- 「地球の歩き方」西谷文和さん  
紛争の現場から平和憲法を考える  
三重県高齢者大会
- 11月18日(月) 10時~15時  
河芸公民館 車乗り合わせで行く  
テーマ 年金問題  
弁当・お茶あり
- 11月誕生会(9月、11月生まれ)
- 11月21日(木) 11時30分  
社福センター2階大会議室
- 会費 5000円(当日受け付け)

サークル掲示板

サークル名	サークル連絡先	次回例会
山歩会	前田 純 (374-4596)	10月18日(金)「倶留尊山」(704m)
グランドゴルフ	松田 二郎 (374-3134)	10月16日(水) 9:00~御座池公園(雨天10月18日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (374-2894)	10月18日(金)13:30~白子コミセン 2Fホール
史跡めぐりの会	谷口 茂 (090-6610-3773)	10月29日(火)会合 忘年会12月13日(金)「希望荘」
トラベルの会	澤井 順子 (378-6021)	11月12日(火)鳥羽(1泊) 9600+3000円 JR鈴鹿駅
温泉めぐる会	辻井 良和 (386-0529)	10月16日(水)鳥ヶ原「やぶっちゃの湯」
パソコン・スマホ教室	中川 信子 (388-0427)	10月4日(金)10時~白子コミセン
<b>女性部サークル</b>		
音読の会	太田 和美 (383-4545)	10月3日(木)10時~ジェフリー研修室B
おしゃべりカフェ	中川美代子 (386-6883)	10月休み。10月23日(水) 食事会
	樋口みえ子 (387-4889)	
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (378-7510)	10月9日(水)休み。23日(水) 食事会
みんなで唄う会	澤井 順子 (378-6021)	10月9日(水)休み。23日(水) 食事会

《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に合わせて行きましょう。》