

きらら



11月9日(土)午後
10日(日)全日
ジェフリーすずか

みんなで楽しみましよう



実行委員長
桑原 篤

今年の「年金者いきいきまつり」は、9日午後、替え歌のオープニング・祖父江昌弘さんの「歌いからだを動かそう」、10日午前「にぎわい広場」と「健康と相談」、午後、映画「ハワイ珍道中」恒例の「福引き大会」を計画しています。それに毎年行っている作品展・ゲーム・バザー・健康チェック・年金・介護相談も

さらに豪華賞品が当たる福引きもあります。是非周りのお知り合いの方も誘って出かけてください。
作品展へ出品のお願い
作品展の作品を募集しています。絵画、写真、書、手芸、絵手紙、文芸作品、木工作品、陶芸品、リフォーム作品等、巧拙問わず募っています。最終切は、9日午前10時です。ジェフリーすずかまでご持参下さい。



ゲーム
キャップカーリング
輪投げ

バザー
草餅、九条せんべい
野菜

にぎわい広場
10日午前中

サークル展示

お楽しみ
パン食い競争
お手玉大会
けん玉
あやとり

コーヒー
食の工房

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第272号
2019.10.25
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
@ yahoo.co.jp

9日(土) 13:00 ~ 開会
10日(日) 9:30 ~ にぎわい広場
オープニング
10日(日) 14:45 ~ 福引大会

健康と相談

<健康チェック>
血管年齢測定
足趾力・骨密度測定
<年金相談>
<介護相談>
10日午前中です

骨密度測定は組合員価格
3000円で、先着20名様

作品展

絵画、写真、書、
手芸、文芸作品
リフォーム作品
陶芸、絵手紙

9日午後 10日 開催

9日(土)13時30分 ~ オープニング・歌いからだを動かそう
10日(日)13時 ~ 映画「ハワイ珍道中」・福引き大会

仲間づくり
年金者組合は、楽しみ7分、活動3分をかきと暮らせるように助け合い、励まし合っています。194名 (10月25日現在)

波の音

朝夕が冷たくなり
ました。風邪を引か
ないように、気をつ
けましょう。体が元
気であるのは当たり

前のことだと思わないで、いつも体をだいにしにして、元気な体でうごいて、毎日を暮らしているのは、うれしいことです。食べて眠って、夢を見て目を覚ました。それだけで年をとっている。わたしは八十九歳、ゴミを詰めた袋を手に提げて、腰をかがめて、膝を曲げて、歩いて出先にゆくようになって、難儀な体になつてから「気をつけていても年をとるのだ」と気がつきました。気が付くのは、今を生きているので気が付くのです。これを、あれもと忙しくつこかない。腹を立てず、イライラとストレスを溜めない。体に無理をしない。痛いときは痛みと共に生きる。つまずいて骨を折らないように、今日草を取るのが楽しくて、出てきた天道虫を手の平にのせました。みんな元気でいつまでも。

(山野 孝治 記)



秋空の下での食事 写真提供 勝谷 鐵幸

秋晴れになった10日に、40人が参加して、健康フェスタが行われました。係が10時に集合し、一般参加のみなさんも準備に協力され、出来上がりしました。11時30分から青空の下、全員で手作りの、美味しいカレーと野菜サラダをいただきました。1時からの開会式の後、グラウンドゴルフ、ウォーキング、スクエアステップ、おしゃべりとみんな

楽しんだ秋晴れの一日

第6回健康フェスタ 松田 二郎

辻井さん挨拶 写真提供 勝谷 鐵幸



3ヶ月で9263筆 無料コミバス署名集約集会 田中 美代子

ジェフリーすずかホールにて、無料コミバス署名集約集会が、35名余の参加で開催されました。当日署名を届けに来られた方達もありました。「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」という今回の署名活動に参加して、特に市民の皆様の反応が大きかったです。私が担当した7地域は、各自治会長さんはじめ、老人

会、また友達からも快い返事と応援の言葉をいただきました。署名時に聞かれた声として、「病院や買い物に行くにも頼まないといけない。でも若い人達は仕事があるから、余程でない限り遠慮してしまう。」

「高齢者の事故のニュースが報道される度、明日は我が身かもと心配になる。」「免許返納も考えているけれど、その後の生活を考えると不安になる。」等があり、ほとんどの方は一日も早い実現を望んで歌おうの5グループに分かれて、元氣よく楽しみました。グラウンドゴルフは、15人が3班に分かれて熱戦をくりひろげました。上位5人は次の皆さんでした。1位松田房子さん、2位豊留正利さん、3位樋口勇さん、4位緒方きみ子さん、5位矢板橋充子さん。その他、11名まで賞品が渡されました。

最後のお楽しみのお宝さがしでは、皆さん疲れもみせず取り組んでいました。係の皆さんお世話になりました。お疲れさまでした。

でいることが分かりました。末松市長は公共交通の維持、充実を公約に掲げており、「各地域を細かく循環するバスと市の根幹を走るバスの二つのシステムを組み合わせた公共交通を確立させたい。」として、来年には試行するまで発言しています。これが無料で実現できれば、全市民が不便な生活を強いられることなく、病院や買い物、市役所、各駅など遠慮することなく、自分の意志で自由に行け、行動範囲も広がり、生活も充

若い人も高齢者も関心高く 10月年金支給日一斉宣伝 松田 二郎

15日に「年金を引き下げるな」の新しくできたチラシを配りながら、8人で署名活動を行いました。今回も、何人かの高齢の女性が、熱心にお話をされていました。高校生ら若い人も関心をもつて書いてくれました。そしてまた、激励のコーヒー券の差し入れをいただきました。元氣が出ました。



署名と会話が弾む 写真提供 勝谷 鐵幸

天候にも恵まれて多くの人に署名をしていただき90筆ほど集まりました。今回は、全国一斉の行動で、県本部から辻井委員長が宣伝力に加わり、迫力ある訴えが出来る

実することにつながります。今回の署名集約集会では、当日集約分1405筆を加えて9263筆が集約されました。1万筆まであと一歩です。私達市民が署名を集めて市長の背中を押し、一日も早い実現を切に望みます。

活動	あ	と	僅	か
今後の署名活動	11月16日(土)	9:30	~	12:00
	マックスバリュ			鈴鹿店(カーマ横)
	11月23日(土)	9:30	~	12:00
	マックスバリュ			岡田店
	11/23	で署名を締め切り。		沢山集めて下さい。

主権をアメリカに渡している

第33回日本高齢者大会in福島 中川 一春



安斉さん 写真提供 インターネット

今回記念講演で安斉育郎先生が話された。アメリカの対日政策について、現在日本政府のやり方は、アメリカの政策をそのままやられていると思います。

以前よく話題になった「一億総白痴化」という言葉がありました。その裏にあったのは、アメリカの対日占領政

策です。

アメリカを無条件に支持し、アメリカに服従する政党と政権を成立させる事です。それは今も続いています。現在の政府与党の政策を見れば明白ではないでしょうか。具体的には沖縄でやられている基地問題辺野古への基地を強権的にやられている現実を見れば明らかではないでしょうか。マスコミを操作してアメリカは常に善であると市民を洗

脳して、アメリカを批判する言論を「登場」させない現実のテレビや新聞を見れば思い当たるのではないのでしょうか。政策に逆らう言論人やジャーナリストに対しては、スキャンダルをでっち上げてマスコミに流して失脚させる。これは現在の前川喜平元文部事務次官を辞めさせた手口でも明らかではないでしょうか。テレビでは芸能人の低俗番組で日本人の考える力を失わせてい

ます。食料の自給率を破壊して、アメリカ依存にしなければならぬシステムにして「アメリカに逆らわぬ」様にします。今回の日米交渉を見ても明らかではないでしょうか。現在、主権はどこにあるのかと思います。やはりアメリカに対してはつきりとノーと言えぬ政治に変わる事が大事と結びました。

高森エリさんと親しくお付き合いをして、いつも思うことがあります。「えらい人だな」と感心しています。

体力を維持する努力

デイ케어から帰ってきて少し休憩した後、近くの明生小学校の周りを歩きます。以前は二周歩いたそうですが、最近では体力も落ちてきて一周だけあるきます。

買い物にマックスバリュ―に手押し車を押して、ポチポチ歩いて、一時間かけて行きます。途中プロック塀に腰掛けて休憩を取りながら、買い物に行き、軽い物を買ってき購入します。メモを取る習慣、年金者組合への参加など、



高森エリさん

高森エリさんは頑張っています

宮崎 ヨシ子

迎えに行くことを電話すると忘れてしまうからと、すぐにメモを取ります。組合の行事への参加は、デイケアを休んでも参加して下さいます。なので「カラオケ」など計画したときは、必ず「高

されてみえましたが、今年の夏、歩くことが出来なくなっからは、好きな手芸のあれこれ出来なくなってきたよと話してみえます。手芸用ミシンの針に糸を通すことが出来なくなってきたと淋しそ

「コースター」だけは、ポチポチ作れるから頑張ってますよと、言ってみえます。家の周囲の草むしりや花作り、小さな家庭菜園で季節の野菜作りもされています。週3

いことは、私にとってはごく淋しく残念です。最近の「きらら」に高森さんの手記を出してもらいましたので、今回は私がエリさんに対する思いを書きました。高森さんの日頃の生き方、心掛けているのを見ると本当にすごい人だなと。まねなどとても私には出来ませんが、毎日の生き方、心掛け、努力に頭が下がります。

森さん連れてきてね」と、皆森さんの声がかかりました。手芸、リフォームを楽しまれています

迎えに行くといつも手作りのブラウス、ズボン、帽子などを着てみえます。カバンも手作りです。手芸もいろいろ

うに話してみえますが、「コースター」だけは頑張ってるわと励んでみえます。

先日矢板橋充子さんが、材料の布(雨傘の布)を、洗濯をしてきれいにたたんだ布を沢山持ってきてくれたとすごく喜んで見えました。

回デイケアに行っているの、あれこれと忙しいよと笑ってみえます。

いきいきまつりには、毎年いろんな作品を出展してもらっていましたが、今年の夏はちょっと体調がすぐれなかったので、出展してもらったことが出来な

お母さん思いの二人の息子さんがいて、幸せなエリさん。この努力を続けて下さい。そして、今より動くことが少しでも低下しないように、ポチポチとして、現状維持が続きますように願っています。

サークル短信

史跡めぐりの会

11月の予定

11月6日(水) 明和町 斎

宮歴史博物館見学(企画展

大来皇女と壬申の乱)

白子駅 9時13分発松阪行、中

川乗換 斎宮着 10時19分

観覧料400円 昼食は斎宮

駅近くの食堂を予定

参加希望者は白子駅9時集合

(参加確認は取りません)

12月の予定

12月13日(金)

忘年会 「湯の山、希望荘」

(日帰り) 定員20名 参加費

6000円

参加希望者は10月末日まで

に谷口まで。

(谷口 茂 記)

グラウンドゴルフ

優勝は松田房子さん

朝から秋晴れになった10月

16日に、男3名女10名の13

名で、4ゲームを行いました。

優勝は4ゲームトータルな

んと58で、豊留政利一さんで

した。

ブービー賞は松村美津代さ

ん、今回のホールインフンは、

豊留正利が4回、間本美千子

さんと豊留和子さんが3回ず

つ、松田房子さんと山際節子
さんがそれぞれ2回、佐藤元
教さん、白石初美さん、松村
美津代さん、火狭泰子さん、
松田二郎が各1回の合計驚き
の19回でした。

次回は、11月20日(水)午

前9時から、雨天の時は11月

22日(金)になります。場所

は今回と12月はフラワーバ

クです。

(松田 二郎 記)

卓球を楽しもう

10月18日(金)第62回卓

球サークルを実施しました。

8人の参加でした。

最初のフォアの練習に時間

をかけてしっかりとしました。

後半は、ダブルスの試合を

しました。ラリーも続くよう

になり楽しむことができるよ

うになりました。

練習の様子を撮影しました。

いきいきまつりのサークル紹

介に載せますのでよろしく。

11月の案内

11月15日(金) 13:30

16:00、白子コミュニティー

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

(桑原 篤 記)

パソコン・スマホ教室

10月の参加者はパソコンの

み5名の参加でした。

11月は1日、15日の第1、

第3金曜日 10時~11時30

分です。

みなさん気軽にお越しくだ

さい。(中川 信子 期)

温泉めぐる会

伊賀市「やぶつちやの湯」

10月例会は、しばらく行っ

ていない「やぶつちや温泉」

へ行きました。暑い夏が終わ

り、台風が過ぎ去った後の青

空の下での小旅行はとても清々

しく、17人の参加でした。

温泉は、弱アルカリのお湯

で、腕を撫でるとつるつると

気持ちの良い感触で、のんび

りと手足を伸ばしました。源

泉の湯船は少し小さめで、3

人で一杯のようで、割り込む

ことは不可能でした。

食べる物も変わったものが

あって美味しいと、皆さん喜

んでくれました。よかったです。

頂いたタオルは使わずに持っ

て帰りました。

帰りに伊賀市街へ寄り、崇

廣堂という旧籐堂藩の藩校跡

の建物で、「組紐の国際展」

が行われていたので寄りました。

会場を間違えて少し無駄

なりました。

また、働いて一定以上の収入がある人

の年金を減らす「在職老齢年金制度」に

ついて、厚生労働省は、65歳以上の人が

減額対象となる月収基準を緩和しよう

としています。現行の月収47万円超から

62万円超に引き上げる案を考えています。

月給と年金の月収合計が、62万円までな

ら年金は全額支給されます。在職老齢年

金制度は、高齢者の就業意欲をそぐと言

われていることから、高齢者の働くこと

を促進するための案だと思われま

す。

(辻井 良和 記)

11月6日(水)~7日

(木) 山陰本線に乗り、カ

ニを食へに行きます。

(澤井 順子 記)

トラベルの会

11月6日(水)~7日

(木) 山陰本線に乗り、カ

ニを食へに行きます。

(澤井 順子 記)

ちよつと勉強

高齢者は年金より働け

年金支給開始年齢は、現在、60歳の間で選択できます。受給開始年齢は原則65歳で、繰り上げの場合、60歳まで1ヶ月につき0.5%減り、60歳を選ぶと、年金月額額は30%減ります。一方、繰り下げた場合、70歳まで1ヶ月につき0.7%増え、70歳を選ぶと42%増えます。現在、66歳以降の繰り下げ受給を選んでいる人は約1%に過ぎません。繰り下げ、繰り上げは、終生、受給開始年齢の受給額のままです。繰り上げた人では後悔している人が多くいます。厚生労働省は、社会保障審議会の年金部会に、75歳まで繰り下げられる案を示しました。75歳まで繰り下げると84%年金月額額がふえます。

(勝谷 鐵幸 記)

山歩会

10月例会報告

今月は2回の山行を計画しましたが2回共天候不良のため中止としましたので今月の山行報告はありません。

11月例会のご案内

11月例会は大台町の「総門山(1020m)」です。

難度 脚力
日時 : 11月2日(土) 7時集合



「弁慶」前で記念撮影 写真提供 宮崎ヨシ子

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30日までにご連絡下さい。

次回の登山は11月14日(木)雨乞岳です。集合は鈴鹿川河川敷7時です。

(前田 純 記)



三サークル昼食会

10月23日 10時社福センターに集合。

今日は3つのサークル(おしゃべりカフェ・みんなで唄う会・スクエアステップ)の

合同での初めのお出かけです。18名の参加者で4台の車に分乗しての出発です。

行き先は、小社町に新しく出来た そば処「弁慶」です。

お天気にも恵

まれ、気持ちのいい日でした。椅子と坐るの両方が出来るお座敷でした。お蕎麦も美味しく、おばんざいも美味しかったです。

椿神社に寄りました。昨日の即位礼のお祝いの記帳をされた方もみえました。

その後、深溝の「コスモス畑」により無事もどってきました。

ゆつくり・ゆつたりと時間が流れ、近場でのお出かけもいいものです。又、いいところを見つけて行きたいものです。

(宮崎 ヨシ子 記)

10月の例会は、10人の出席でした。

音読の会

前半は、先月に続いて、文章の中から特定の文字を探し出し、使われている回数を数える朗読をしました。一度読んだだけでは、人によつて数

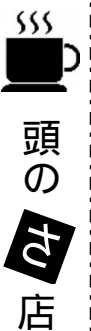
が違い、皆が正解するには、2、3回読み直す集中力が必要です。

後半は、消費税が10%上がった直後であったので、そのことについて各々が考えていること、最近の世相、その他諸々について、話が盛り上がりました。朗読だけでなく、

次回は、11月13日(水) 10時〜12時 社会福祉センターです。

みんなで唄う会

次回は、11月13日(水) 10時〜12時 社会福祉センターです。



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。

推移 維持 反映 筋道 絶滅 承認 てんかぶつ そうおん ころふん きちようひん かんりしよく (げんち)で 8しゆざい)する (のう)の (けんさ)をす

(やくわり)を (き)める (ざんだか)を (かくにん)する (あす)の (じゆんぴ)を

【答え】すいい いじ はんえい すじみち ぜつめつ しょうにん 添加物 騒音 興奮 貴重品 管理職 現地 取材 脳 検査 役割 決 残高 確認 明日 準備

(太田 和美 記)

社会勉強にもなる? 「音読の会」です。

次回は、11月7日(木) 10時、ジェフリーすずか研修室Aです。

(太田 和美 記)

スクエアステップ

次回は、11月13日(水) 青少年の森で10時30分より15時頃まで。午後からも参加希望者はお弁当を持参してください。

11月27日(水) 10時〜12時 社会福祉センターです。

みんなで唄う会

次回は、11月13日(水) 10時〜12時 社会福祉センターです。

おしゃべりカフェ

合同食事に参加し、おばんざい、そば等を美味しくいただきました。

椿神社を参拝、皆様何のお願いをされたことでしょうか。コスモスの花見学にも行きました。

次回は、11月16日(土) 13時30分から、社会福祉センターにて、11月の例会を行います。麻雀組の男性の方々、女性の方と一緒に楽しんで下さい。お待ちしております。

(中川 美代子 記)

お元気ですか 組合員訪問インタビュー 第171回

岡本 壽夫さん



今月は、9月号の「わたしと憲法」欄に登場の岡本さんです。

ジェフリーで5時20分から40分間お話を伺いました。

お願いの電話をした時、1週間後にとのご返事でした。6年前に心筋梗塞の手術をされ、今回検査の結果、カテーテル手術をされたとのことでした。

広島生まれの被爆2世、父親が2キロメートルで被爆し、

結核が治癒したそうです。三重に来て30年、住めば都で食べ物も一緒、営業の仕事をしてみます。

強調されました。趣味は、カラオケ、野球を初めスポーツ一般とのことでした。

広島では、JT(日本専売公社) 日本たばこ産業株式会社)の関連会社の労組役員を、労働問題、政治情勢に詳しく、高い見識を持つておられます。連合が誕生し、労組運動とも縁を切ったとのことでした。労働者にとっては、賃金、労働時間など労働条件が第一、大企業より小企業の労働条件改善が急務であると

「周りの人が良くなならないと自分もよくなならない。」「みんなの笑顔を見ることがいい。眉をしかめて歩くような生活はしたくない。」「山本太郎の行動はすばらしい。感じたら行動すべきだ。」などを、力を込めて話されました。

文・写真 勝谷 鐵幸

きらら文壇

俳句

どこからかにほひただよふ金木犀

川村 米子

秋の空ひかづき雲は真二つ
校長は沙魚と言ふ仇名かな

東口 正男

子持ち鮎押し頂いて食べにけり
天高く今朝のこの空この風よ

三林 保子

秋風といふ道連れと散歩する
曼珠紗華百恵のポルシェ真つ赤なり

山中みきを

ほつとしてはつと気づきし夜長かな

中村千代子

川柳

選挙後に民意民意と啼く蝉は

中村千代子

安倍首相そのやさしさを辺野古にも
原発賄賂国税庁は忘れてた

余志嘉壽

ラグビーに行けず公園ウォーキング

安倍首相の戦法「まやかし」「はぐらかし」「取り繕い」「大法螺を吹く」、後でその帳尻合わせ。実態の解明には蓋をして、うやむや。改元で上皇、天皇を政治利用、トランプ米国大統領との親密ぶり、

わたしと憲法

中村 千代子

「蜜月」を演出しても袖を振られる有様だ。外遊であちこち諸外国を飛び回っているがその成果は皆無に等しく、橋渡しは口先だけだ。

国民の税金を、米国のトランプ大統領延命の為、湯水の

批難するのはいかなものか。政府は具体的対策を何も打たず、無作為のまま国民に安心を振りまいてきた。他党を攻撃し中傷に労力を費やすことこそ批判されるべきだ。

憲法九条は、1mmも変えず

知らされていないのではないか。

女性部 ひとくち広場

フェスタで蛇と遭遇

定永 陽子

10月10日、年金者組合の健康フェスタが行われました。快晴で気持ちの良い日で、お昼の食事を留意し、みんなで食事を外で食べるのが、とても美味しかったです。

午後のゲームも何とか終わり、最後のお楽しみ「宝探し」、その前にトイレへ行きまして。中へ入ろうとしたら、トイレの中でヘビがトグロを巻いていたので、思わず「キヤー」と大声を出し、外へ飛び出しました。広場の方へ行く途中で白い紙を見つけました。それは宝くじでした。

蛇が教えてくれたようです。ちょっとラッキーでした。蛇に感謝します。蛇さんありがとう。こんな事もあるんですね。

白内障の手術

中川 美代子

手術三日前より、一日五回の点眼から始まり、手術はわずか10分位で済んだと思えます。が、その後の点眼が3種類あり、一日四回、それも一回に五分以上空けるといいう面倒な注意書きで二週間、やっと両眼ともきれいにして頂きました。

そしたら、世の中とても明るくなり、自分の顔のシミやしわの多いこと、また、家の汚れが目立ち、今部屋の掃除に明け暮れています。明日は免許証の書き換えに行ってきます。

補聴器

前田 和子

4〜5年前、聞こえが悪くなってきた。気にしていたら、紹介されて補聴器を付けるこ

とにした。補聴器も、合う、合わないがあると聞くが、その時合わせてもらったらそれだけよいと思っていた。が、加齢とともに自分の耳も劣化してくる。時々調整が必要。また聞こえが悪いと聞き間違いも多い。

昨日もテレビが言っていたが、「聞こえが悪くなると認知症も発症しやすくなる」と補聴器もつけるだけで良いのではない。聞こえと脳のかかわりで、なれも、必要であると。今、調整に3ヶ月に1度メーカーより無料で調整しに来てくれる。こちらから出かける必要もなく助かっている。

頑張りました

前田 みね子

今年の夏も暑かったが、私は涼しい部屋で食事付の生活でした。なんて言えば何処に避暑に行つたんだと思いますが、長年痛めていた膝が痛くて日常生活にも不便を感じずに手術をしました。

約2ヶ月の入院でしたが、出産以来40年ぶりの入院生活。退院して家に戻つてこれた時は本当に嬉しかった。やつぱり家はいいですね。
しばらくはリハビリに通いますが、膝の痛みも無くなり、思いつて手術して良かったです。

秋晴れのランチ

榎本 悦子

今日は、年金者の方々と一緒にランチに誘って頂きました。とっても良い天気恵まれ、おそば、おばんざいでお腹いっぱいした後、椿神社とコスモスを見に連れて行ってもらいました。久しぶりの外出に、心もすっきり秋晴れでした。

私事になりますが、最近足が悪くなり皆さんに大変迷惑をかけています。

食事の時もお皿を持って、一緒に歩いてもらい、とても有り難いです。もう少し元気になって、もつと沢山皆さんと交流したいと思いましたが、頑張ります、ありがとうございます。

楽しみの一つ

米川 寿美

小学4・5年生の時、一緒に暮らしていた

姉婿によく映画に連れて行ってもらった。

まだ東映や日活が最盛期の頃、珍しく家の近くに洋画を上映している映画館があり、カウボーイ、インディアン、幌馬車乗った人が出てくる映画だった。学校からもよく3年生以上は、連れて行ってもらった。

その影響があつてか、読書の他に映画やビデオを観るのが楽しみである。古いものでは、ローマの休日、マジソン郡の橋、ハリポッター、千と千尋の神隠しなど、気に入ったものは何回でも観る。今では家で気楽にビデオで観られる。ジブリのもの、韓流物も楽しんでる。人からみれば何があるに面白いのかと笑われそうですが。

これからも楽しみをさがし、私なりに欲を言わず、今の与えられた環境に感謝し、周りの友達に支えられ、年金者組合の皆様にお世話になりながら、先短い人生を元気に過ごしていけたらいいなと思つていきます。



絵手紙 提供 長岡三千代

女性部の予定

- 11月2日(土) 女性部世話役会
- 11月9日(土)～10日(日) いきいきまつり 参加しましょう
- 11月29日(金) 故辻井豊子さんを偲ぶ会 14:00～ジェフリー
- 12月2日(月) 女性部望年会 11:00～椿会館バスの乗降 ジェフリーのみ

支部日誌

- 9月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)仲間づくり推進会議・6・9行動
- 10日(木)健康フェスタ(青少年センター)
- 15日(金)年金支給日全国一斉宣伝
- 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 おしゃべりカフェ 合同食事会
- 25日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 27日(日)九条の会すすか学習会(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1日(金)パソコン・スマホ教室
- 2日(土)「きらら」編集会議・女性部世話役会 山歩会 大台町「総門山」
- 6日(水)第7回組織部会(13:30~白子コミセン) 史跡めぐる会 斎宮歴史博物館見学
- 6日(水)~7(木)トラベルの会
- 7日(木)音読の会
- 8日(金)第7回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 9日(土)~10日(日)年金者いきいきまつり
- 13日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会 山歩会 「雨乞岳」
- 15日(金)卓球を楽しもう パソコン・スマホ教室
- 16日(土)おしゃべりカフェ
- 18日(月)県高齢者大会(河芸公民館)
- 20日(水)グラウンドゴルフ(フラワーパーク)
- 21日(木)11月誕生会(社福センター)
- 26日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 27日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 29日(金)「故辻井豊子さんを偲ぶ会」 (14時~ ジェフリーすすかホール)
- 12月2日(月)女性部望年会(椿会館)
- 13日(金)史跡めぐる会忘年会(湯ノ山希望荘)

わたしのレシピ

材料 かぼちゃ1/4ヶ 油揚げ2枚 A(だし汁3
カップ みりん大さじ2 しょう油小さじ4 塩小さ
 じ1/2

かぼちゃと油揚げの
 煮物

(太田 和美)



イラスト 樋口 出

作り方 かぼちゃは種とワタを取り除く。油揚げは
 2cm角に切る。

鍋にAを煮立てて、 を入れ、落としぶたをして、
 再び煮立ったら弱火にして、5分ほど煮る。

そのまま冷まして、食べるときに温め直すと味がよ
 くしみ込む。

催し物案内

- 九条の会すすか学習会
- 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
- 年金者いきいきまつり
- 11月9日(土) 13時~10日(日) 9時30分
- ジェフリーすすか 3階 全室
- 9日13:45 「歌いからだを動かそう」
- 10日午前 にぎわい広場・年金 介護相談
- 午後 映画「ハワイ珍道中」 福引き大会
- 三重県高齢者大会
- 11月18日(月) 10時~15時
- 河芸公民館 弁当・お茶あり 参加無料
- 9時白子地区センター(R23沿い) 出発
- 年金問題 年金違憲訴訟 吉川弁護士
- 落語 ねむ亭山楽 朗読劇(津支部)
- 参加希望者 勝谷 38710383まで

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)	11月2日(土)大台町「総門山」 11/14(木)雨乞岳
グラウンドゴルフ	松田 二郎 (374-3134)	11月20日(水)9:00~フラワーパーク(雨天11月22日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (374-2894)	11月15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)	11月6日(水)斎宮博物館見学 12月13日(金)忘年会
トラベルの会	澤井 順子 (378-6021)	11月6日(水)~7日(木)カニ
温泉めぐる会	辻井 良和 (386-0529)	12月未定。
パソコン・スマホ教室	中川 信子 (388-0427)	11月1・15日(金)10時~11時30分白子コミセン
女性部サークル		
音読の会	太田 和美 (383-4545)	11月7日(木)10時から ジェフリーすすか
おしゃべりカフェ	中川美代子 (386-6883)	11月日()13:30~ 社福センター
	樋口みえ子 (387-4889)	
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (378-7510)	11月13日(水)カラオケ 27日(水)10~社福センター
みんなで唄う会	澤井 順子 (378-6021)	11月13日(水)カラオケ 27日(水)13~社福センター

《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て行きましょう。》