



# 候補者に岡野恵美さん

## 三重県知事選 県本部執行委員会

無所属

# を推薦

全日本年金者組合  
三重県鈴鹿支部  
第293号  
2021. 8. 27  
事務局  
〒513-1124  
鈴鹿市自由ヶ丘  
1-16-30  
http://suzuka-nenkisyu.jimdo.com/  
桑原 篤  
tel 059-374-2894  
編集責任者  
勝谷謙幸  
鈴鹿市羊岡町641-20  
tel 059-387-0383  
fax 020-4663-3958  
e-mail c9amvnh@sf.comufa.jp

仲間づくり  
年金者組合は、楽しみ7分、活動3分をかかげ、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。こうとする組合です。

**173名**  
(8月27日現在)

すでにご承知のように、鈴木知事が総選挙に出馬するため知事を辞任することになりました。そこで、「県民本位のやさしい三重県政をつくる会」は、知事選において岡野恵美さん（無所属）を候補者として推薦することを決定し

ました。

これを受けて、三重県年金者組合では、8月9日の県本部執行委員会において、岡野恵美さんの推薦を決定しまし

た。

鈴木知事は、「コロナ禍の中、その対策に展望も示せないで

選挙権を行使するため、コロナ感染対策に徹して、投票には、必ず行きましよう。

# 「四つのチェンジ」など 選挙公約を発表

岡野さんと「県民本意のやさしい三重県政を作る会」は、8月20日、知事選に向けた政

策を発表しました。

者支援の充実・強化を。

## 「四つのチェンジ」

①とこわか国体・とこわか大会を中止し、コロナ対策の抜本的強化で、県民のいのち、暮らしを守る。

②リニア中央新幹線推進より、生活交通の重視を。

③風水害や南海トラフ地震対策として、防災・復興・被災

者支援の充実・強化を。

④自公政権追隨の政治から県民が主人公の県政へ。

「いのち・暮らしを守り、ただちに取り組み六つの重点政策」

▽その1 国体を中止し、コロナ対策では、社会的検査やフクチン接種体制の拡充、事業者や生活困窮者への支援強化、緊急措置として、みえ国体に予定している施設を宿泊療養施設に活用し、自宅療養

▽その2 福祉医療費は、窓ぎ上げ、障がい者・一人親家庭も実施し、高すぎる国保料の1万円引き下げ。

▽その3 最低賃金を時給1000円以上に、1500円をめざす。その実現のため、中小企業、零細企業への補助制度を設け、ブラック企業をなくすために力を尽くす。

▽その4 リニア推進より、

による家庭内感染を防ぐ。

▽その5 若者、子育て支援に全力で取り組む。大学生への県独自の給付型奨学金の創設、保育園の待機児童ゼロへ、学校給食の拡充と無償化に取り組む。

▽その6 地震・津波災害、風水害対策の充実し、被災者支援増額、住宅再建の助成金の適用範囲の拡大、金額を最低500万円に増額する。

▽その7 若者、子育て支援に全力で取り組む。大学生への県独自の給付型奨学金の創設、保育園の待機児童ゼロへ、学校給食の拡充と無償化に取り組む。

▽その8 地震・津波災害、風水害対策の充実し、被災者支援増額、住宅再建の助成金の適用範囲の拡大、金額を最低500万円に増額する。

【ご案内】

## 岡野恵美演説会

9月5日（日）10時～11時  
鈴鹿市文化会館さつきプラザ

応援弁士

ただけ良介参議院議員

主催 三重県民本位の三重県政をつくるやさしい会・鈴鹿

子どもや障がい者、お年寄りなど誰もが安心して乗れる生活交通拡充へ補助制度の創設。

▽その5 若者、子育て支援に全力で取り組む。大学生への県独自の給付型奨学金の創設、保育園の待機児童ゼロへ、学校給食の拡充と無償化に取り組む。

▽その6 地震・津波災害、風水害対策の充実し、被災者支援増額、住宅再建の助成金の適用範囲の拡大、金額を最低500万円に増額する。

## 波の音

鈴鹿市の高齢化率は、約25・2%で、4人に1人が65歳以上となり、超高齢社会を迎えています。今後団塊世代の方々

が75歳以上となる2025年には、高齢化率もさらに上昇すると推計されています。75歳以上になると、介護が必要となる人の割合が増加します。男女別に見ると、男性は「脳血管疾患」が、女性は「認知症」が最も多くなっています。▼誰もが望むことは「いつまでも元気にいきいきと自分らしく毎日を過ごしたい」ということです。フレイル（虚弱）を予防するには「栄養」「身体活動」「社会活動」が必要です。どれか一つが低下すると他の二つもバランスが崩れてしまいます。社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口にともなります。孤立せず社会とのつながりを持ちましよう。▼8月の初めに、地域で認知症の女性の方が、午後10時頃から翌日午前11時まで行方不明になりました。

が、無事発見する事が出来たという事例がありました。▼どろどろ地域や仲間、年金者組合活動の中で事業やサロン等に参加し、自分に合った社会参加の形を見つけて、健康寿命を延ばしてほしいと思います。

（田中 美代子 記）

# 年金削減は条約違反

## 年金者組合中央本部ILOに申し立てと要請

勝谷 鐵幸

年金者組合中央本部は、8月19日までに、日本政府による年金削減について、社会保障の最低基準を定めたILO（国連国際労働機関）第102号条約に違反するとして、ILOに対して、日本政府に勧告するよう申し立てと要請を行いました。国連の社会権規約委員会と女性差別撤廃委員会にも、日本政府への勧告・要請に基づく情報提供を行い、

審査と協力を要請します。要請の内容は、日本の年金水準がILO第102号条約に規定される基準、平均収入（ボーナス含む）の40%の額に達していないと指摘し、今の年金では生活できず、食費を節約して通院を控える高齢者の実態や、男女の賃金格差が、女性の低年金・無年金につながり、低年金ゆえに、80代を超えても非正規労働者とな

### 指導と援助の要請

ILO第102号条約は社会保障の最低基準を定めた条約です。また、社会権規約は「後退禁止原則」を定めています。ILO条約の遵守は勿論ですが、社会権規約の無視や侵害も許されません。ILOは、日本政府に対し、ILO第102号条約及び社会権規約に基づき、以下の点について指導と援助をしていただきたい。

- (1) 日本政府が行った（2013年から3年間で2.5%の削減）年金削減は、社会権規約の「後退禁止原則」に違反します。日本政府に対し「後退禁止原則」を遵守するよう勧告すること
- (2) 日本の厚生年金の受給額を改善すること
- (3) 日本の国民年金の受給額を改善すること
- (4) 女性の低年金を抜本的に改善すること
- (5) マクロ経済スライド（キャリアオーバー制度）を廃止し、減らない年金制度とすること
- (6) 最低保障年金制度を創設すること
- (7) ILOは社会対話を重視している。日本政府にたいし、社会政策に関して「関係団体（年金者組合）と協議」するよう勧告すること

### 新型コロナ感染から県民の命と暮らしを守るための緊急要請

県社会保障推進協議会

- (1) 徹底した検査の拡充と、感染者の治療・療養体制の確立
  - ①無症状感染者を早期に把握することなしに、感染の拡大はとめられません。前回のまん延防止等重点措置で、高齢者施設等にPCR検査を実施したように、重点地域の全住民を対象に、抗原検査も含めて、希望するときに何度でも検査を無料で受けられるようにしてください。
  - ③コロナワクチンをはじめ、酸素吸入装置やパルスオキシメーター、治療薬などの十分な供給を県の責任で実施してください。
- (2) 三重とこわか国体・とこわか大会の中止
- (3) 新型コロナから児童・生徒を守るために感染予防徹底の手立てを
  - 変異ウイルスは、児童についても感染が広がり、重症化する恐れがあります。学校の教室はインフルエンザ同様、クラスター発生の危険が高い場所となります。
  - 9月の新学期が始まる前に、2週間の猶予をもって、全教職員、全校児童・生徒に対しPCR検査、抗原検査を行い、2学期を安心して迎えられ、授業を受けられるようにしてください。
- ②少人数クラスの早期実施、可能なところから実施してください。
- ③教育活動の機会確保と、そのためのPCR検査実施
- ④スクールカウンセラーの有効活用と保健室対応の強化

（抜粋して載せました。 勝谷）

## 大規模な仮設病室・要員・医療資器材を

### 県社会保障推進協議会 知事へ緊急の申し入れ

勝谷 鐵幸

8月20日、鈴木知事は衆院選に逃げ込みましたので、副知事に申し入れました。

8月23日には、入院調整中を含む自宅療養者は前日から百六十七人増えて、二千五百

四十八人になりました。また、24日には、県で初めて自宅療養の男性が死亡しました。三重県においても大規模な仮設病室や、要員、医療資器材の充足が緊要になっています。

各地の保健所は増える感染者の数も2、3日遅れて発表する状態です。保健所機能は

パンク状態で発表どころかPCR検査キットも足らずお手上げ状態です。

と報告しています。日本政府が、2013年から15年の3年間で、2.5%も年金も年金を削減したことについて、社会権規約の「後退禁止原則」に違反していると指摘。昨年10月に厚生労働大臣に対し、条約に違反する年金減額の是正を求める要求書を提出し、12月に厚労省との交渉を持ったが、裁判で係争中を理由に対話を拒否しているとも報告しています。これまで年金者組合は、2016年から19年まで、4年連続で、ILO本部を訪問し、日本の公的年金削減の経過と実態を伝えてきました。

# 森をつぶしてまでサッカースタジアムは要らない

## 鈴鹿革新懇主催学習会

8月22日、青少年の森会議室で鈴鹿革新懇主催の学習会が行われました。

青少年の森を切って5千人収容のサッカースタジアムを造ろうとしたり、公園の一部

萩森 繁樹

を「パークPFI」で民間に売り渡すという話を山本りか県議と石田秀三市議のお話を聞いてみなさんと話し合いました。野鳥の会やランニングクラブの方など関心のある21人が参加しました。

「この森は生物多様性に富む森で、貴重な教育の場だ」「ヒメタイコウチなど希少種も多い」「アカマツ林も多く、市民の大事な憩いの場だ」「何よりも市民になんの説明もなく勝手に決めて民主主義にもとる」「サッカースタジ

アムは今ある施設を改修していけば間に合う、わざわざ貴重な森を切らなくてもいい」「まるでモリカケのような癒着を感じる」と次々に意見が出て、工事が始まるまでに、利用者に説明をしてほしいという意見にまとまりました。

カーボンニュートラルも言われる、こんな町の中にある貴重な森を知事と市長と業者だけで勝手につぶしていく不見識に、みなさん怒り心頭に発す状態でした。

# 緊急事態条項がない↑対応遅れ×

## 弁護士さんと話そう

樋口 出

7月31日に、「コロナと緊急事態条項と憲法」について弁護士村田雄介さんに聞き、論旨をまとめました。

緊急事態条項などおよびでない！日本ではいらない。フランスではコロナで緊急事態宣言を法律に基づいて出したが、緊急事態条項は使われていない。使用する時は、他国からの侵略の時のみ。ドイツでも他国からの武力攻撃を受けるなどの事態に至った場合のみ、内閣の意思に関係ない。

＜連邦議会が開始、終了を宣言できる。では日本では？現在、緊急事態条項は存在しない。ところが、自民党は2018年3月、党大会で憲法9条1項・2項を残した上で、①

「必要な自衛の措置をとるための実力組織」自衛隊を憲法に明記 ②緊急事態条項新設などの改憲案を提示した。これは日本を戦争ができる国にするための布石にすぎない。

コロナ禍、ウィルス感染拡大の非常事態に憲法改正が必要などというのは、火事場泥棒同然だ。現行憲法に緊急事態条項がなかったから、今般の政府の対応が遅れたとする意見は間違っている。非常事態に対する事前の準備を怠り、現行憲法で行える立法措置が遅れたからに過ぎない。

権力の濫用の危険は、過去の歴史上の出来事ではなく、現代の国家権力にも等しく存在する危険だ。

# 高校生の描いた被爆の絵も

## 2021「原爆と人間展」

三林 保子

市役所の市民ギャラリーにて「原爆と人間展」の受付と案内を、8月6日9時から1

時まで行ってきました。



展示を見る人 写真提供 勝谷 鐵幸

今年は、高校生の描いた「原爆の絵」も展示されました。酷暑とコロナで、人の出足は鈍く、2時間で12人位でしたが、その中でご夫妻連れが「写真を撮ってもいいですか？」と聞かれ、他の係の方にも聞き、了解を頂き「どうぞ」と熱心に写真を撮り、一枚一枚丁寧に鑑に見ていました。

もう一つ印象に残った方は、

きません。



### サークル短信

#### 史跡めぐりの会

感染収束のメドがつくまで、サークル活動は、当分の間中止します。

(谷口 茂 記)

#### 卓球を楽しもう

8月は、コロナ拡大により施設が使えず、残念ながら中止となりました。

9月は、予定通り実施できるように祈っています。

私事ですいませんが、桑原も元気になりました。9月から復帰しますのでよろしくお願ひします。

#### 9月の案内

9月17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  
(桑原 篤 記)

#### グラウンドゴルフ

#### 八月は中止

連日の長雨のため、予定していた8月18日と予備日8月20日が朝からの雨のため、残念ながら中止となりました。次回は、9月15日(水)午前9時から、雨天時は9月17日(金)になります。場所はフラフパークに変わります。

(松田 二郎 記)

#### 温泉めぐる会

コロナの波は、新しい変異デルタ型の出現で、一層危険が増しました。本当に困ったものです。

当分はマイクロボスは使えませんのでお休みが続きます。コロナ対策は、政府の方針が間違っているからで、徹底的な検査とフクチン接種の拡大が必要です。三重県では病

### 斎藤幸平さん講演会

#### 中止

9月12日(日) 12時45分~16時

イスのサンケイホール鈴鹿(市民会館) 大ホール

8月26日、27日~9月12日の間、緊急事態宣言発出につき、会場閉鎖により「斎藤幸平さん鈴鹿講演会」を中止します。

8月26日実行委員会 事務局代表 吉田 一男

院も足りません。この調子なら5年内おそく、フクチン打った人に限って募集してみようかと思ひます。ご意見をお寄せください。

お願いします。

(辻井 良和 記)

#### トラベルの会

9月休みです。

(澤井 順子 記)

#### パソコン・スマホ教室

8月は休みました。

9月は、コロナで白子コミュニティが使えなくなり、中止です。(中川 信子 記)



### よつと勉強

### それって詐欺かも



犯人は、電話で、警察官や銀行員などを装い詐欺グループは、高齢者の財産を狙っています。○キャッシュカードは絶対に他人に渡さない。

○暗証番号は、絶対他人に教えない。

○迷ったら、家族や仲間、警察に相談する。自分の判断で行動しない。

【例】あなたのキャッシュカードが悪用されています。

①今から○○銀行の者がカードを取りに行きます。

②7月中旬鈴鹿市で実際にあった話です。

ある人に電話が1本入り、「介護保険の還付金があるので手続きをしてください。」という内容でした。その10分後には、「間もなく銀行が閉まるので急いで手続きするので、キャッシュカードの番号を教えてください」と再度電話がありました。しかし、不審に思っ

たため、電話通りには行動せず、大きな事件にはなりません。ニュースの違った電話があちこちに入ります。

③オレオレ詐欺 親族、警察官、弁護士等を装い、親族が起こした事件・事故に対する示談金等を名目に金銭等をだまし取る(脅し取る) 手口です。

「携帯番号が変わった」「風邪引いた」は詐欺!

④預貯金詐欺

「払戻し金がある」「キャッシュカードを取り替える必要がある」は詐欺! 県や市区町村などの自治体や税務署の職員などと名乗り、医療費などの払い戻しがあるからと、キャッシュカードの確認や取替の必要があるなどの口実で自宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取る詐欺です。

皆様も不審に思ったら、すぐに行動に移さず踏み止まり、詐欺を疑ってください。慎重な行動が詐欺被害の防止につながります。(田中 美代子 記)

### 山歩会

#### 8月例会 錫杖が岳

(津市 676m) 8月6日(金)曇り、参加者9名。

朝からどんよりした曇り空で雨が心配だ。8時加太の登山口を出発。薄暗く蒸し暑いヒノキ林の中を流れに沿って登れば約30分で柚の木峠に着。冷たいスイカと飲物で一息。

ここからは急峻な尾根道に入るが谷から吹き上がる涼しい風にあたり快適に歩を進める。頂上直下の難所の岩場では鎖とロープを使って慎重に登り、10時に頂上着。

頂上はガスで眺望はあまり良くないが岩の上に登って記念撮影。10時15分下山開始。難所の岩場を慎重に下り、再び尾根道を下り、途中のベトン場で涼しい風にあたりながらの楽しい昼食。昼食後は再び尾根道を下り柚木峠を経て12時40分に駐車地に帰着。

登山口近くの沢沿いでイフタバコ、ウバユリの花が目を楽ませてくれた。心配していた山ヒルやブヨの被害もなく、雨にも降られず快適な登山でした。

鈴鹿への帰り道、途中のうさん宅で冷たく冷えた素麺と

スイカをごちそうになり楽しい時間を過ごしました。美味しかったです。うさんありがとうございました。

#### 9月例会のご案内

9月例会は御在所岳(1212m)です。

難度 ★ 脚力 ★  
日時 .. 9月4日(土) 7時集合

集合場所 .. 鈴鹿川河川敷  
歩行時間 .. 約6時間

出欠連絡先 .. 前田純へ9月2日までにご連絡下さい。

尚、三重県に8月20日〜9月12日の期間で「コロナまん延防止等重点」が適用されましたので安全措置として行先を近場に変更致しました。

(前田 純 記)



#### 音読の会

8月の例会は、5日、9日の出席でした。

内容は、前半に、ことわざ、慣用句と同音異義語、同訓異語の書き取りをしました。

次に、丁度オリンピックの開催中なので、前回、昭和39

年の東京オリンピックの思い出の思い出をしました。57年前の事です。覚えていたこと、すっかり忘れていたこと、いろいろ楽しい、面白い時間でした。

(太田 和美 記)

#### おしゃべりカフェ

9月例会は、18日(第3土曜) 13時30分、神戸コミセンを予約してあります。中止の場合は電話連絡させていただきます。

(中川 美代子 記)



#### 頭のさ店

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・慣用句・ことわざを読み、□に言葉を入れてください。

小布施 納沙布岬 讃岐 奥入瀬 碓氷峠 石和 はるさめ  
れんこん はちみつ もずく こうやどろふ ほたてがい  
□□□(ほぞんしよく)を□□(ようい)する □□□(しよ  
うひしゃ)の声を□(き)く データを□□(きようゆう)  
する □□(たつまき)が□(おこ)る □□(とつぷつ)  
に□□(ちゆうい)する

#### スクエアステップ

8月休みしました。  
9月休みします。

(田中 美代子 記)

#### みんなで唄う会

8月休みしました。  
9月休みします。

(澤井 順子 記)

### 最低保障年金制度実現への提言 (第3次提言の概要)

~随時掲載~ 全日本年金者組合 2021年8月

はじめに  
全日本年金者組合は1989年の結成以来30年余、最低保障年金制度の創設を要求し活動してきました。2005年12月に「最低保障年金制度・第2次提言」を公表して15年余が経過しました。

第2次提言以降、生活保護利用世帯に占める高齢者世帯の割合は10%も増加。消費税も8%・10%と二度も引き上げられ、年金受給額は厚生年金で13.7%も減額されて、高齢者と年金者の生活はますます苦しくなっています。

この事態を踏まえ、「第2次提言」をさらに前進させるために、2017年2月に「第4次政策委員会」を発足させ、2019年4月に「第3次提言(案)」の答申を受けました。1年余の組合内の討議を踏まえて「最低保障年金制度第3次提言」(案)としてまとめ、2021年6月の第25回定期大会で決定しました。皆様の英知を結集してより良い年金制度をつくり上げましょう。

(つづく)

お元気ですか

組合員訪問インタビュー 第192回

何事にも曲がったことが大嫌いな

藤本 明子さん



藤本明子さんは、活発で元気な女性です。若い頃は、農協に勤務されていたそうです。職場交流がきっかけ

で、JRに勤めてみえたご主人と知り合い、3人の子供さんにも恵まれました。現在は、ご主人と長女の3人暮らしで、趣味の絵手紙や洋裁、スクエアステップやサロンなどにも参加され、充実した日々を過ごされています。

自分の気持ちに正直か、自分の好きなことしかしないと決めているそうです。気管支が弱く、咳が出る事が多かったり、体調に不安もあり、常

時アメと水は持参しているようです。今回電話での聞き取りとなりましたが、その際にも咳き込んでみえました。何事にも、まっすぐで曲がったことが大嫌いな明子さん。お身体お大事にして下さいね。三重県にも「まん防」が発令されました。感染者も増加の一途をたどっており、連日過去最多を更新しています。皆様、お互いに感染予防策を徹底し、くれぐれも気を付けましょう。

文 田中 美代子  
写真 勝谷 鐵幸



小学校6年の時、授業の中で憲法について話を聞きました。1959年でありしも60年安保の時でした。9条に、「武力による威嚇又は武力の

も自衛隊は存在しています。子供心に凄く矛盾を感じていました。普通に読めば誰でも「おかしい」と感じると思います。しかし詭弁を弄して、

日本国憲法ほど崇高な憲法は世界にないと思っています。「一度も改正されていない」とよく言いますが、変えるところが無いからです。為政者

わたしと憲法

第9条と自衛隊 子ども心に矛盾を感じた

岡本 孝行

行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。②前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。」と明確に書かれています。で

国会などで大人たちが真面目に議論しています。正に茶番です。

「戦後GHQが1週間で作った」とか、「押し付けられた憲法」などと言っていますが、

は自分の都合のいいように変えようとしてきます。国民一人一人がしっかりと見守る必要があります。

第34回日本高齢者大会inながの (WEB)

9月23日(木・祝) 10時~16時  
津市河芸公民館 2階  
午前 記念講演 政治学者中野晃一さん  
「コロナ後のめざす社会は?その実現のために必要なことは?」  
午後 3分科会  
会費・交通費一県本部負担 弁当500円一人負担  
申し込み 勝谷(059-387-0383)  
〆切り9月5日(日)まで(大会しおり申込可)

編集後記

◆27日に三重県に「緊急事態宣言」が発出されました。自宅療養中の男性が死亡した今、県社保協が知事に対して緊急に提言したもって有効で適切な抜本的な対策の実施を早急にされるべきです。  
◆また、市の施設が使用不可になりました。殆どの組合員はワクチン2回の接種が済んでいるとはいえ、十二分の感染予防に努めたいものです。(勝谷鐵幸 記)



俳句

迎え盆朝読む経も念入りに  
ウオーキング蝉の抜け殻そつと除け 太田 和美  
秋茄子や母在りし日の優し顔 松浦 和子  
松の枝ひとときは高き蝉の声 三林 保子  
音に色あるはずもなし盆の闇 山中みきを  
虹消えてしばらく残る空の青  
コロナ禍やモイイヨオと法師蝉  
秋虫の声もコロナと聞こえけり

川柳

お土産はコロナ菌持って帰らんせ  
キー局はどこもかしこもオリンピック  
コロナ禍で首相の椅子も崩れかけ  
コロナに負け逃げる現職追う岡野 余志嘉壽  
中村千代子

# 女性部 ひとくち広場

## オルゴール

太田 和美

木製で山小屋風のオルゴールから流れる「乙女の祈り」、私の成人式の記念にと兄が買ってくれた物です。もう55年も前です。当時オルゴールはとても高級品とされていて、自分の給料では買えませんでした。届いた時の感激は、今でも覚えています。

以来、何かにつけてネジを巻き、♪ソラソラソラソラ♪と流れるメロデーは、私にとって嬉しい時も淋しい時も近くにありました。僅か2分ほどですが、頭にカッと来た時は、気分を鎮めてくれ、落ち込んだ時は元気をくれました。一度も油をささず、分解掃除もしないのに、音もメロデーもきれいなままです。オルゴールの寿命が、どの位もつものか判

りませんが、これからも身近に置いて大切にしていきたいと思っています。

## コロナからサヨナラを

伊藤 栄江

「八時だよ！」と声かけをして、トースターにパンを入れる。のそっと起きてきた連れ合いの「いただきます」食事が始まる。今日は「病院か」「買い物か」「ふれあいか」と、連れ合いが尋ねるのに「うん買物九時半出発」と答えて朝食終わり。

コロナを気遣って訪れる娘や孫たちもなく、静かな淋しい平坦な時が流れる。こんな時に、身の回りの整理をとおえる。けれど煩わしさが先に来て、暑さを理由に先延ばし、テレビを見て「菅さん、しっかりしてや、コロナ対策、私達は努力してるんやから」と思いながら、この頃はまっている「ナンプレ」に夢中になる。

## 火の用心かぞえ唄

松田 房子

- 一 子供の頃に母から聞いた かぞえ唄です。
- 二 火付け壺とて そまつにすれば 火付け壺ともなるわいな
- 三 風呂場 煙突 かまどの掃除 手間をおしんで へそかむな
- 四 水はいつでも 手近に用意 遠いポンプじや 間にあわぬ
- 五 よそでする時 炬燵に火鉢 囲炉裏 七輪 気をつけろ
- 六 威力優れた ガソリン式も 道が悪くちゃ 役立たぬ
- 七 ちやみ捨てるな タバコの中から からから本当の火事になる
- 八 七つ長屋 物置 ちようちんさげて 忘れえまざるな 火事の元
- 九 八つ やかましいぞ 火事出せば 焼けたその上

裁判所

九つ子供の火遊び 一番危ない 細いマッチで

家を焼く

十 隣り近所に 迷惑かけて 一生頭が 上がらない

## ぼけたらあかん……

吉田 里美

外食したときお借りしたトイレに貼ってあり、思わず写メを撮りました。「年を取ったら出しゃばらず 憎まれ口に泣きごと」から始まり最後に「ボケたらあかんその為に頭の洗濯生きがいに 何か一つの趣味持たせいで長生きしなはれや」

3年ほど前までジョギングの趣味があり、よく鈴鹿やお伊勢さんマラソンなどに走りに行っていました。少し時間ができた今は、コロナ禍で大会がなくなり、走る意欲がなくなりました。でも、歩ける時だけ堤防を歩いて



絵手紙 提供 藤本明子

います。そして年金者組合や新婦人の山歩きに、予定さえ合えば参加しています。

足・腰の心配は、今のところないけれど、頭が心配です。1年ほど前から始めたバトミントンですが、ルールや点数が頭になかなか入らない。人の名前や言葉が出てこない。そこで始めたナンプレですが、これ、また思うようにいかないのが現実。落ち込みながら、でもこれ以上悪くならないように願いながら、頭や足腰に刺激を与え、もう少し頑張りたいと思っています。

今日も無駄な、むなしい時を過ごしてしまつたなあと、気が滅入る。でも夕食の用意でもするかと、気合を入れて腰を上げる。にぎやかに食事が囲める日が来ることを願って。

## ステイホームで終活

滝沢 三千代

仕事の休日の朝、今日の終活業務をどこから手がけるかが私の日課になっている。友人に話をしたらまだ早いよと言われました。今やらなければいつ、誰がするのよ、思い切ったクローゼットを婚礼以来眠っている洋服タンスの中から手がけた。

迷いもあり、勿体ないと、懐かしさと値段との葛藤の闘いでした。やっとの思いでタンスの中身を空にして粗大ゴミ処理券を貼って取りにきてくれる段階になった。

ふとタンスの中にある小引き出しが開いて箱から何かのぞいていました。箱の中には聖徳太子が数枚、伊藤博文、板垣退助、記念硬貨など懐かしいお顔に面しました。こんなに誰が入れたの、主人に今更問けない、もしかして私ってボケたの、結婚して50年、亡き母からのお祝いと思って仕舞っておこう。それにはボケたら大変だ。これからの終活業務は楽しみだなあ。仕舞った場所を忘れずになくは……。

**支部日誌**

- 7月28日(水)「きらら」編集・発行・連絡会  
スクエアステップ
- 31日(土)弁護士さんと話そうカフェ
- 8月4日(水)第4回組織部会(13:30~白子コミセン)  
人間と原爆展(4~7日)市役所1階
- 5日(木)音読の会  
女性部世話役会
- 6日(金)第4回執行委員会(13:30~白子コミセン)  
山歩会 津「錫杖岳」
- 7日(土)「きらら」編集会議
- 10日(火)仲間づくり推進会議
- 18日(水)スクエアステップ
- 19~22日(木~日)平和のメッセージ展
- 20日(金)7・8月誕生会(中止)
- 25日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 26日(木)史跡めぐる会 会合
- 27日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 9月2日(木)音読の会(中止)
- 4日(土)「きらら」編集会議(市委員会)  
山歩会「御在所岳」1212m  
鈴鹿フードパントリー
- 5日(日)岡野恵美演説会
- 6日(月)白子駅西アクション、6・9行動
- 8日(水)第5回組織部会(13:30~市委員会)
- 10日(金)第5回執行委員会(13:30~市委員会)
- 15日(水)グラウンドゴルフ
- 17日(金)卓球を楽しもう
- 18日(土)おしゃべりカフェ 神戸コミセン
- 23日(木)日本高齢者大会(WEB) 河芸公民館
- 10月11日(月)2021健康フェスタ
- 22日(金)中央本部「年金一揆」

**わたしのレシピ**

**材料** きゅうり 2本 (200g位) 鶏もも肉200g ミニトマト 1ヶ位 甘酢各大さじ1-米酢・薄口しょう油・砂糖 粉山椒 こしょう 塩 片栗粉 白ごま油



イラスト 樋口 出

**きゅうりと鶏肉の甘酢炒め**

(太田 和美)

**作り方** ①きゅうりはピーラーで皮をしまむきして丸切り、ボウルで塩少々をまぶしてもみ、5分置いて水分を出し、ペーパータオルでしっかり水分を取る。ミニトマトはヘタを取る。  
②鶏肉は、そぎ切りにして、塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。  
③別のボウルに甘酢の材料を混ぜておく。  
④フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、②の鶏肉を皮を下にして焼く。両面を返しながら中までしっかり火を通す。  
⑤鶏肉に火が通ったら、きゅうり・ミニトマトを入れる。きゅうりに油がなじんだら、甘酢を回し入れ、全体にからめる。甘酢がトロットしたら、器に盛り粉山椒を振る。

**催し物案内**

- ① 鈴鹿フードパントリー  
9月4日(土) 14時~  
白子コミセン
- ② 岡野恵美演説会  
9月5日(日) 10時~11時  
市文化会館さつきプラザ  
応援弁士  
たけだ良介参議院議員  
主催 県民本位の三重県政をつくるやさしい会・鈴鹿
- ③ 日本高齢者大会 in 長野  
9月23日(木・祝) 10時~  
河芸公民館(オンライン視聴  
聴会場)  
参加費・交通費県本部負担  
弁当(500円)本人負担  
希望者 勝谷へ連絡下さい。

**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 (TEL 374-4596)	9月4日(土)「御在所岳」1212m
グラウンドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	9月15日(水) 9:00~フラワーパーク(雨天9月17日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	9月17日(金)13:30~白子コミセン2Fホール
史跡めぐりの会	谷口 茂 (TEL090-6610-3773)	9月休み。
トラベルの会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	9月休み。
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	9月休み。
パソコン・スマホ教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	9月休み。
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	9月2日(木) ジェフリー10時(中止)
おしゃべりカフェ	中川美代子 (TEL 386-6883)	9月18日(土)13:30~16:00 神戸コミセン
	樋口みえ子 (TEL 387-4889)	
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	9月休み。
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	9月休み。

《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らせて行きましょう。》