



実行委員長
桑原 篤



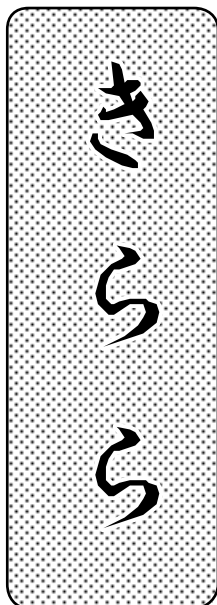
11月24日(木) 午前準備午後講演「介護・認知・フレイル」
25日(金) 午前DVD上映 午後 後片付け
ジェフリーすずか

みんなで楽しみましょう

2年ぶり 2022年いきいきまつり

日程縮減 でも元気よく楽しく

勝谷 鐵幸



全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第307号
2022.10.28
事務局
〒513-1124
鈴鹿市自由ヶ丘
1-16-30
http://suzuka-nenkisyu.jimda.com/
桑原 篤
tel 059-374-2894
編集責任者
勝谷鐵幸
鈴鹿市平岡町1641-20
tel 059-387-0383
fax 059-387-0383
e-mail c9awvah@sf.comufa.jp

新しい仲間を紹介しす

寺田 昌生さん
(北堀江)
関口 和さん
(国府)

仲間づくり

158名

(10月28日現在)

今年の「年金者いきいきまつり」は、2年ぶりに、日程を短く、プログラムも厳選して行います。
24日(木) 日午後「講演」、25日(金) 午前「DVD上映」、2日を通じて作品展を行います。コロナ対策で昼食はありません。
コロナ感染予防を徹底の上、元気よく楽しく実施したいと思います。
作品展の出品のお願い
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、等出来るだけ多くの皆さんの作品を募集しています。最終切は、24日午前10時です。ジェフリーすずかまでご持参下さい。

仲間づくり2000名の大台へGO!

秋の仲間づくり月間の取り組みのお願い

仲間づくり推進委員長

桑原 篤

年金は引き下げられ、物価は高騰しています。私たち高齢者の暮らしは、ますます苦しくなっています。今、年金の引き上げを求めて署名活動を行っています。多くの方から署名をいただいているところです。私たちの暮らしを守るため、仲間を増やし、国へ

皆さんの署名を送りたいと思います。皆さんの署名をお願いします。皆さんの知り合いの方に年金引き上げの署名をお願いしながら、年金者組合への加入のお誘いをお願いしたいと思います。現在組合員数は157名です。何とか2000名の大台へ

と目標を持って取り組みたいと思っています。是非、まわりの知り合いの人に声をかけてください。
「きらら」とともに、署名用紙と組合加入の用紙を入れましたのでご協力のほどよろしくお願いします。

24日(木) 午後 25日(金) 午前 作品展

絵画、写真、書、
手芸、絵手紙、
リフォーム作品
陶芸、その他

波の音

全国のテレビ塔で初めて国の重要文化財に指定された名古屋テレビ塔は、昭和二十九年全国初のNHKと民放を集約した電波塔として完成しました▼新聞で読んで遠い昔の事を思い出しました。テレビ塔が見たくて友達と出かけ、長い行列に並び、やっと展望台に上った記憶があります。見えたのは、住人の屋根ばかり、遠くに名古屋城が見えたかなという程度の思い出しか残っています。何しろ六十五、六年前の話です▼その後ジュースでも飲もうと喫茶店に入りびつくり、初めて見るドラムやギター、その他いろいろな楽器が並べられ、田舎者の私達、飲んだジュースの味も解らなかつたです。演奏は夜で、楽器を見ただけでした。珍道中も疲れ切って、市電(地下鉄はなかったです。)で駅まで行き、無事帰路に着きました▼半世紀以上経つと、遠い遠い思い出となつてしまいました。が、テレビ塔は立派に役目を果たしています。

(三林 保子 記)

軌道に乗り定着しつつあります

助け合い活動 喜ばれ、拡がりつつあり

くらし福祉助け合い部の「助け合い活動」は、7月から始まり、10月には、「枝切り」2件、「草取りと花の植え替え」1件、「草取り（ススキ）」11月には、「菊芋ほり」1件（見学者あり）の依頼があつて、それぞれ道具持参で支援スタッフが、要望に応えました。みなさんに喜ばれました。

助け合い 原 信子

九月下旬、くらし助け合いでAさん宅へ。神戸商家で奥に庭があり、意外に丈の高い草が地面を覆っており、一人ではとても無理な状態でした。九時から二時間程、天候もよく、暑さもなく、草取り日和でした。「土が見える。」と本当に喜んで下さり、やっ

久々 好手ごたえの宣伝活動

10月支給日全国一斉宣伝 ハンター前

10月14日、ハンター前で、



宣伝中 写真提供 勝谷 鐵幸

全国一斉年金署名活動を実施しました。久しぶりの活動でしたが、10名の参加がありました。街頭で呼びかけを行い、チラシを配布しましたが、今回は非常に受け取りが良かったです。たくさんの方とお話している中で、多くの不満を抱いている事が分かりました。年金は下がっていくばかり、そして、物価高騰の医療費は2割負担となり、その一方で、多額の税金を使って安倍元首相の国葬を強行した政府への不満が目立ちました。

中川 一春

など活動に対応しています。

てる方も気持ちよかったです。助け合いは必要な行事だと思います。



母親大会全体会 写真提供 石田喜代子

田中 美代子

あれだけ世間で反対の声があつていたにもかかわらず、国葬を実施した岸田首相宛にメッセージを書くことが出来た今回の、黄色の紙の「物価高騰に見合う年金の引き上げを」の署名は、とても良かったですと思います。

皆様思い思いに怒りをぶつけて、メッセージを書かれており、一時署名待ちの人だかりもできるほどでした。また、自ら催促され署名される何人も出ました。今回の署名活動は、沢山の

皆が自由を生き抜く社会をめざす

第67回日本母親大会

10月15・16日に第67回日本母親大会 in 埼玉・群馬がオンライン併用で開かれ、鈴鹿から5名が現地参加しました。

石田 喜代子

(オンライン参加は三重から2日間でのべ240人、全体では1.4万人。オンライン併用で気軽に多くの方に参加してもらえました！)

1日目の分科会はジェンダー平等社会の実現へに参加しました。「日本は、1985年に女性差別撤廃条約に批准し、均等法などを制定。しかし、日本の女性の権利水準は国際基準から遠く、ジェンダーギャップ指数は146カ国中116位。2016年には、

国連の女性差別撤廃委員会から夫婦別姓、同一労働同一賃金、職場のセクハラ禁止法の制定など、多くの勧告を受けた。近々の課題としては、1

方とコミュニケーションを取ることが出来、参加者も元気をいただきました。差し入れもたくさん頂きました。地道な努力で世論を動かすことは大切です。皆様お疲れ様でした。次回も頑張りましょう。

15カ国が締約している女性差別撤廃条約の「選択議定書」を日本政府に批准させること。これを批准すると、権利を侵害された個人や集団が国連の女性差別撤廃委員会に救済を求めること出来る(国内での救済手続きを尽くしたことが受理条件)。性教育については、約20年前の都内の養護学校での性教育への苛烈なバッシング以来の逆行の影響から抜け出せていない状態である。日本の性教育はおそろしいほどに遅れている。人権教育にジェンダー平等はあまり入っていないと感じる。

2日目は群馬県高崎市で全体会が開かれました。オープニングの和太鼓演奏のあと、藍色の着物姿で登壇された田中優子さんは、凛としてすてきな方でした。先生のお話の中で、次の2つが特に印象に残りました。①平塚らいてうの考え・真の自由解放とは潜在能力を十二分に発揮させることだ。相対的な「社会的自己肯定感」から自分自身で決断できる「基本的自己肯定感」へと自分を変える。・私の感想↓何て進んだ女性だっ

憲法九条の発案者は幣原喜重郎元首相

変えるより、いかそう憲法！鈴ピース

幣原喜重郎 戦前外交官第2次世界大戦直後に首相になり、新憲法制定に関与する。

樋口 出



DVDのタイトル 写真提供 勝谷 鐵幸

（平野文書）幣原先生から聴取した戦争放棄条項の生まれた事情について

平野三郎氏記 昭和26年2月下旬より

9条の非武装宣言ということは、従来の観念からすれば全く狂気の沙汰である。だが、今では正気の沙汰とは何かというところである。武装宣言が正気の沙汰か。それこそ狂気

の沙汰だという結論は考えに考え抜いた結果、もつている。

憲法は押しつけられたという形を取った訳であるが、当時の実情としてそういう形ではなかった。原子爆弾による来たるべき戦争の終着駅は、破滅的悲劇でしかないからである。その悲劇を救う唯一の手段は軍縮であるが、ほとんど不可能と

ではなかった。原子爆弾による来たるべき戦争の終着駅は、破滅的悲劇でしかないからである。その悲劇を救う唯一の手段は軍縮であるが、ほとんど不可能と

も言うべき軍縮を可能にする突破口は自発的戦争放棄国の出現もまたほとんど空想に近いが、幸か不幸か、日本は今の役割を果たし得る位置にある。歴史の偶然は、たまたま日本に世界史的任務を受け持つ機会をあたえたのである。9条のほか天皇についての話もあるが、9条にしぼって書いた。

平和の鐘



(2ページよりつづく)

ただらう。今の私たちにも出ていないことを戦前に主張していた!!と、その先見性に感動です。② 田中先生の言葉・全ての人が自由を生き抜く社会をめざす。・私の感想↓なんて素晴らしい目標なんだ！今の世の中は問題だらけ、みんなが自由で笑っていられる社会にならんくちや！3日目は4人で東京を楽しんできました。スカイツリーで夜景を見て、朝の浅草を人力車で回り、浅草演芸場で落語・漫才で大笑いし、締めはビールともんじゃ焼きでお腹いっぱい胸一杯でした。

元気なうちに年金男女格差をなくそう

県女性部「年金者女性のつどい」

十月二十四日、第5回年金



バザー 写真提供 辻井 良和

者女性の集つどいが、亀山青少年研修センターにて行われました。一回目は鈴鹿、二回目は津、その後はコロナ感染で中止になり、今年久しぶりに開催されました。北はいなべ、南は牟婁と遠方の方達も出席され、バザーもあり、衣類など新品が無料で出されていました。

オープニングで年金者組合の歌「かけがえのない人生」をみんなで歌い、女性部長の紀平孝子さんの司会で始まり

定永 陽子

ました。意見を述べる方は少なく、どこへ行くのも交通の便がないので不便との話、鈴鹿ももちろんです。

その後、昼食の弁当をいただき、午後の部は、寺崎由郎さんの高齢者に保障される話等、色々聞かせていただきました。

私達は今元気で暮らしていますが、老後が心配です。安心して暮らせる日々を送りたいと願っています。

私達の人権

十月二十四日、亀山市青少年研修センターにて、県本部

女性部の「女性のつどい」が、6支部49名の出席で開催され、昨日再選されたばかりの亀山市議福沢美由紀さんが来賓挨拶されました。

執行委員長の辻井良和さんが、つどい挨拶の後、高齢者の人権保障などについて解り易く話されました。

午後は、書記長の寺崎由郎さんが、「人は生まれながらに自由平等であるが由に、黙っ

三林 保子

て低い年金のままでは駄目、元気で生きているうちに、男女の格差をなくしましょう。」と、力強くユーモアたっぷり話されました。実現したら生きやすい世の中になるでしょうね。その為には、今、私達みんなが後世の為に頑張らましようと話されました。

サークル短信

史跡めぐりの会

10月18日 6名

奈良県郡山に行きました。

数日前の天気予報では雨も覚悟していましたが、なんとこの日はさわやかな秋晴れ。誰の心掛けが良かったのか？

近鉄郡山駅を降りると狭い路地や古い格子の家並みが続いています。城下町の風情がいつぱい。郡山といえば金魚。通りの軒先にもあちこちに金魚鉢があり、金魚と共存する人々の愛情を感じます。観光案内所に立ち寄り、見どころを絞ってもらいました。そのなかの一つ、大正時代の立派な建築物からは不思議な霊気が漂っているような・・・。

そこは元遊郭。一人だったら中へ入るのを躊躇しそう。ガイドの方に遊郭の女性の悲しい生き様を聞き胸が痛みます。お昼にビールで喉を潤し、城址展望台に移動。平城京跡や薬師寺の塔が望めるパノラマ絶景です。

初参加の方も交え、楽しんだ一日でした。

グラウンドゴルフ

優勝は白石初美さん

朝から空が抜けるような好

天に恵まれ、あちこちから紅葉の便りも聞かれる今日この頃、心地よい秋風に酔いながらのプレーが出来ました。

優勝は白石初美さん、トップ賞も同じ、ブルー賞は奥山正子さん、ホールインワン賞は、奥山正子さん1回、豊留和子さん2回、白石初美さん1回の計4回でした。

次回は、11月16日(水)9時から、御座池公園に変わります。雨天の場合は、11月18日(金)に行きます。

卓球を楽しもう

(佐藤 元教 記)

10月21日は、5名の参加でした。80歳を超えても元気に卓球をしている方もいます。卓球であれば、年相応に練習することが出来ます。

興味のある人、遠慮なく見学に来てください。お待ちしています。

11月の案内

11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

(桑原 篤 記)

温泉めぐりの会

松川温泉とりんごの旅

10月20日は、最近まれにみる絶好の晴天でした。午前8時と1時間早い出発で、途中



松川温泉清流苑前にて 写真提供 辻井

箕田駅で新加入の寺田さんを乗せて、14人となり、四日市、川越インター、東海環状線、中央高速と走り、信州松川町の温泉「清流苑」へ午前11時過ぎに到着しました。

まずは腹ごしらえと、地元産の「ごぼとん丼」を注文。甘辛煮の牛蒡に豚の煮つけを載せた甘めの丼を頂きました。腹ごしらえの後、温泉に直行。南アルプスを見ながらの露天風呂は、涼風を感じながらの長居となりました。

屋外・内ともに浴槽はおおく、打たせ湯・サウナ・炭酸泉などあちこち移動する人も楽しそうでした。

午後2時過ぎに出て、松川農協直営の即売場でリンゴ、梨、ブドウなどの山盛りを見て、スーパードライなどの半額で買える子供や孫の世帯に送ったり、持ち帰ったりしました。

帰りは、運転を中村昇さんに代わってもらい、四日市では午後6時過ぎの大渋滞に逢い、午後7時過ぎに帰着しました。

帰りに皆で相談し、12月の計画を、志摩市浜島の「大江戸温泉」で、旅行クーポンを利用して泊で忘年会にしようかと話しあいました。沢山の参加を呼びかけます。

(辻井 良和 記)

ちょっと勉強

さらなる高齢者いじめが目白押し

物価上昇が止まりません。総務省が発表した9月の全国消費者物価指数は、31年ぶりに前年同月比3%上昇しました。ウクライナ危機を背景とする資源高に、急激な円安進行が重なり、電気・ガス代、食料品が一段と上昇しました。ある試算では、急激な円安による、2022年度の家計負担増は、8・6万円に上るとされています。

その中、年金が6月支給分から月0・4%減額され、10月から75歳以上の医療費窓口負担が2割に倍増されました。

さらに、政府は、国民年金保険料の納付期間の5年間延長、40年が45年になり、現在月16590円の

掛け金で5年で100万円増の負担になり、支給開始が5年延び70歳になるとも言われています。

介護保険の改悪も相上り上っています。利用者の1割負担を減らし、2、3割負担を増やし、ケアプランを有料化し、老人保健施設などの多床室でも部屋代を徴収し、保険料納付開始年齢を40歳より引き下げ、要介護1、2の訪問介護や通所介護の利用者を保険から外して地域支援事業に追いやる給付削減などの大負担増を目論んでいます。

軍事費は、GDP2%に倍増します。かつての運動「軍事費を削って社会保障に！」を再現しましょう。

(勝谷 鐵幸 記)

山歩会

10月例会 多度山

(彙名市 30023)

10月6日(木)曇り、無風、参加者6名と少なかつたので電車利用予定を自動車に変更し、1時間余りで多度大社駐車場着。

平日なので人も少ない。7時45分発、瀬音の森コースを、林道歩きで程なく多度川にかかるみそぎ橋を通り多度峡に入る。清流、樹々の自然に癒されながら、さすがに汗も出さず10月を実感。

途中の展望所で休憩を取りながら11時前に頂上に到着。頂上は山上公園になっていて犬連れの人も居り、木曾三川、濃尾平野、御嶽山等の眺望を満喫し、昼食を取っているとサル群れが一屋根を走り回ったり木に登ったりと怖い思いをしながらの食事となつたが、しばらくで去りホッ!

集合写真を撮り、眺望満喫コースを下山。途中赤松の木ありマツタケ探しをしたりと賑やかだ。愛宕神社を通り駐車場へ13時過ぎ着。今回は林道歩きでおしゃべりが弾み楽しくのハイキングでした。私には初めての山だったので良かったです。

(三谷 幸子 記)

11月例会のご案内

11月第一回例会は狐野町の「鈴鹿の上高地」です。

難度★ 脚力★ 11月11日

(金) 7時鈴鹿川河川敷集合

歩行時間 約5時間

出欠連絡先: 前田純へご連絡下さい。

第二回例会は三十三間山です。

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

11月11日

音読の会

(前田 純 記)

10月の例会は、8日、8人の出席でした。

今回は、前半に二字熟語の読み方と、間違い易い熟語漢字を二種類から正しい方を選ぶドリルをしました。

後半は、三重県に伝わる民話、昔話の中から、津市津興の「矢柄の笛ふき」、志摩町和具の「ナマコの手足」。錫杖が岳の「天のほつた大蛇」の3話を朗読しました。

次回は、十一月十日(木)10時、ジエフリーすずか研修室第2です。

11月は第2木曜日です。間違えないようにご注意ください。

(太田 和美 記)

おしゃべりカフェ

10月の例会はこちらの都合上中止にさせていただきます。

11月は、12日(土) 13時30分

分から、社会福祉センターにて行いたいと思っています。

よろしくお願いいたします。

(中川 美代子 記)

スクエアステップ

(中川 美代子 記)

10月19日(水) 10時から白子コミセンで、白子コミセン

会場の時は、必ず参加して下さい。

さる稲垣さん(男性)、小磯たか子さんに私の

3名の参加者でした。

小磯さんの指導で3人が、

各パターンの動きをしっかりと

確認しながら出来たことはよ

かったな一と思いました。

11月の予定

11月9日(水) 13時から社福

11月16日(水) 10時から白子

コミセン

の2回だけになります。

11月9日は午後13時からです。

よろしくね。

ご都合付けて、参加して下さい。

お待ちしています

11月休みです。

(定永 陽子 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・慣用語・ことわざを読み、□に言葉を入れてください。

桔梗 蕨 荏胡麻 女郎花 蒲公英 明日葉 ひがんばな

つゆくさ はす すいせん つきみそう □□(じつけん)

データを□□(ぶんせき)する □□□(ぎつこくまい)を

□(た)べる □□(ぶなん)な□□(いけん)を□(の)

べる □□□(ろうどうしゃ)の□□(ちんぎん) □□□

(ちゆつりりよく)が□□(さんまん)になる

【答え】ききょう わらび えごま おみなえし たんぼほ

あしたば 彼岸花 露草 蓮 水仙 月見草 実験 分析

雑穀米 食 無難 意見 述 労働者 賃金 注意力 散漫

(太田 和美 記)

みんなで唄う会

11月は休みです。

(澤井 順子 記)

花めぐり会

11月の予定は、十一月十四日(日)、奈良県「談山神社」。

全山が紅葉するそうです。神

勢観光バスにて行きます。昼

食付き、後数名です。旅行代

金は、一人七千円位です。

(澤井順子 三林保子 記)

パソコン・スマホ教室

10月の参加者は3名で少なかつたです。体調不良で休んだ人が2名います。

11月は11日の第2金曜日

10時〜白子コミセンです。気軽にご参加ください。

(中川 信子 記)

トラベルの会

11月休みです。

(定永 陽子 記)



お元気ですか

組合員訪問インタビュー 第206回

シャキッと、多趣味

島田 ミフさん



今月は島田ミフさんです。「たんぼぼサロン」でお話を伺いました。

大阪から鈴鹿へ越して来て30年余り、野村町にお住まいです。

卒寿に手が届くとのことで、血色も良く、シャキッと島田さんです。

一年ほど前から腰が痛いのが、少し苦労との事、買い物等は近くに住む甥のお嫁さんにあれこれ気遣って貰える感謝しております。

東京に住む息子さんと同居の話も進んでいるが、現在

は、朝30分の体操、三度の食事をきちんと摂り、週2回のデイサービスに通い、麻雀やカラオケ、町内のグラウンドゴルフ等を楽しんでおられます。

お得意のハーモニカも機会があれば是非聞かせてくださいとお願ひして頂きました。

今回は、糸柳章司さんに送迎、写真撮影のお世話になりました。

文 太田 和美
写真 糸柳 章司

日本国憲法第24条1、2項は、婚姻、家族についての条項です。現行憲法と自民党の改正草案とは、1、2項が逆になっている。現行では、

草案は家族があつて個人がそれに従属している、と読めます。それ故にか、草案では、「家族は互いに助け合わなければならない。」と説教的に

わたしの憲法

第24条家族条項

勝谷 鐵幸



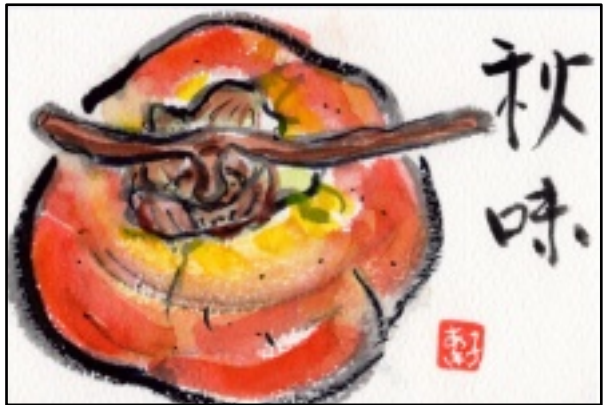
1項が婚姻、2項が家族、草案では、1項が家族、2項が婚姻が記述されています。現

命令し、憲法が政府ではなく国民を縛っている。離婚も貧困も育児も介護も

行は個人優先、個人の尊厳と両性の平等が家族の基本だが、

すべて家族内で担わなければならぬ。生活保護の扶養義務

自民党や旧統一協会が改憲の第1に挙げているのが24条だ。第2項に、「扶養」「後見」「親族」を書き加え、はっきり戦前の「家制度」への後戻りが読み取れる。改憲を許してはならない。



絵手紙

提供 藤本 明子

編集後記

◆7ページ「ひとくち広場」の宮崎ヨシ子さんの「便秘」の文章は、お役に立つと思ひます。ご一読下さい。

◆75歳以上の医療費窓口負担の2倍化、夜の湯割り焼酎の湯の量が倍になりました。

◆2ページの年金10月支給日一斉宣伝の記事、署名、チラシ受け取り待ちの列が出来るといつうれしい宣伝活動になりそうです。高齢者がいかにいじめられているか、さらに4ページの「ちよつと勉強」欄も合わせてお読みください。怒りしかありません。声かけ、行動を。(勝谷 鐵幸 記)



俳句

自転車を漕ぐ足急かす秋の暮 太田 和美
秋空を一直線に飛行雲 三林 保子

秋入日沈む速さや一人膳 山中みきを
もくせいひの匂い追ひくる自転車に
運動会知らず花火のぼんぼんと
秋虹を子らの歓声渡り行く

川柳

危機あおり戦争しりと維新の会 中村千代子
紙二枚幕引き計る細田さん

「聞く耳」も年寄の声聞けぬ耳 余志嘉壽
年金は「若者負担」とウツを吐き

女性部 ひとくち広場

久しぶりの外出

榎本 悦子

今日は整形外科の受診で注射の日でした。

いつもの様に、車椅子で待っているところ少し気になる方がいました。松葉杖をつきながら、沢山の荷物を整理しているのです。でも、どう考えても一人では無理な状況でした。

どうするのか様子を見てみると近くの方が声を掛けました。私は、ほっとしてそういう方がいる事にとて感動しました。

その日の夕食はお寿司が食べたくなり、回転寿司に行きました。車椅子で中に入るのは少し無理なので、主人に手を引いてもらい何とか行かれたのですが、席がだいぶ遠く頑張つて歩いてた所、一人の店員さんが近くの席を用意してくれました。ちよつとした事でもこんなに有り難いのだと感じました。久しぶりに外に出て沢山の感動をもらいま

声を出し行動しよう

坂地 里子

十月二十四日「第5回女性のつどい」が県内各支部の女性の方々の集合のもと、亀山青年研修センターで開催されました。

各支部の代表の方より、その地域ならではの活動のお話は大変参考になりました。

最近の物価の高騰と、加えて年金額の減少と、私達の生活はますます苦しくなり、不安な毎日を送っています。女性の年金格差と安心して暮らせる世の中を私達女性ひとり一人が声を出し、行動する事が大切だと強く思いました。皆さん、これからも健康に留意し、明るく楽しい社会作りに頑張りましょう。

秋の花見

松浦 優子

二十日の新聞で菅原神社のジューウガツザクラを知り、早速出かけました。

淡いピンクや白の何とも言えない優しい控えめな花、まだ木が若くて初めて花をつけたそうです。しだれ梅と共に各所になるなど思いました。

続いて甲斐町のコスモス畑へも足をのびし、花見三昧の半日でした。

便秘

宮崎 ヨシ子 (元・看護師)

組合員さんから『便が出なくて 困っている』との、悲痛な声の電話がありました。すぐに、自宅に伺いました。

「一応浣腸だけはしたけど、出てこないの」とのことでしたので、『摘便』を試してみようかと相談しましたら、了解がありましたので早速実施しました。硬いのが3ヶで、卵の半分にもならないほどの量で、まだ小さい固まりがありそうですが、なかなか出てくれませんでした。刺激されたからか、多量の排出があり、喜びの声をあげました。よかったです。次の朝 電話をかけてみました。明るい声での会話が出来、安心しました。

便秘をしないように、毎日の生活で気を付けることを話してきました。人それぞれのやり方をしてみえるでしょうから、『便秘薬』に頼らずに自分に合うやり方を探すことも大事だと話しました。

一番だいじなことは、毎日の生活の中で『意識して水分を、充分にとることです。』これが原則です。この原則の上でたって、自分に合うやり方を探し、実行することです。

私は私のやり方が決まっています、毎日実行しています。少しでも 健康に生きられたらと思っています。

市長さんしっかりして

森 紀代子

皆様コロナはいかがですか。

私の家では、三人が罹りました。明日から夏休みという日に、友達からもらって、子供二人は39度以上の熱で母親は少し楽でした。私と夫、息子の三人は接触がなく無事でした。息子はホテル暮らし、私も夫婦は離れて生活。でも、食事が大変でした。車に乗れない私は歩いてマックスバリューまで買い物に、食器類は全部一度きりの紙皿、コップなどアウトドア用品です。

食事が出来たら窓の下に置き、電話で連絡です。三、四日こんな日が続いた時、亀山の娘から電話があり、市から食品届いているやると言われ、嫁さんが市に電話したら、あなたの家はご主人が罹っていないので、無いと言われましたが、二、三日したらインスタン

女性部の予定

女性部世話役会

11月11日(木)10時ジェフリー

女性部「望年会」

12月5日(月)

11時30分～14時

場所 椿会館2階大広間

参加費 2500円

(お土産付き)

送迎バス 10時

鈴鹿市文会館前 集合

申し込み〆切

11月15日(火)

連絡先 三林保子

(TEL 3 8 2 - 6 1 8 3)

太田和美

(TEL 3 8 3 - 4 5 4 5)

(太田 和美 記)

女性部の予定

支部日誌

- 9月27日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 28日(水)スクエアステップ・踊る会・唄う会
- 10月5日(水)第6回組織部会(13:30~白子コミセン)
- 6日(木)音読の会
- 7日(金)第6回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 8日(土)「きらら」編集会議
おしゃべりカフェ
- 10日(月・祝)2022健康フェスタ 中止
山歩会 「多度山」
- 12日(水)スクエアステップ・踊る会
- 14日(金)10月年金支給日全国一斉宣伝
仲間づくり推進委員会
パソコン・スマホ教室 10時~白子
- 18日(火)史跡めぐる会 大和郡山散策
- 19日(水)スクエアステップ・踊る会
グラウンドゴルフ 9時~ワワパ-リ
- 20日(木)山歩会 「菅島」
温泉めぐる会 松川温泉・りんご
- 21日(金)卓球を楽しもう
- 24日(月)県女性部女性の集い 亀山市
- 26日(水)スクエアステップ・踊る会
みんなで唄う会
- 28日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 11月2日(水)第7回組織部会(13:30~白子コミセン)
- 4日(金)第7回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 5日(土)「きらら」編集会議
SUZUKA女性推進フォーラム
- 6日(日)鈴鹿にも戦争があった 講演・対談
- 9日(水)スクエアステップ
- 10日(木)音読の会
- 11日(金)女性部世話役会 10時~ジェフリー
パソコン・スマホ教室
山歩会 「鈴鹿の上高地」
介護・認知症なんでも電話相談
- 12日(土)おしゃべりカフェ
- 14日(月)花めぐる会 奈良 「談山神社」
- 16日(水)グラウンドゴルフ・スクエアステップ
- 18日(金)卓球を楽しもう
- 24・25日(木午後・金午前)いきいきまつり
- 29日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 12月5日(月)女性部望年会 椿会館

わたしのレシピ

材料 里芋 6ヶ(小さ目の物) ほうれん草1つ
A-ラー油小2 米酢大2 砂糖大1 しょう油大1
黒ゴマ適量



イラスト 樋口 出

里芋とほうれん草の
ピリ辛甘酢和え

(太田 和美)

- 作り方**
- ①里芋は、泥を洗い、皮ごとかぶる位の水を入れて、中火で竹串がスッと通るまでゆでる。熱いうちにペーパータオルで皮をおく。5~7mm位の厚さに切る。
 - ②ほうれん草は、ゆでて食べやすく切る。
 - ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
 - ④里芋、ほうれん草を温かいうちに加えて和える。
 - ⑤器に盛り黒ゴマをふる。

催し物案内

- ① SUZUKA女性推進フォーラム
11月5日(土) 13時30分~15時45分
イスのサンケイホール鈴鹿(市民会館)
講演 ベンチャアの母今野由梨さん
入場無料
- ② 鈴鹿にも戦争があった 講演・対談
11月6日(日) 11時~16時 ジェフリー
展示 11時~16時 鈴鹿市の空襲写真他
講演 13時30分~14時30分
長谷川針八寿雄さん(彫刻家)
「配属学校、学徒動員ー私の戦争」
対談・対話 14時35分~15時35分
- ③ 介護・認知症なんでも電話相談
11月11日(金) 10時~18時
中央社会保険推進協議会 他
TEL 0120-110458

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)	11月11日(金)「鈴鹿の上高地」2回目「三十三間山
グラウンドゴルフ	佐藤 元教 (TEL08015737787)	11月16日(水) 9:00~御座池公園(雨天11月18日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	11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 (TEL09066103773)	未定
トラベルの会	定永 陽子 (TEL09054549580)	11月休み。
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	12月 忘年会 志摩「大江戸温泉」1泊
パソコン・スマホ教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	11月11日(金)10時~ 白子コミセン
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	11月10日(第2木)10時~ ジェフリー研修室第2
おしゃべりカフェ	中川美代子 (TEL 386-6883)	11月12日(土)13時30分~ 社福センター
	樋口みえ子 (TEL 387-4889)	
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	11月9・16日(水)順に、13時~社福、10時~白子
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	11月休み。
花めぐる会	三林 保子 (TEL 382-6183)	11月14日(月)奈良「談山神社」神勢バス約7千円
踊りの会	田中美代子 (TEL 374-1786)	
これってなーに	中川 信子 (TEL 388-0427)	

《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。》