

きらら

組合員中心のまじりに

2013年金者いきいきまつり



今年の「いきいきまつり」は、11月21日(木)22日(金)に、ジェフリーすずかで行われます。日本高齢者大会が津で開催され、それに全力を注いだため、準備期間が少ない

催し物

メインの催し物は、21日は、「ふまねっと」(全身のバランス、認知機能を向上させる運動)の講話と実演、22日は、人気上昇中の真山隼人さんの「演歌と浪曲」公演です。オープニングは、正美さんのよみかき教室の皆さんによる「『けんぼう』を自分の言葉で...」と題する朗読です。昨年好評だった、健康チェック(骨密度)20人×2日・5

仲間づくりにご協力を

今年中に250人を目差します 支部長 辻井良和

鈴鹿支部では、10月11日に仲間づくりの会議を開きました。

私たち一人ひとりが、人生の締めくくりを輝いて生きるために、年金者組合がその助

けになります。サークル活動で生きがいを持って、共済活動で助け合い、誕生会でお互いの元気を喜び合い、楽しい話が出る仲間を増やし、最低保障年金で全

を

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第200号
2013. 10. 24
事務局
〒510-0234
鈴鹿市江島本町
31-36
http://suzuka-nenkinyu.jimbo.com/
辻井良和
tel 059-386-0529
編集責任者
勝谷鐵幸
鈴鹿市平岡町1641-20
tel 059-387-0383
fax 020-4663-3958
e-mail tekatu65@movie.ocn.ne.jp

仲間づくり
年金者組合は
高齢期を生き生き
と暮らせるように
助け合い、励まし
合っていきましょうと
する組合です。
211名
(10月24日現在)

00円、簡易血管年齢)、恒例の作品展、福引き、バザー、ゲームなど、楽しんでいただきます。年金相談、自動車共済相談・見積もり、梅田全美さんの展示「ストレッチ体操」、DVD上映コーナーもあります。

弁当

21日は、すし(丸花)、22日は、味飯(瀬戸)をいづれも500円です。申し込みは、「きらら」配布者へ、代金は当日受付へお願いします。

作品展募集

作品展の作品を募っています。取り組みが遅れています。ピッチを上げて、作品制作に取り組んでください。

ての人に年金を保障し、手をつないで国保や高齢者医療を改善し、介護や福祉の充実を求め、故郷を住みよく変えていく活動は、高齢者のために役立つ活動です。あなたのお友達をもっと組合に迎えたいのです。世話役さんと一緒に、あなたの親し

昨年並みの作品展にしたいと思えます。ご協力下さい。

準備

20日(水)午後です。お手伝い下さい。作品展の作品の搬入も、出来るだけ早い内に会場までお願いします。

駐車

第1駐車場は、ジェフリーすずかと記入された枠のみに駐車下さい。出来るだけ第2駐車場に駐車下さい。

開会

開館は2日とも午前9時です。開会は、両日とも、午前9時30分です。遅れないようにして下さい。

大いに楽しみましょう。(事務局長 勝谷 鐵幸 記)

いお友達を組合に誘いに行きませんか。

世話役さんが尋ねていたら、お誘いできる方を紹介して下さい。喜び仲間を増やすことは自分も幸せを感じることでないでしょうか。

どうぞ、ご協力をお願いします。

波の音

この10月号で、「きらら」は200号に達した。組合員は211人である。▼1997年4月に支部が設立され、5月に支部新聞第1号「鈴鹿山波」が発行された。第2号から「きらら」に改名され、第5号を以て、編集長が伊藤純雄さんから川島康知さんに交替、74号からは勝谷が引き継ぎ現在に至る。▼2005年6月の「100号記念号」に、30人が「今を生きる私」をテーマに文章を寄せた。そのうち、6人が鬼籍に入り、1人が亀山支部へ、1人が県外へ移住し、4人が退会した。18人が現役組合員である。組合員は148人であった。▼2004年の8月、90号からA4・6ページ建てに、2004年8月、111号からA4・8ページ建てになった。今は行われてないが、年金者組合中央本部主催の新聞コンクール「優秀賞」に5回も輝いている。ちなみに、伊藤純雄さんと大井節子さんが、1号から全号バックナンバーを揃えている。▼200号記念アンケート「わたし『きらら』」の一部を本号に載せた。「きらら」の愛読を切に願う。(勝谷 鐵幸 記)

2013怒りの年金者一揆

いっぱい不安を訴えた

10月18日(金)午後、津のアストホールで催された年金者一揆集会(全体130人、鹿支部39人参加)に初めて参加しました。みなさんのお揃いのオレンジ色の上着が目につく。眩しく元気が伝わってきます。

開会后、津うたう会のリードで「もみじ・青い山脈」が



がんばろう三唱 写真提供 勝谷 鐵幸

郷」と、懐かしい歌をみんなで合唱してちよっとリラックス、そして委員長・来賓の挨拶、経過報告に決意表明、最後は「がんばろう」を三唱して集会は終わりました。

いよいよデモ行進、おまわりさんの指示のもと津駅周辺を30分ほどプラカードとシュプレヒコールで行進しました。消費税は上がり、年金は下がる、が、法人税は減らす。原発は止めない、TPPで食品の安全や医療制度は守られるのか、不安がいっぱい。行進中、高校生くらいの男の子たちが何をしているのかという顔で行進を眺めていました。貴方たちの将来が危なくなっている事に気がついて欲しいなあと思いました。

(前田 みね子 記)

楽しかった分科会

第43回鈴鹿市母親大会

女性部から、ぜひ行って下さいといわれ、参加券を頂き義姉と二人で雨の中をジェフリーに出かけました。初めての分科会に参加していいから、席が空いていたので「楽しんで子育て、孫

育て」に出席しました。

若い方は少なかったのですが、私は大変勉強させて頂き楽しかったです。お世話下さった皆様に「ありがとうございます。」とお伝え下さい。

(樋口 みえ子 記)

怒りの声を挙げた

安倍政権に対し高齢者の怒りをぶつけるため声を挙げました。「年金削減反対」「安保反対」「憲法九条を守れ」と叫ぶ中、だんだんと若い気分になりました。

その数日後、「五日市憲法草案」があったと言う新聞コラムを見ました。明治憲法発布前に民間では草案が競うように出され、「何人も侵せな

内容の濃い講演

あいにくの雨でした。

午前は、参加者100人余りが、4つの分科会に別れて話し合いました。私は受付係でしたが、あちこちから笑い声が聞こえ、楽しそうな雰囲気伝わって来ました。

午後は、土佐いく子先生に

基本的な人権の尊重や法の下の平等」といった近代的な原理をはっきりとうたっている「私擬憲法」があったとの記事でした。

皇后陛下は自分の誕生日にこの一年で一番印象に残ったこととして挙げられたのは、この「私擬憲法」だそうです。十九世紀末の日本で市井の人々の間に既に育っていた

よる講演「ごども達に生きる希望を」がありました。子育てで今大切にしたいこと、学校や家庭でのごども達の様子や悩んでいる問題など、今の社会情勢と合わせてお話しされ、内容の濃い講演でした。先生ご自身優しさがにじみ出ており暖かい雰囲気でした。



聴衆に応える土佐さん親子 写真提供 勝谷 鐵幸

40年前になりますが、亡き主人が口癖のように行っていた言葉があります。「ごどもは何も知らないのだから、叱る

「民権意識」を記録するものとして世界でも珍しい、「戦前からの民主主義傾向」は今の憲法の根源ではないか、とコラムは結ばれていました。そのように尊い「憲法を守れ」と、声を張り上げたシュプレヒコールは、有意義だったと誇りに感じています。もっとと長生きしてこの憲法を次の時代に残したいと思いました。

(蜂谷 行雄 記)

のではなく一つひとつ教えることが大事だ」と。3人の娘はそんな父親が大好きでした。そして娘たちはそれなりにまっすぐ育ち、今ではしっかりと母親をやっています。孫たちを見てみると、純粹で何事にも真剣にチャレンジしています。

今回の講演を聞き、孫たちの話しは目と目を合わせてキチンと聞き、心から向き合いつけ止めてあげようと再認識しました。

最後に心温まる、講師の息子のプロ歌手土佐拓也さんのミニライブでお開きとなり、心身ともにパワーアップでき、充実した1日となりました。ありがとうございました。

(田中 美代子 記)

不当な 2.5% 年金引き下げ

全員が行政不服審査を請求しよう

この10月から、年金が1%引き下げられます。12月の支給分からです。1%位と思われませんか。自分の減額が何円になるか、計算してください。

過去には、物価スライド制を適用して、2006年4月から0.3%、2011年4月から0.4%、2012年4月から0.3%引き下げられています。合計1%になります。累計何円になりますか。

そして、2013年10月から1%、2014年4月から1%、2015年4月から0.5%が引き下げられます。この引き下げは、10年前の2000年、2001年、2002年の3年間の物価が下がった時、年金引き下げを実施しなかつたから、今やるんだということなんです。

2000年に介護保険制度が実施され、新たな保険料負担が生じたために、年金引き下げが見送られました。その後、介護保険料は上がり続けて、倍以上になっています。

その負担増を理由に年金を下げなかったのなら、10年後に上げる理由にはなりません。

また、牛乳、小麦などの食料品、光熱費、ガソリン、郵便料金などの値上がりがあり、アベノミクスで物価を2%以上、上げるとしています。来年4月からは消費税を上げます。高齢者の生活は、苦しくなる一方です。

それらの値上がり分と、年金の引き下げ分を差し引けば、年金を引き下げなくても大丈夫です。不当と言わざるをえません。

大人達が子ども達にお手本を示す

第58回三重県母親大会in嬉野

田中 美代子

「生命を生みだす母親は、生命を育て、生命を守ることが望みます。」というスローガンの下、県下各地から870名が集まり、12分科会が開かれました。

そのためには、誰もが食べて生きていける年金保障、生命と生活を支える社会保障の充実が必要不可欠であると再認識しました。

午後、三上満先生による講演「子供達と共に平和で明るい未来へ」があり、会場は参加者であふれていました。

「今」やりたいこと、やり残したことを始め。そして、就活は明るく楽しくやる。

命と向き合い自然と共にある生命、暮らし、社会のあり方について、日々考えさせられる。

お手本を示すことが、子供達の希望となり、明るい未来、幸せな明日へとつながってきます。

に黙っているわけにはいきません。12月に1%の年金削減の通知が届きます。この通知に対して「行政不服審査」を求めていきます。

まず学習です。年金とは、年金が引き下げられる理由やしくみ、最低保障年金制度とは、行政不服審査請求とは、請求運動の意義、などを学びます。

つぎに、「審査請求書」の書き方を練習します。難しくありません。

みんなの力を合わせてこの運動を成功させましょう。

(勝合 鐵幸 記)

不服審査請求運動の流れ

- ①12月上旬……年金引き下げ通知書が郵便で届きます。
- ②12月末……「審査請求書」に記入し提出(代理人へ)
- ③1月15日(水曜)……「審査請求書」集約
- ④1月27日(予定)……厚生局への請求書送付
- ⑤3月以後……社会保険審査官より代理人に「受理の通知」連絡が来る。
- ⑥審査会から「容認・棄却・却下」の通知がある。

※以後、代理人が対応し、口頭陳述を求める。

日本高齢者大会in三重 派遣募金ありがとうございました

- | | | | | |
|-------|--------|--------|---------|-------|
| 青山春子 | 大野尚美 | 坂倉千谷子 | 長岡美千代 | 松下加代子 |
| 足立定雄 | 岡島正代 | 坂倉祐二郎 | 中川一春 | 松田二郎 |
| 足立房枝 | 緒方きみ子 | 佐々木 馨 | 中川タキ子 | 松田房子 |
| 安部博史 | 岡田清子 | 定永陽子 | 中川信子 | 松村美津代 |
| 安部巴喜代 | 岡田俊作 | 佐藤晴衣 | 中川美代子 | 丸橋孝子 |
| 飯場 瞳 | 緒方義範 | 佐藤元教 | 中川隆仁 | 道脇春子 |
| 生田静子 | 岡本美千子 | 佐野ヨシ | 中村文男 | 三林保子 |
| 池田和枝 | 勝田秀子 | 沢井順子 | 贅 真理子 | 宮崎高義 |
| 石田喜代子 | 勝谷鐵幸 | 沢井春男 | 秋森繁樹 | 宮木みちよ |
| 石田秀三 | 加藤二郎 | 島村照子 | 橋詰圭一 | 宮崎ヨシ子 |
| 石山一代 | 加藤正美 | 清水ヨシ子 | 長谷川さかゝ | 宮下久美子 |
| 和泉勝三 | 金子堅二 | 下村禮子 | 羽田徳子 | 三輪憲司 |
| 伊藤一代 | 金子美枝子 | 白木八十一 | 蜂谷行雄 | 向井幸子 |
| 伊藤勝子 | 川北しほ | 鈴木日出生 | 服部 清 | 向井正美 |
| 伊藤純雄 | 川北秀洋 | 高木利江 | 服部つま | 森田一善 |
| 伊藤千津子 | 川島康知 | 滝沢三代 | 服部晴江 | 矢板橋充子 |
| 伊藤守 | 川原政子 | 田口洋一 | 浜口好子 | 山加代子 |
| 糸柳呷子 | 川村 忠 | 田中美代子 | 林 和代 | 山野孝治 |
| 糸柳章司 | 北川澄子 | 谷口 茂 | 林 順 | 横尾キミ |
| 稲垣康彦 | 国見川なみ子 | 谷口正江 | 原 信子 | 横山洋子 |
| 井上博子 | 熊給富子 | 辻井 豊子 | 東口正男 | 吉岡八重子 |
| 井上道明 | 黒田政子 | 辻井 良和 | 東口正男 | 吉岡 亮 |
| 梅田全美 | 桑原 篤 | 出岡 田鶴子 | 樋口 出 | 米川寿美 |
| 梅田登志子 | 小池明夫 | 道家志真子 | 樋口和子 | 利藤一子 |
| 榎本悦子 | 小池貴美子 | 豊田 キヨ子 | 樋口公允 | |
| 遠藤一男 | 小磯たか子 | 豊田 和子 | 樋口みえ子 | |
| 大井節子 | 伍島たづ子 | 豊留 正利 | 藤井美知子 | |
| 大江みつ子 | 小林美代子 | 中井 貴子 | 堀津幸子 | |
| 太田和美 | 小柳八洲子 | 中尾 中 | しず子 | |
| 大野 清 | 榊原貞恵 | 中尾 中 | 宗治 前川晴代 | |
- 以上 145名 (あいっ順)

サークル短信

グランドゴルフ

初参加の田中美代子さん
ホールインワン

台風の影響で順延となり、10月18日に、男4名女6名の10名で、4ゲームを行いました。

トップ賞は4ゲームトータル84で松田二郎でした。ブービー賞は松下昇さん、ホール

インワンは、初参加の田中美代子さんと松田房子さんが各1回の合計2回でした。

初参加の田中美代子さんの感想「年金者組合のグランドゴルフに初めて参加し、ボールに遊んでもらったが、まぐれにもホールインワンを出し、飛び上がるくらいうれしかったです。機会があれば又参加したいと思います。」
次回は、いきいきまつりの



グランドゴルフを楽しんで
写真提供
豊留 正利

11月15日になり
天の時は
9時から
です。雨
の時は
11月15
日に
なり
ます。
(松田
二郎記)

山歩会
9月例会 三池岳

9月例会は、29日菰野町の三池岳に、19人参加で登ってきました。

10月例会は、22日、終日曇り空の下、14人参加で登ってきました。

11月例会 お知らせ

198回11月例会は、11月28日(木)滋賀県の日本コバ(943m)を計画しました。歩行時間約4時間、難度、脚力共に星・危険度はどの山でも危険性はありますので省きます。集合時間午前8時、集合場所文化会館第三駐車場。連絡は岡本美千子さん、前田 純さん、豊留正利までお願いします。(豊留正利 記)

温泉めぐり会
10月例会 江南市 天風の湯

10月例会は江南市の松竹温泉天風の湯、14人の参加でした。

11月は18日(月)に長野県松川温泉へ行き、リングを買っていきます。

11月は

11月は18日(月)に長野県松川温泉へ行き、リングを買っていきます。1袋500円でとても美味しい富士りんごを買えます。申し込みは11月10日まで、参加費3500円。12月は17日(火)ユーロ会館で忘年会。参加費3000円、申し込みは11月25日係、辻井良和三八六〇五二九まで。(辻井 良和 記)

パソコン教室
10月15日実施

ある人は年賀状の作り方を模索し、ある人はワードで嵌めこみ絵の周りを文字で囲む方法を探し、ある人は音多倶楽部をパソコンに取り込む練習をし、ある人は「筆まめ」の立ち上げの練習などをしました。(樋口 公允 記)

カラオケを楽しむ会

10月度の例会を9日に15人の参加で行いました。次回11月は、6日(第1水曜)ジャパンカラオケ中央店11時〜4時まで、参加費3000円、お昼は各自で。(係 熊給富子 佐藤晴衣)

ちよつと勉強
危険な秘密保護法案



安倍政権は、この臨時国会で秘密保護法案を審議も十分せず通そうと狙っています。この秘密保護法案は、国民に詳しい内容も示さず、秘密裏に提出されようとしているのです。問題点は、何が特定秘密かは政府が勝手に決めることができる。国民には何が秘密かは明らかにされない。秘密を漏らした者も聞き出した者も最高10年の懲役。国会の立法権や国政調査権まで制限を受け、国会議員も場合によっては罰せられる。等で

まさに、憲法に保障された国民の基本的な人権よりも政府の決定が優先される恐ろしい国民弾圧法案です。また、秘密保護法案とともに提出されようとしている、「国家安全保障会議設置法案」も危険です。この法案には、日本をアメリカと一緒に海外で戦争する国に作り替えるねらいもっています。このような重要な問題を国民に知らせないで国会での多数を武器にこり押ししようとしています。(桑原 篤 記)

「きらら」200号記念アンケート

(順不同・敬称略)

アンケート 「わたしと『きらら』」 なまえ ()

問1 「きらら」を読んでよかったことは。

問2 「きらら」をどこから読みますか。

問3 「きらら」をどう読んでいますか。

①全部読む。 ②半分くらい読む。 ③読みたい所のみ読む。 ④ほとんど読まない。

問4 「きらら」へ一言お願いします。

向井 幸子

問1 色々な体験談を聞くのがおもしろい。

問2 最後の予定表をまず見る。

問3 ①全部読む。

問4 一人一人の主張をこれからも書いてほしい。

石田 秀三

問1 組合員の皆さんの素顔、特技、生い立ち、お考えなどが、よく分かり、親しみが深まります。

問2 支部日誌→サークル掲示板→お元気ですか。

問3 ①全部読む

問4 私の「議会レポート」も、ちょうど200号になりました。[1人で発行]と「みんなで発行」の違いはありますが、継続は力なりですね。これからも共にごがんばりしましょう。

梅田 全美

問1 年金者組合の活動が手に取るようにわかります。

問2 私の投稿文から

問3 ①全部読む。

問4 いろいろな会員の意見が載っていて、今のままの作り方でいいと思います。私が今寂しく思っていることは、きらら文芸の紙面が以前の半分ぐらいに成っていることです、もう少し会員投稿に力をそそいで頂きたいと思っています。発行日が月によってちがう事、毎月何日発行とは出来ないのですか？

定永 陽子

問1 予定がよくわかる。サークルの内容とか、感想がいい。

問2 うしろから読む。

問3 ①全部読む。

問4 4コマまんがをのせてほしい。おばあちゃんの手工とか。

高木 利江

問1 皆様の活動の様子がよく判ります。

問2 一面から。

問3 ③読みたい所のみ読む。

問4 原稿を集めるのにご苦労されている様です。ご苦労様です。これからも楽しませて下さい。

出岡 田鶴子

問1 参考になる事があります。

問2 1Pから順に読みます。

問3 ①全部読む。

問4 山野孝治さんの(エッセイ)は、とても面白く読ませてもらっています。毎月待ち遠しい思いです。

藤井 美知子

問1 皆さんの活動がよく分かります。

問2 一面から順に目を通し、興味をひく所を読む。

問3 ③読みたい所のみ読む。

問4 立派な機関紙だと思います。

井上 博子

問1 会員訪問インタビューでは、これまでの活躍や、生き様、そしてお人柄がよくわかり、素朴でいいなと思います。山野さんのお話もなんともいえない味わいがあります。

問2 1ページからほぼ順番に読みます。写真があると、とても楽しそうなふんい気が伝わり、必ず目を通します。

問3 ①全部読む②半分くらい読む、の中間くらいかな。

問4 長い間鈴鹿を離れていましたので、なつかしい思いでいつも読んでいます。サークル掲示板にも目をとめているのですが、父の世話、介護が不安定でなかなか足がらみだせません。でも、いつか行けると思い「きらら」から元気をもらっています。

本堂 たき子

問1 社会の状況とか、自分がわからなかった事、うとかった事などが、少しでもわかるようになった時に、そう感じる。サークルや行事の感想も読んでいて楽しい。

問2 だいたい最初から。文芸らんも興味深い。

問3 ①全部読む。

問4 編集、印刷、製本、配達とか、記事を書く人の御苦労とか、いろいろ考えると、ただ「ごくろうさまです。」「ありがとう。」のことばしかありません。

女性部が隔月で発行されているのも、他の人の意見や考え方がよくわかり、いいと思います。とにかく200号おめでとうございます。これからも続きますように。

長谷川 さかゑ

- 問1 サークルや行事などの予定がわかる。
 問2 サークルや行事の記事、料理、お元気ですか。
 問3 ①全部読む。
 問4 読むと元気になる。

武田 節子

- 問1 人それぞれの物の考え方が参考になります。
 問2 1番うしろから。
 問3 ①全部読む。
 問4

渡辺 トミ

- 問1 年金者組合の皆さんの絆が強くなった事を感じております。皆さんとっても熱心に勉強されておられると感心してます。
 問2 (1) ページから順番に読み、終わったら次のきららが配布されるまで、目につくカレンダーの下に吊しておきます。
 問3 ①全部読む。
 問4 特にありません。

中井 貴子

- 問1 日本高齢者大会での分科会の内容がわかりやすく書いてありましたので、楽しませて頂きました。
 問2 一面から読みます。
 問3 ①全部読む。
 問4 私は、毎月「お元気ですか」「わたしのレシピ」を楽しみにしております。

蜂谷 行雄

- 問1 出稿者の飾らない言葉が魅力です。私も含めて言葉が出てくるともっと楽しいですね。
 問2 サークル短信などよく読みます。山歩きの会の写真、花巡る会の写真が出ているのは、楽しく読みます。順番は、三二一ページの順番です。
 問3 ①全部読む。二週間かけて読みます。
 問4 波の音の執筆者が次々と変わるの、記事に固定観念ないところが好きです。旬の味の写真も欲しいですね。男の味も一度掲載をしてみても如何ですか。カラオケの会は、どんな歌がよく歌われたか知りたいね。

沢井 春雄

- 問1 行事には参加できませんが、皆様がいるんな場所でごんばっていただける事がわかりますので、配布の日を楽しみに、読ませていただいております。
 問2 1ページから読ませていただきます。
 問3 ①全部読む。
 問4 何も出来ませんが、皆様の活躍とご健康を願いつつ、これからもきららの発行を楽しみにしております。

和泉 勝三

- 問1 サークル短信など、皆さんのお元気な様子がわかり、うれしいです。
 問2 第1面から読みます。総会や各種大会イベントなど、取り組みの状況が詳しく報告され、感動が伝わってきます。
 問3 ①全部読む。
 問4 毎月楽しい充実した「きらら」を発行していただき感謝しています。すみずみまで読んでいます。大変お世話をおかしています。今後ともよろしくお願い致します。

滝沢 三千代

- 問1 私の毎月楽しみにしている月刊誌？の一つです。いつも元気をもらっています。
 問2 第1面から隅々まで全部読みます。第1面の下のコラムが風評を表して面白いです。
 問3 ①全部読む。
 問4 きららを配達していただく方に感謝です。いつも丁寧に資料を挟んでビニールに入れて、ポストに入っています。仕事が忙しい中、それをポストから出して、ゆっくりと夜見る事が私の楽しみの一つになっております。年金者のメンバーに入れていただいておりますが、何一つ協力出来ない事が残念です。でも、きららを見て、皆様の名前と顔が少しずつ分かる様になりました。色々な活動を見ては、行きたいなあ、食べたいなあ、してみたいなあ……など、願望ばかり抱いています。もう少し看護の仕事を楽しんでみたいと思っています。更なるきららの続投に期待しています。

澤井 順子

- 問1 元気が出てくる。
 問2 1ページから
 問3 ①全部読む
 問4 毎月の発行は大変な作業と思います。お世話様です。

女性部サークル

正美さんのよみかき教室
憲法を語り言葉で語る

毎月1回、短歌や俳句・川柳・詩・エッセイ等を先生にアドバイスをいただきながらみんなで合評しあっています。和やかな雰囲気です、思っていることぜひこぼらんに話し、雑談にも花が咲きます。そんな中、憲法の話が出て前号(9月号)のきららにも書きました。 「ふるさとの言葉で憲法を語る」として、メン



よみかき教室の皆さん 写真提供 林 和代

バーの出身地の方言でしゃべろうと言うことになり、それをいきいきまつりのオープニングで発表することになりました。

憲法という難しい、堅苦しい、取っつきにくい、と、とかく敬遠しがちです。でも方言なら面白そうと取り組みましたが、中々表現が難しくまとまりません。何とか憲法の堅苦しい文章語を解りやすく、加藤先生のお力を借りて試行錯誤しながら、普段使っている話し言葉で語ることにしました。

いま、憲法が危ないやんか。私らの暮らしに関係の深い条文を10項目ほど選んでわかりやすくしゃべるから。それでちょっとでも憲法を身近に感じてもらえたらうれしいな。みなさんいきいきまつりのオープニングをお楽しみに！
次回は、10月30日(水)午後1時30分、場所はジェフリーすずかです。

絵手紙

提供 中川 タキ子
(中川 信子 記)



音読の会

10月の例会は、3日、ジェフリーすずかにて、6人の出席でした。今回は、最初に最近のニュースについて話し合いました。

漢字のドリルは、読み方、同音異字、二字熟語づくりの三題をしました。

後半は、鈴鹿の天名地区に伝わる昔話「雷と五郎兵衛さん」「天狗にさらわれた話」「スッポンのうらみ」「徳田の獅子舞」「風呂屋地蔵」の5話を朗読しました。毎月御紹介している昔話の中に、皆さんの知っている、

聞いたことのある話はありませんか？一度サークルに参加してみてください。お待ちしております。

次回は、11月8日(金) 9時30分、ジェフリーすずか3階研修室Aです。
(太田 和美 記)

かよちゃんの手芸の会

11月の会は、11月26日(火)午後1時から4時まで、岡田集会所です。洋裁の準備をお願いします。
(山中 加代子 記)

おいしい会

10月は、神戸の「カフェ10」

ワンポイントストレッチ
体操 ⑬

お尻を床に付けるように座ります、そうして上体を後ろへ倒します。倒すとき両手で上体をささへながら床にたおします。その後両手で頭の上で円を作ります。

効果 両足の太股の筋肉が伸びます。筋肉の疲れも取れます。筋肉が強くなります。

注意 すでに膝の痛い人は、このポーズは取らないようにして下さい。

(梅田 全美 記)

でした。11月は、白子の「リハラル」です。第4金曜日28日は、誕生会と重なりますので、変更します。「まつり」当日にお知らせします。

係 本堂(0900-5623-7913) 定永(0900-5454-9580)
(定永 陽子 記)

花をめぐる会

10月21日(月)、晴天に恵まれ、7人でなはなの里へ行ってきました。色とりどりに咲き乱れるダリア、コスモスの花は、とてもきれいでした。11月は、25日(月) 京都の東福寺と三学院へ紅葉を見に行きます。定員は14名です。辻井さん、豊留さんに車を出して頂くようお願いしました。14名になり次第切りま

す。集合は、午前8時、文化会館駐車場です。申し込みは、林和代(382-4003)まで。
(林 和代 記)

映画の会

10月は28日(月) 13時30分から、社会福祉センターで、「北のカナリアたち」を上映します。

11月は、30日(土) 「心の旅」1991年アメリカ映画。(係、辻井 豊子 記)

女性部 よみかき教室 (10月)

エッセイ

不良少女?と間違われたこと
―五十年前の思い出― 宮崎 ヨシ子

五十年前の夏、はじめて登山をしました。昭和二十八年(一九六三年)のことです。看護婦として働き始めて二年目の夏、二十三歳の時でした。同じ職場の五人のグループで、八ヶ岳縦走を目指しました。キャラバンシューズ・リュックなども買ってひとかどの準備をしました。

看護婦は日曜日に休みがあることは、あまりありません。でも、職場が津・伊勢など散らばっていても、私達は平日に休む日を決めておいて、集まったものです。

鈴鹿山麓のごどだったか忘れましたが、ハイキングに行こうと五、六人で集まりました。おしゃべりをしながら、

笑いこけながら賑やかに歩いていました。

中型のバスが私達のそばに来て止まったのです。そして、「乗りなさい。乗りなさい」と私達を招き入れました。言われるままに私達はバスに乗りましたが、なぜ乗せて貰ったのかわかりませんでした。声をかけてくれた中年の女性は民生委員だったようです。バスの中で私達と話しているうちに、乗せる相手が違ったことに気がきました。



わたしと憲法

田中美代子

憲法誕生から半月後の昭和22年5月20日生まれの私は、母や祖母から、「物が何もなくて、毎日大変だった」と聞かされており、物を大事にすることを教えられて育ちました。それが、松阪の済生会病院に3年、鈴鹿国立病院に35年余勤務した、私の長い看護婦人生の礎となっています。退職後は年金者組合に入り、勉強する機会も増え、憲法は難しいものと思っていました

が、憲法は、人間が生きていく為に大切なもので、私達の生活が守られていると再認識しました。そして、興味ない同世代や若い世代の人達にも、憲法が果たしている役割や重要性を伝えていく必要があると思いました。そのため私に出来ることがあれば、活動していきたいと考えています。

バスから降りて、みなで大笑いしました。学校をサボって遊んでいると思われたのです。後ろから見ると、オカッパ頭だったり、三つ編みの髪型です。平日にプラプラと歩いているのを見て、不良少女の集団だ、これは補導の対象だと民生委員として察知した

のでしよう。

二十二、三歳の看護婦が高校生に間違われたのです。若く見られたのだから「まあ、いいか」と納得したのでした。

人生、面白い事もあるものですね。

短歌

自らの生きる意味問うこの夕べ仲秋の月昇りくるなり

俳句

寂しさも一枚羽織秋深し (テレビを観て)

飢餓の子のまつ毛にとまる秋の蠅 糸柳 眩子
 台風は皇帝ダリヤ折れにけり 中平 恵美子
 青空に布団をほして深呼吸 武田 節子

短歌

ゲリラ雨に打ちのめされたソバの花でこぼこで良い咲いてほしい
 彼岸花終わりの姿目を見張るあまりの落差潔いのか 藤井 美知子

俳句

暑くても虫の音色が秋をつげ 梅田 全美
 早生おくてひょうじょう変わる稲穂かな
 青い実を根元に付けて葛のはな 川北 しな
 老農夫かまさり宥む一人言 東口 正男
 台風去り怒り肩なる鎌ヶ岳

川柳

上手の手汚染漏れてもコントロール
 台風が多発インフレ政治とや 余志 嘉壽

きらら文芸

だいたい、しあつてゆいんよ

山野 治

寝覚めると、先に用便にゆくの、着替えてからゆくの、か、そのときの体の具合いで決めてる。

これは、わたしの体のことを話すのですが、小便がしたくなつたが、今しているこれを止められないと、我慢をしていたが、仕事のきりがついたので、やっと便所へ入って小便をした。

小便のしたいのを我慢して、いきりがついたので小便をして、ほっとした気分となつた。用便をがまんするのは、なんでもないことで、いつでも、誰でもがしていることであつた。

あるとき小便の我慢がつかなくて、小便を洩らしてしまつた。ショックだつた。そのとき、わたしの体はもう小便の我慢ができない体になつてると気がついたら。それから我慢しないようにしている。

小便を洩らして気がついたら、他には知られなかつたが、小便を洩らすような体になつて

親子雲 山野 治

大根を間引く小さい風が来る
葱と菜に降る雨秋刀魚焼いている
生まれたる子に金木犀匂う
新米を搗く親子雲空をゆく
人が居無くて秋空が青い

いる自分の体に、気がつかない自分の体に、気がつかない自分をつけたら洩れが止まらなくなる。

洩らすのは、よくあることと聞いていた。年をとつたので体のしまりがたるんでいる。緊張してしまりをつけたけど、体がたるんでいるから小便が洩れて出る。これがわたしの体であつた。

洩れて出るとここの筋肉に、しまりをつけたら洩れが止まらなくなる。

るだろう。そつたと気がついたらやってみる。右股と左股の付け根のあたりをマッサージしようと思いついた。

それから毎晩ベッドに入る時、あお向きに寝て、両足を伸ばして股の付け根を数分間、マッサージをした。早くよくなれ、じょうぶになれと、毎晩マッサージを、七、八か月続けていたら、筋肉にしまりがついて洩らさなくなつた。

医師にたよらず、薬もまらずに、わたしの右手の指と左手の指がしてくれたマッサージ、毎晩つづけてくれた右手の指と左手の指のマッサージで、わたしのオシッコの洩れが止まつた。失禁を治した。自分の体を、自分の手で治した。すごいことをしたのだ。

で国内・海外を問いません。初めての景色を観たり、その土地独特の食べ物や味、いろいろな発見があつて楽しいこと。前向きに生きていく彼女には全くその通りでしょう。

悩みは、二人の娘が未だに結婚する気にならず、孫の顔が見たいのにと不満を感じています。犬や猫を飼うのを反対されるので「つまらない」と言います。

春先に母が突然亡くなり、

とうれしく思った。

寝覚めると、先に用便にゆくの、着替えてからゆくの、か、ということには、このようないふことがあつたのです。

パジャマを脱いで着替えて、ベッドに腰を掛けたままで、首だけをゆつくりと、右にまわし、左にまわし、次は両膝を前へ伸ばしたままで、足首だけを曲げ伸ばしをくりかえしてから、腰と背すじを伸ばして立つ。部屋を広いと思うとき、狭いと思うときがある。

立つたときに感じる体の具合が、その日のわたしの体の姿勢である。その体に、今日もいっしょに、だいに、しあつてゆこうよ、と、だまつて言う。毎日つづけている。

心にぽっかり穴が開いていたのが、最近ようやく回復してきました。くよくよしても、人を羨んでも仕方ないので、家族、友達、年金者組合の人々に感謝して、尽くしながら今やりたいこと、出来ることを一生懸命していこうと思つています。と明るく言い切りました。今頃は、モロッコに向かつて大きく飛び立っていることでしょう。



お元気でですか
本堂たき子さん

組員訪問インタビュー 第99回

インタビュウができました。

お父さんが警察官だつたので、大学生の頃までは転勤による引っ越しの多い家族でした。「どんなご縁か分かりませんが、鈴鹿の銀行員のところへ嫁つてきました。」と、照れくさそう。今の所に新築してやがて10年になるそうです。12年勤めた小学校も、二人目の娘が生まれ退職しました。

「元もと英語科の出身ですが、大学時代に怠けていたので、どうしても英語の勉強がしたくなり、37歳で再び勉強を始め、52歳まで講師として勤めていました。60歳を超えた今も、ぎなぎなと独り勉強を続けています(目標はあるのですがナイショ!)」

趣味はピアノを弾くこと、歌うこと(まず混に入つていた)フォークダンス、そして冬には野沢温泉に何回かスキーに行きます。旅も大好きなの

文 辻井 豊子
写真 勝谷 鐵幸

彼女と連絡を取るのには至難の業ですが、明日モロッコへ発つと言う夜ようやく

支部日誌

- 9月27日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 29日(日)山歩会 孤野「三池岳」
- 30日(月)映画の会「戦火の馬」13:30~社福
- 10月2日(水)第6回組織部会・パソコン教室
- 3日(木)音読の会・自治体憲法キャラバン
- 4日(金)第6回執行委員会
- 5日(土)「きらら」編集会議
- 6日(日)三重県母親大会
- 9日(水)カラオケの会
正美さんのよみかき教室
- 11日(金)仲間づくり推進会議
- 15日(火)年金者一揆プラカード作り
- 16日(水)パソコン教室・グランドゴルフ
- 17日(木)おいしい会「カフェ10」
- 18日(金)共済年金減額該当者会議(午前)
三重県年金者一揆 集会・デモ(午後)
- 20日(日)鈴鹿市母親大会
- 21日(月)花めぐる会「なばなの里」
温泉めぐる会「天風の湯」
- 22日(火)山歩会「尾高山」
- 23日(水)女性部お茶のおいしい淹れ方教室
- 24日(木)「きらら」編集・発行・連絡会
- 26日(土)「社会保障改革国民会議報告書批判」
学習会
- 28日(月)映画の会「北のカナリアたち」
- 29日(火)かよちゃんの手芸の会
- 30日(水)正美さんのよみかき教室
- 31日(木)執行委員全員学習会13:30~ジェフリー
- 11月6日(水)第7回組織部会・パソコン教室
カラオケを楽しむ会
- 7日(木)「きらら」編集会議
- 8日(金)第7回執行委員会・音読の会
- 13日(水)グランドゴルフ
- 14日(木)仲間づくり推進会議
- 18日(月)温泉めぐる会「松川温泉」
- 20日(水)「まつり」準備(午後)・パソコン教室
- 21日(木)・22日(金)「いきいきまつり」
- 25日(月)花めぐる会「東福寺・三千院」
- 26日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
かよちゃんの手芸の会
- 28日(木)山歩会「滋賀日本コバ」
- 30日(土)映画の会「心の旅」

わたしのレシピ

1) さつまいもとブタバラ肉のつろぼ (藤井美知子)

材料 さつまいも、ブタバラ肉、調味料(砂糖、醤油、酢、オイスターソース、水少々、数量は材料の量によって決める。)

作り方 1、さつまいもは、皮付きで、茹でる。(ごく薄く、砂糖、塩味に)



- 2、軽くマッシュし、棒にまとめる。
- 3、バラ肉で端から巻き付ける。
- 4、軽くコショウ、小麦粉をまぶす。
- 5、油少量でコロコロとまわし焼く(バラ肉から油が出ます)。
- 6、良い色になったら調味料を入れ、フライパンを廻しながら、からめる。

カット 樋口 出

2) ささみと三つ葉のワサビあえ (矢板橋充子)

材料 鶏ささみ4本 塩小さじ1/5 酒大さじ1
三つ葉1束 ワサビ適宜 しょうゆ小さじ2

- 作り方 ①ささみは塩と酒を振り、蒸すかゆでてさく。
- ②三つ葉はさつとゆでて2cmの長さに切る。
- ③①と②をワサビしょうゆであえる。

催し物案内

① 誕生会 9、11月生まれ

11月28日(木) 11時30分~14時
白子コミセン 2階ホール
会費 500円(当日受け付けへ)
昼食を準備します。乞うご期待
持ち込み大歓迎です。
該当者には、はがきでご案内します。

② 恒例、女性部「花」の望年会

12月2日(月) 11時~2時
椿会館2階(椅子部屋)
(踊り、歌、カラオケ、他いろいろ)
申し込み、11月25日までに、会場の
関係で先着順に40人になり次第締め
切ります。
会費、1500円
バスの送迎、文化会館 10時30分発

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)	11月6・20日(水)13:00~白子コミセン
旅の会	定永 陽子 (TEL09054549580)	今年は中止
山歩会	豊留 正利 (TEL 382-6539)	11月28日(木)滋賀「日本コバ」
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	11月18日(月)長野「松川温泉」
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	11月13日(水)9:00~フラワーパーク(雨天11月15日)
カラオケを楽しむ会	熊給 富子 (TEL 388-1380) 佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	11月6日(第1水)11:00~16:00 ジェパソカカ中央店 (会費 300円 お昼は各自で)
女性部サークル		
おいしい会	本堂たき子 (TEL 387-4583)	11月末定(まつりにて通知)白子「リベラル」
花をめぐる会	林 和代 (TEL 382-4003)	11月25日(月)京都「東福寺・三千院」
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	11月8日(金)9:30~ジェフリーすずか
映画の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	11月30日(土)13:00~社会福祉センター「心の旅」
かよちゃんの手芸の会	山中加代子 (TEL 383-4140)	11月26日(火)13時~岡田集会所 洋裁の道具の用意
正美さんのよみかき教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	10月30日(水)13時30分~ジェフリーすずか

「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。」