

東朋会ミニ通信



2013年 謹賀新年

湘南の初日の出

発行者 香川 修司
連絡先 事務局 加藤 光義
0467-73-0515
編集者 小倉進・島津晃



波乱の年の
中でも東朋会
事業を前進

東朋会理事長 香川修司

あけましておめでとうございませう。今年もよろしく、お願いいたします。

今年は阪神淡路大震災から18年、東日本大震災から2年を迎えます。思えば、こうして、皆様へ御挨拶ができる事、何よりも幸せと思えます。

さて、今年は波乱模様様の幕開けの正月になっていきます。年末の安倍内閣の一段の金融緩和発言から円安↓株高と証券界が色めきたつています。大和証券のアナリストはこの大きな要因としてアメリカの住宅市況の回復、ヨーロッパの危機回避、中国の公共投資の再開などを取上げていました。但し、強気の見通しには懸念材料が多く、アメリカの財政の崖問題。ヨーロッパの中の南北問題は解決が

難しく財政破綻の再発。中国の領土主張は妥協が難しく、関係の悪化。その上、日本の国債増発、公共投資拡大の経済政策が財政破綻のXデーを近づける事。庶民の生活や消費行動も、年金の削減や消費税増税、電気料金値上が予定され、景気も財政も波乱含みです。

東朋会の活動ですが、新しい役員体制の下、震災対策に取り組み、防災対策フェイルを配布しました。大震災では、いずれも多くのお年寄りが犠牲になりました。安心のためには近所で協力して想定外の事を含めた備えや準備をしておく事を震災から学びました。今年はい具体的対策を検討します。

会員拡大活動では、SE事業や移動無線事業を中心に90名の入会があり、400名の目標を越え、450名を超える会員になりました。今年もTDSや移動無線事業を中心に50名の拡大を目標にします。

そのために、今までブログで活動紹介をしてきました。が、未加入のOB達も簡単なアドレスで見られるホームページ

ジを試行開設します。活用して皆さんの声かけ運動もお願いします。

課題の1つ、クラブハウス建替え計画の具体化に着手しています。寒川OB会員の強い要望と今までの活動実績から、ホールを併設して寒川の地に建替える方向で計画を話し合っています。

この1月6日には福東OB会の事務所開きが行われました。22名の参加で事務所に入りきれない盛況、会員も140名に増えたとか、お祝いのメッセージを送りました。震災や原発事故の被災により、工場閉鎖やリストラが続き、2/3以上の退職者が出た中で、心の拠り所として、又、共済活動のために、連携して拠点の開設を急ぎ、3年がかりで実現しました。これからの事業の発展を祈念したいと思います。

最初に述べましたとおり、今年には波乱の年の中で、事業を展開することになります。だからこそ、皆で集い、明るい気持を持つ事が大切だと思えます。皆さんの協力をお願いしまして、念頭のごあいさつとします。

お知らせ

広報担当理事

東朋会ホームページ 開設のご案内

会員の皆様への情報をいち早くお知らせするホームページを
2月8日より、以下のアドレス(URL)で開設します。お楽しみに。
<http://www.toyo-tohokai.com>

会員情報

12月末日現在450名

新会員

下浅三雄氏 小野起寛氏



長寿のお祝い(80歳)

(1月) 並木勝伸氏 瀬谷昌弘氏
(2月) 日尾利勝氏

2013年1月版

会員名簿ができました。ご希望の方は湘南クラブハウス事務局までご連絡ください。ご連絡いただいた方にはミニ通信3月号発送時に同封いたします。

東朋会事務局

医療介護の話 No.22
荒井副理事長

冬の体調管理

抵抗力が落ちてきている高齢者にとつて、冬はインフルエンザや風邪が猛威を振るい、高熱が出たり、肺炎になるリスクが高まる季節です。無事に冬を乗り切るため、今日からすぐに実践できるポイントを紹介します

まずはチエック

○手洗い、うがいは家族全員の習慣になっている。

○室温20℃、湿度50%を保っている。

○トイレ、風呂など、急激な温度差に注意している。

○毎年、インフルエンザ等、予防接種を受けている。

○風邪を引いたら、保温、食事、睡眠に気をつける。

①マスクも効果的。手洗い、うがいは家族全員の習慣にする。

インフルエンザは感染力が強く、激しい関節の痛みや高熱など明らかに風邪とは異なる症状が出ます。特に高齢者は、重症化の危険が高く、日ごろから予防が大切です。

② ウイルスは低温・乾燥が好き。室温20℃、湿度50%をキープ

低温で空気が乾燥するとインフルエンザウイルスが活発になり、喉の粘膜の防御反応も低下してウイルスに感染しやすくなるため、加湿はとても有効です。

③ 入浴中の事故が多発ヒートショックに注意を

冬は入浴中の事故が他の季節よりもぐんと高まります。暖かい部屋から寒い脱衣所に移動すると身体を温めようとして血管が収縮し血圧が上がると、その後、熱い湯船に浸かると、今度は血管が広がって血圧が下がります。冬の入浴は血圧が激しく上下するため、脳卒中や心臓マヒを引き起こす危険が高まるのです。

④ 重症化しやすい高齢者。予防接種は毎年受ける。

インフルエンザの予防接種は、感染や重症化を防ぐ効果の高い予防法です。ウイルスは毎年流行する型が変わるため、毎年受けるようにしましょう。

⑤ 風邪は引き始めが肝心。

寒気がする、風邪かな」と思ったら、とにかく、スープや鍋など暖かい食べ物を摂り、暖かくして十分睡眠を摂る事です。ただの風邪だ」と思っても、高齢者には想像以上に負担がかかっていることもありま

す。ノロウイルスなど急性感染症胃腸炎もよく流行します。特にノロウイルスは感染力が強く高齢者は激しい嘔吐や下痢から脱水の危険が高まります。水分補給に心掛けましょう。

年金の話 No.36
今井理事


一年間に給与所得がある所得税の確定申告を行います。昨年から公的年金等の収入金額が四百万円以下であり、かつ、公的年金に係る雑所得以外の所得金額が二十万円以下である場合は、所得税の確定申告は必要なくなりました。皆さんは、企業年金から所得税、公的年金から所得税、個人住民税、介護保険料が

天引きされていることはご存知の事と思います。新年になりまして、昨年(平成二十四年分)の所得税確定申告の季節です。

それぞれの年金から税金等を天引きされているとつい納税していることと知りながら正確な金額かを確認している方は、そう多くはないと思われま。天引きされている所得税は、一年間の収入が確定した金額でないものから概算額を決め天引きされるので税額を多く収めているかもしれません。

国は、国家に入るお金を色々工夫して、国民から多くの収入を得ようとして種々のものに税の増額をしようとしているので、我々国民の生活は、苦しくなるばかりです。そこで我々も確定申告をすれば社会保険料控除、医療費控除等の種々の控除受け過納税とならないよう適正な納税をし、税の還付を受ければ多少なりとも家計の足しになるのではないのでしょうか。

編集後記
本年もよろしく！
今年には会員の皆様
の情報をメインに
して本誌を構成し
ていきたいと思っ
ております。
投稿をお寄せ下さ
い。(小倉・島津)

全労済 震災に備えましょう。
「全労済のクローバー共済」のご案内
 財産の一部は安心、安全資産へ
「ろうきん退職定期預金」のおすすめ
詳細は共に、同封のパンフレットをご覧ください。

確定申告は二月十六日から三月十五日ですが、還付申告は、二月十五日以前でも受け付けられます。