

東朋会ミニ通信

発行者 香川 修司
 連絡先 事務局 加藤 光義
 0467-730515
 編集者 小倉進 島津晃



年頭のごあいさつ
 理事長 香川 修司

長寿時代の一里塚

皆さんあけましておめでとうございます。穏やかな元旦に、今年は午(うま)年で、文字通り絵馬に思いをこめて、祈願して来ました。

私も「門松は・・・めでたくもあり、めでたくもなし」の言葉がわかる年頃ですが、今年の社会情勢も、その通り、希望と不安の交錯する、幕開けの正月になっています。消費税の増税、インフレの進行、国際収支の赤字の増大、隣国との軋轢、おまけに後輩たちの会社での不祥事が続き、先行き不透明で心配事が多いのですが、1つだけ、私たちを取り巻く状況で、はつきりしている事は、私たちが、少子高齢化社会の真つ只中に生きているという事です。

凍結した山中湖と白富士



2012年時点で、65歳以上の高齢者が24%、4人に1人、3000万人に達し、平均寿命が男79.44女85.90才になっています。今後も進行し、ピーク3900万人、寿命男85才女90才(2060年)になる事が予測されています。現在高齢化率で世界一、以下イタリ

ア・スエーデン・スペイン、10年後、加えて、中国・インドが25%以上の国になると予測されています。日本は、世界でどの国も経験した事の無い高齢化社会を迎えています。国も対策を考えていて

1. 年齢にかかわり無く働ける社会と持続可能で安定的な年金制度。

2. 生涯にわたる健康づくりと介護・医療制度。

3. 社会参加と生涯学習制度。

しかし、国の取り組みも限界がある事は今までの状況でわかります。私達は働く仲間の中でも、25年前から今日を予測し、東朋会の役割を考え、事業を展開してきました。

(1) 大切な事は国や自治体と

協力しながらも自主的な活動を広げる事。

(2) 集まり、孤立せずに、力と知恵を出し合い、協力して生きて行く事。

今年度、東朋会は新役員体制の下に、事業活動を始めています。芸趣百選展など、従来の活動とともに、(3)ミニ通信・ブログホームページの充実

(4) 災害対策として、AEDの講習会の展開を具体化しています。

高齢社会の高齢者として自らの生涯を切り開くために、皆で集い、明るい気持ちを持つて、長寿時代の一里塚を越えて生きましよう。

会員情報

1月20日現在 447名

新会員 小竹晴彦氏

卒寿 長寿のお祝い

高橋 栄治氏 (1/1)

訃報

窪田一彦氏

(11/16没 92歳)

長孝氏 (準会員)

(12/4没 74歳)

高齢者と車社会

「2014年の車社会の環境」

消費税が引き上げられるため、2014年度からは登録車、軽自動車問わず全ての車両が増税となります。▼自動車取得税の引き下げには一定の配慮があったものの、軽自動車税の増税(15年度以降の新車に適用)も盛り込まれました。今回の税制改正大綱では、消費税率を10%に引き上げる時点での取得税の廃止も改めて言及されています。消えゆく取得税の代替財源の布石として打たれたのが、軽自動車税の引き上げです。2015年度から新車は年7200円(自家用乗用車)が5割増しの1万8000円となります。ただし、軽自動車税は購入翌年度から徴収されますので、実際の納税は2016年度から始まります。▼現在の自動車税は、排気量別に税額が定められ、毎年納税するという方式ですが、車の購入時においても、新たに燃費など環境性能に応じて課税するという考え方がです。つまり、環境性能の良くない車については購入時の自動車税を増額し、全体として取得税の廃止による税収減をカバーしようという目論みです。島

第60回 理事会報告

2014年1月9日(木)
湘南クラブハウス

一、議事

一、会員拡大計画

二、防災対策(AEDの使い方・パンフの発行計画と講習会計画)

3月13日クラブハウスホールにて寒川消防本部予防課の方による講習会を開催(東朋会理事、寒川OB会役員中心の講習会、参加者三十名予定)

三、クラブハウス消防計画と設備見直し及び予算

四、日程計画表

2014年理事会・委員会・プロジェクトの日程計画を確認した。

五、トータルライフ事業

全労済加入活動計画と労金活動の案内
慶弔見舞い
(別記事を参照)

一、報告事項

一、会員情報

447名(1/8現在)

二、資金運用報告

12月の資金運用状況と最近の資金運用を取り巻く経済情勢の分析

三、地域OB会行事計画・報告
(別記事を参照)

東朋会と地域OB会との交流懇親会開催



第六十回理事会の後、東朋会役員と地域OB会の方々の交流会が開催されました。参加人員東朋会理事・監事十四名寒川OB会十二

名京浜OB会三名 他三名

香川理事長より地域OB会の方々との交流会の意義を含めた挨拶の後、参加者全員の自己紹介があり、それぞれ自分の趣味などを話しをされ久しぶりに会った方との交流を温めるいい機会となり、今後の東朋会活動にとつて、それぞれの意思疎通が図られた。

医療介護の話 No.28

荒井副理事長

風邪の治し方

いわゆる、のどの風邪、お腹の風邪等、風邪の種類は様々。「風邪を治す」と言うのは症状が出る時間をなるべく短く抑え、病期を短縮するのを目指す事です。民間療法から病院での処方方で、風邪の治し方と呼ばれるものは様々です。日常生活での工夫をまとめてみました。

一、水分を補給する

風邪の民間療法は世界中に様々なものがあります。個人差はありますが発熱すると食欲が落ち食事が減るため、栄養補給面だけではなく、食事と同時に摂る水分摂取量が減少します。発熱

に伴って発汗が起きるので、脱水症状が起きやすくなります。まず脱水を防ぐためにも、水分補給は大切です。

二、ストレスを減らす

風邪を引いたと自覚したとき、気分は少しいつ気味になるのが普通です。気分が沈んでいるからと無理に元気を出す必要はありませんが、ストレスは増加させないようにしましょう。ストレスを減らす方法は人それぞれですが、好きな音楽やビデオ鑑賞などは、受動的な活動ですがストレスの解消法となります。

喫煙は気道の炎症には悪影響を与えますが、愛煙家の場合には禁煙すること自体がストレスになることもあります。無理のない範囲で節煙することを勧めます。

三、入浴・シャワーも条件付きで問題なし

温かい浴槽に浸かる入浴は気持ちの良いものですが、長時間の入浴は脱水症状の原因になるので控えるべきです。一般家庭で空調が整った状態で、短時間のシャワーや入浴は問題ないというのが最近の考え方です。

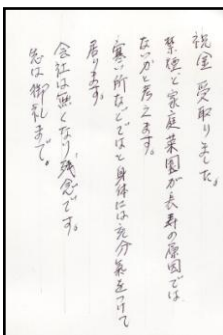
四、解熱剤はなるべく使わない

風邪の主な症状である発熱、解熱剤である程度抑えることができず。しかし、発熱は病原体に対する免疫反応によつて起きています。解熱剤はこの免疫反応自体を抑制することで熱を下げてしまいますので、解熱剤を用いると病期が長引く可能性があります。



山口隆史さんより

傘寿(80歳)祝いのお礼状を受け取りましたので掲載いたします。



祝い金 受け取りました。禁煙と家庭菜園が長寿の秘訣ではないかと考えます。寒い所などでは体には充分気をつけて居ります。会社はなくなり残念です。先ずはお礼まで。