



季節の風景
横浜みなとみらい地区

東朋会ミニ通信

発行者 香川 修司
連絡先 事務局 加藤 光義
0467730515
小倉進・三井所信夫
編集者 島津晃

第61回

東朋会理事会

3月13日(木)

【報告事項】

- (1) 会員情報(3/12現在) 会員数 449名
- (2) 地域行事計画・報告
 - ・ 京浜OB会「お花見の集い」 4月4日(金)
 - ・ 寒川OB会「お花見の集い」 4月5日(土)
 - (詳細は第3面に掲載)
 - ・ 福東OB会は保原地区と小高地区で毎月交互に開催
- (3) 甲種防火管理資格講習 終了 3月3・4日(※1)
 - 加藤専務理事、嶋田寒川OB会々長が受講

【議事】

- (1) 今年度総会・懇親会
 - 総会・懇親会 予定
 - 開催日：10月2日(木)
 - 場 所：横浜を予定
- (2) 会員拡大活動について
 - ホームページに入会案内を掲示する。
- (3) 芸能大会計画(同封の案

内を参照)

- (4) 今年度防災対策
 - 開催日 5月24日(土)
 - ・ AED(※2)一般会員向け講習会計画
 - 5月20日(火) 13:30
 - ～15:00 クラブハウス
 - ・ クラブハウス消防計画と実施訓練計画
 - 5月20日(火) 15:00
 - ～15:30 クラブハウス
- (5) 各委員会・プロジェクト(P)の開催日程計画。
 - (資金運用委員会・会員拡大委員会・防災対策P)
- (6) ミニ通信3月号の発行計画とホームページ更新

【トリーホーライフ(福祉事業)】

(1) 全労済自然災害共済
大雪による被害が多く発生していますが、共済の対象なるかは要問合せを。

一口メモ

(※1) 甲種防火管理資格
多数の人が利用する建物などの「火災による被害」を防止するための防火管理を行う責任者の「防火管理講習会」

(※2) AED(エーイーディ)
自動体外式除細動器のこと。心室細動を起こした人に電気ショックを与えることで、正常なリズムに戻すための医療機器。

会 員 情 報

3月12日現在 449名

新会員
古賀 大輔 氏
中垣 茂樹 氏



長寿のお祝い

傘寿

安東 一郎 氏(4月)

事務局だより

事務局の5月連休は次のようになっています。

4月29日(火)

|

5月 6日(火)

ご不便をおかけしますが
宜しくお願ひします。

季節雑感 震災後の生活はこころの豊かさへ 理事長 香川 修司

今年の春も三寒四温を越え、桜の季節を迎えています。桜を見ますと「年々歳々花同じゅうして、人同じからず」という言葉が浮かびます。

東日本大震災から3年、被災地の風景や、各地の私達が働いた事業所の閉鎖、分社して移っていった後輩達の事を考えると、世の移ろいを強く感じます。私達も原発災害による計画停電や交通の途絶、生活用品の不足、自然の猛威の前でのあまりに脆い命と生活を体験し、今までの生活の考え方を変えなくてはと感じました。しかし、生活が元に戻ると、いつの間にか、アベノミクスと公共投資の大盤振る舞いに、経済の拡大を目指す、政治になっています。このインフレ政策の可否が消費増税後の4～6月に山場になると論評されています。貿易収支の赤字の拡大、公共投資で財政赤字の拡大、外人投機による株式の乱高下など、この状況の中で景気の浮揚に繋がらなければ、日本社会の危機になります。特に社会保障制度の悪化や財政危機は高齢者がしわ寄せを受けることとなります。

震災を機に私達のシニアライフの豊かさを戦後追求してきた物質的消費型から精神的な豊かさへの転換に努力を続ける時代が来ています。

健康体操の紹介 No. 1
屋代 理事

春だ、春だと思っても高齢になると朝早く眼がさめても中々起きれないのではないのでしょうか。そこで寝床から始め、夜お風呂でも簡単にできる健康体操を紹介しましょう。

まず朝寝床(ベッドやふとんの上で)で腹式呼吸を行う。

一・腹式呼吸と足バタバタ

①両足をそろえ、膝を立てて、手は腰の脇に置く。

筋を伸ばし、鼻からゆつくり息を吸い込み、おなかを膨らませる。次に口からで



はなく鼻から息を吐き出す。

お腹をへこませながら吸うときの倍ぐらいの時間をかけて吐く。これを5回以上繰り返す。

②次に両手を頭の下に置き、片足のみを45度の高さまで上げ下げする。左右10回位行う。

③さらに両足を交互に45度の高さまで上げバタバタさせる。これも10回位行う。

朝やる体操はまだまだあります。次回紹介することにして今回はこれで終了。

二・夜お風呂でのボディメイク・スクワット

①湯船から出て体が温まった状態で、両足を肩幅くらいに開いて立つ。

②背中はまっすぐにのびして、前を向いた状態にする。

③両腕は両脇にそえる、またはまっすぐ伸ばすなど、動きやすい姿勢をとる。

④鼻から息を吸いながら、1から8までカウントしつつゆつくりと腰を落とし、8で太ももと床が平行になるようにする。膝が内側に向かないように注意し、かかとは浮かないように床にしっかりとつける。横から見たとき、お尻が後ろに突き出すような姿勢にする。

⑤息を吐きながら、元の姿勢に戻す。もとに戻すときは、1拍で戻すぐらいの速さでスツと腰を伸ばす。この動作を10回位行う。

腹筋は一部の筋肉のみを鍛えるのに対し、このスクワットは臀部から太ももにかけての筋肉群一遍が鍛えられるそうです。15回やると腹筋な

ら500回に相当するそうです。ボディメイクには大変効果があるそうです。下図を参考にして是非やってみましょう。



年金と確定申告 No. 1
久玉 理事

年金支給額は物価変動率により毎年改定されます。今回2014年4月分から1%減額で決定していましたが、物価上昇により減額幅を縮小して4月分(6月支払い分)から0.7%引き下げることになりました。

夫婦2人世帯の厚生年金(夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)は、現行の月額22万8591円から16666円減って22万6925円になります。「年金受給者の確定申告不要制度」が創設され、公的年金等の収入が400万円以下で、かつそれ以外の所得金額が20万円以下の場合、確定申告を行う必要がありません。

しかし年金の「源泉徴収税額」欄に金額が入っている方は確定申告により所得税還付の可能性があります。

確定申告をした方がいい人は、左記のような方です。

①国民健康保険料を支払った方

②生命保険料、医療介護保険料や地震保険料を支払った方

③年金所得の5%を超える医療費を支払った方で(65歳以上、年金収入180万円の場合3万円を超える医療費が医療費控除の対象)

④寄付金控除の対象になる寄付をした方

⑤家の購入やリフォームをした方

確定申告により還付される所得税は源泉徴収額が上限であり、申告した控除額に税率をかけた金額ですの

で徴々たるものかもしれませんが、確定申告により住民税の課税所得の引き下げや、国民健康保険の所得区分に影響することがあります。

尚、申告書の書き方、手続きは、最寄りの税務署等で教えていただけます。

「HVは拡大を続けている」内燃機関と電気モーターなど複数の動力機構を持つハイブリッド車(HV)は多様性を増している。「今後購入したい車」ではHV購入を考える人が重視するのは「燃費の良さ」が80%と圧倒的。2位には「車両価格の安さ」(61%)が入った。▼HV以外の購入意欲を持つ人に「HVを選ばなかった理由」を尋ねたところ、「ガソリン車より車両価格が割高」が61%とトップ、特に60代は71%にのぼった。60代男性は「それほど距離を乗らない」も41%と高く、「燃費がよ

高齢者と車社会

「HVは拡大を続けている」

内燃機関と電気モーターなど複数の動力機構を持つハイブリッド車(HV)は多様性を増している。「今後購入したい車」ではHV購入を考える人が重視するのは「燃費の良さ」が80%と圧倒的。2位には「車両価格の安さ」(61%)が入った。▼HV以外の購入意欲を持つ人に「HVを選ばなかった理由」を尋ねたところ、「ガソリン車より車両価格が割高」が61%とトップ、特に60代は71%にのぼった。60代男性は「それほど距離を乗らない」も41%と高く、「燃費がよ