

東朋会・地域OB会のお知らせ 活動報告・開催予定・申し込み

東朋会主催

寒川OB会協力

第九回「芸趣百選展」開催及び 出展作品募集のお知らせ

1. 募集内容

(1)応募作品

写真(3点/1人以内)・絵画(油・墨・彩)・版
画・書・彫刻・陶芸・手芸・生花・盆栽 等

(2)応募締切 平成24年10月15日(月)

2. 作品出展申込

詳細はミニ通信と同封の応募用紙をご参照
下さい。

3. 展示会

期間：平成24年

11月9日(金)～

11日(日)まで

時間：午前10時

～午後5時

(開催期間中、ロビー
に無料のお飲物を用
意しております。)



昨年の出展作品の様子

東朋会役員(理事)
補充選挙行なわれる
奥田理事の辞任による補充
選挙は、9月25日評議委員
投票により行なわれ、本田耕
三氏が後任役員に選出され
ました。

東朋会や地域OB会の報告や開
催予定等のお知らせを掲載しま
したので概要をご確認下さい。
また、細部につきましては東朋
会事務所や各地の幹事さんに
お尋ね下さるようお願い致しま
す。

京浜OB会総会



開催会場にて総会参加
者で記念撮影
皆さん良い顔してます

京浜OB会総会 行なわれる!
平成24年9月13日(木)
場所・NEC玉川クラブ
出席人数・21名
※総会後の懇親会ではカラ
オケで盛り上がりました。

東朋会・地域OB会 月例予定表(抜粋)

10月			11月		
2	(火)	第47回理事会	3	(土)	文化の日
4	(木)	第4回総会・懇親会(西伊豆)			
5	(金)				
8	(月)	体育の日	9	(金)	第九回 芸趣百選展 (湘南クラブハウス)
			10	(土)	
			11	(日)	
			23	(金)	勤労感謝の日
27	(土)	バーベキュー (寒川OB会)			

東朋会と地域OB会の行事予定や祝日を記載しています。

寒川OB会

「バーベキューの集い」

寒川OB会では、恒例の「バーベキューの
集い」を下記のように開催いたします。

記

- ・開催日時：平成24年10月27日(土)
11時30分～14時30分
- ・場所：湘南クラブハウス庭園
(雨天の場合は大ホールにて)
- ・会費：男性2,000円、女性1,500円
- ・締切：10月12日(金) 申込は東朋会事務
所まで



昨年行なわれ
ました「バーベ
キューの集い」
のスナップ写
真です

医療介護の話 No. 20
荒井副理事

秋

9月になり、日々秋の訪れを感じております。

秋と言えば食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、色々ありますが皆さんは今年の秋、何に興味をお持ちですか？高齢者の方には、1年で最も散歩がしやすい季節になっておりますので、是非今秋は1年分の散歩を楽しみ、様々な秋を楽しんで頂きたいものです。

食欲の秋

高齢者にとって栄養を摂ることは非常に重要です。しかし、ただ義務感で栄養を摂るといのはつらいものです。世界の国々と比較すると、日本人が食事にかかる時間はひどく短いそうです。しかも、現在高齢者は、「食事は黙って摂るものだ」と言う人も少なくありません。フランス人は夕食に何時間もかけるそうですが、私たち日本人も食欲の秋をきっかけに食事の時間を多くに楽しみおしゃべりをするこ

とで老化防止につながる食卓を心がけたいものです。

スポーツの秋

高齢者にとつての外出は、身体と脳を活性化させる重要な役割があります。その役割を果たすには、ある調査の結果から面白い物でも通院でもどのような外出でもよい という結論に達したそうです。要するにどんな目的であれ外に出て刺激を受けることが大切ということ

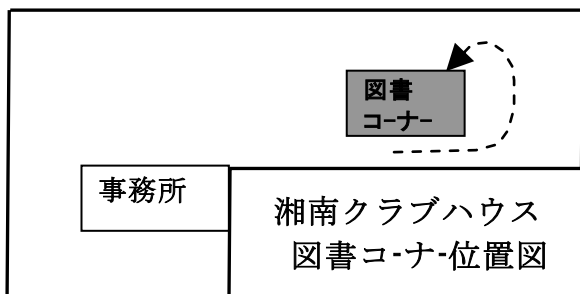
です。外出先での人との交流が寝たきりのリスクを3割から4割ほど減らす事が出来るそうです。足腰が悪くても頻繁に外出している人ほどのちに回復しやすいというデータも出ています。外出というのはいわゆる「運動」ではありませんが、身体を動かす重要な機会になります。食欲がわくことで、低栄養を防ぐことにもつながりますし、他の人とコミュニケーションをしたり、様々な判断が求められたりすることと頭を使う機会も得られます。そこで、認知症の予防にもつなげることが出来るのです。

年金の話 No. 34
今井理事

年金積立金の運用

前号で公的年金の原資について記述しましたが、平成24年8月31日付で年金積立金管理運用独立行政法人の平成24年度第1四半期(4月～6月)の運用状況が報告されました。運用収益が約マイナス2・1兆円(マイナス1・9%)となりました。国内債券(財投債を含む)、国内株式、外国債券、外国株式、短期資産に年金資産を投資しているものですが、国内債券がわずかにプラス(前年度同期の3分の10・7兆円)その他の投資は、現況でマイナスです。前年度同期と比較すると10倍のマイナスです。経済(市場動向)は、年間を通じて変動するものですが、平成24年度は、経済の悪化が顕著に表れている感じ。雇用情勢も安定する見通しが立たないよう。保険料収入も大幅に増えるとは思えないし、年金生活基盤が足元から揺られていく感じのする世の中になりつつあるようです。

図書コーナーからご案内 佐藤(治)理事



- ①日本の小さな大企業 (著者 前屋毅)
これがなければ世界は止まると言われる小さな大企業、六社を紹介しています。
- ②円が消滅する日 (著者 山田順)
- ③成功は一日で捨て去れ (著者 柳井正)
ユニクロの柳井社長の経営方針と世界戦略について記載しています。
- ④幸福王国ブータンの知恵 (著者 小原美千代)
- ⑤定年からの鉄道ひとり旅 (著者 野田 隆)
- ⑥典子50歳 いま 伝えたい (著者 白井のり子)
両腕のないサリドマイド児として生まれた、典子さんの50歳を語っています。(女性向)



図書コーナー

東朋会湘南クラブハウスには寄贈頂きました本が1200冊程蔵書されています。皆さんにご利用して頂ける様、ミニ通信で紹介しています。
第2回目は最近発行され且つ蔵書されている新刊をご紹介します。
(利用は全て無料ですので是非ご愛読下さい)