



祝 東京オリンピック・パラリンピック開催決定!

東朋会ミニ通信

発行者 香川修司
連絡先 事務局 加藤 光義
編集者 小倉進 島津晃

第56回

東朋会理事会

9月5日(木)

報告事項

- (1) 会員情報 (9/4現在) 会員数452名
(2) 総会对策及び会員拡大
(3) 総会参加申込状況
(4) 選挙管理委員会
(5) 第16回評議員会議案書発送予定
(6) 地域OB会の行事計画
(7) 東朋会日誌改訂の件

第16回 評議員会

9月19日(木)

報告事項

- (1) 第5回総会と記念懇親会の運営と参加状況
(2) 2013年芸趣百選展の開催計画
(3) セイコーエプソン企業年金からのお願いについて

議事

- 第1号議案 2012年度一般財団法人東朋会事業報告
第2号議案 2012年度決算と資金運用結果報告及び監査報告
第3号議案 トーホーライフ事業報告及び決算報告及び監査(福祉事業報告とクラブハウスの運営)
第4号議案 2013年度予算の補強
第5号議案 規約規程の改定
第6号議案 2013年度評議員・役員選挙に関する件
第7号議案 退任役員表彰に関する件

会員情報

9月4日現在 452名
新会員
中島 民夫 氏
佐藤 新作 氏

長寿のお祝い
傘寿 田邊 京子 氏

訃報

立田 六郎 氏
享年96歳(8/24没)
*第3面にお礼状掲載
向後 英子 氏
享年86歳(9/11没)

季節雑感 夕日に映える紅葉人生を! 理事長 香川修司

続く残暑と近くの球場でのサザンのコンサートの騒音から逃れたいと言うので、東朋会の「福祉ファイル」から「四季倶楽部」に問い合わせ、予約が取れたので、箱根の宿泊施設へ妻との気ままな旅となった。

仙石原は秋の風情の中をそぞろ歩きを楽しむ事ができた。夕日に映える、「湿生花園」の花々を見ていると、定年時のある先輩の言葉が浮かんだ。「私は、青春の時、又、思うような会社人生を活躍できなかった。しかし、これからの人生は、充実した人生を送る自信があります。それを「紅葉人生」と言います」。

庭の萩の花が秋風に揺れて、今、咲き乱れています。万葉集の歌人、額田王も有為転変の人生を経て、春秋比べの歌の中、秋の季節に軍配を上げています。

法人設立して5回目の総会と記念懇親会が10月2日、横浜で開催されますが、その先輩と会えるかどうか、楽しみです。様々な災害や厳しい不況を乗り越え、多くの会員が、「もみじ人生になっているよ」と言えるよう、東朋会の事業を着実に積み重ねたいと考える昨今です。



10月2日(土)は
第5回総会・記念懇親会
会場: ワークピア横浜
時間: 10時00分~受付
懇親会: 12時00分~受付

医療介護の話 No. 26
荒井副理事長

スポーツの秋です

3033運動をご存知ですか？とりあえず

「日30分」

「週間3日」

「3ヶ月間」

運動・スポーツをしよう。

歩いたり、体操をしたり自ら身体を動かす身体活動によつて、自分自身の体力を高め、健康で明るく豊かな生活を営んで頂くために一日30分、週3回、3カ月継続して行うことにチャレンジしてください。

・一日30分、意識的に身体を動かしましょう。二回に10分程度の運動を合計して30分で結構です。

・週3日、出来れば2日に一回ずつ行うことが生活習慣病の予防や改善などの効果が期待できる目安です。

・3ヶ月間、継続することで体力が向上した。体調が良くなった」等の効果が現れてきます。

体力とは、人間が生きる上で必要な筋力、持久力、柔

軟性、免疫力や抵抗力等の身体的・精神的能力です。○楽しく、マイペースで行いましょう！

○運動効果をすぐに求めず体調の悪い時は休ましましょう！

○仲間を見つけ、励まし合ったり、運動をした記録を付けてみましょう！

運動・スポーツには、健康増進やストレス解消の効果があ

具体的効果例

・不眠・食欲不振・便秘等の改善により、気も心もさわやかに、若々しく、活動的で充実した日々の実現。

・生活習慣病(糖尿病、虚血性疾患、肥満、高脂血症、高血圧、動脈硬化)の予防と改善

・ガン(直腸、結腸癌、乳癌)の予防と改善

・階段が楽に上れる

・やわらかい動きが出来る

・転倒や捻挫等の予防

・老化の進行抑制等の効果が期待できます。2020年 東京五輪を健康な体で迎えられるよう運動スポーツをしてみましよう。

年金の話 No. 40
今井理事

企業年金について

私たちが会員が受給している企業年金(会員の最も多くの人々が受けているセイコー

エプソン企業年金基金)では、平成23年3月末を基準にして、財政再計算を行った結果、未償却過去勤務債務残高が44.3億円の不足となり、

事業主(セイコーエプソン株式会社)は、不足額を補填する事になりましたが昨今の経済情勢の悪化等経営上の負担が大きくなり、本年8月に受給権者の皆さまへ年金額の引き下げのお願い」と言う冊子を旧東洋通信機企業年金基金の加入者を除く受給権者(一部)を対象として配布し、セイコーエプソン株式会社、セイコーエプソン企業年金基金が①グループの経営基盤の立て直し、収益力強化への取組 ②現役者を中心として支給水準を10〜30%引き下げると言う年金制度の見直しを加入者(一部)へ提案しています。

不明な点は事務局まで！

第16回評議員会において左記の方々が、評議員・役員(理事・監事)として信任されました。

評議員

須之内 亘・小原 滋

齋藤 禎秀・三觜 政夫

富森 常志・斉藤 紀俊

小林 芳志・天羽 礼子

嶋田 博・小山 豊

前田 隆一・大西 紘昭(新)

片野 恒治(新)・石田 稔(新)

今井 護(新)・牧田 昭雄(新)

神保 ひさよ(新)

理事

香川 修司・村岡 憲弘

荒井 恒宏・加藤 光義

本田 耕三・久玉 輝美

佐藤 治郎・小倉 進

邊見 貞治・三井 所信夫

(新)・米山 幸子(新)・佐藤 美佐子(新)・屋代 矩夫(新)

監事

田 雑峯一・飯島 子成(新)

—— 退任 ——

退任評議員

辻田 義夫・増淵 早苗

内山 富男・小柳 隆夫

退任理事

今井 護・石田 稔

手塚 静江・神保 ひさよ

退任監事

佐藤 進

高齢者と車社会

日本社会が避けては通れない高齢者運転の現実」

夜間視力の低下…年齢とともに水晶体が少しずつ濁って透過する光量が減少することや、光を感じる視細胞が減り、夜間視力が低下する。▼周辺視機能の低下…中心視(正面を見た状態)0度で、20〜30歳代の運転者と高齢者では、危険要因の見落とし率で差はない。だが、ドアミラーの位置に相当する、同90度付近では高齢者の見落とし率は60%と高くなる。▼暗順応と明順応(トンネル通過時などの明るさの変化への順応)の低下…若年層が8秒に対して、70〜80歳の高齢者は24秒前後。高齢者のなかには視力が回復するまで1分を超える場合もある。▼聴覚機能の変化…聴覚は年齢とともに低下し、特に75歳以上から低下が目立つようになる。低下は一般的に高い音(概ね3000hz以上)からで、徐々に片方の耳から聞き取りにくくなるようです。(日)