



東朋会ミニ通信

発行者 香川 修司
 連絡先 事務局 加藤 光義
 0467-73-0615
 編集者 小倉進・島津晃

第51回・第52回

東朋会 理事会報告

4月 18日(木) 臨時会・
 5月 16日(木)

【報告事項】

- (1)クラブハウスの都市ガス撤去に伴うエアコン・ガス器具購入・工事の件
 - (2)クラブハウス建設委員会の状況報告
 建設するための、現土地状況等を専門の部署(業者等)に調査を依頼している。その結果待ちの状況。
 - (3)第7回芸能大会の準備状況 (5月25日(土)) クラブハウス)
 - (4)地域OB会の行事計画・報告 ◆詳細は第2・3面にて
- 【議事】
- (1)会計・監査報告 (4月度) 及び2012年度決算見込み
 - (2)資金運用状況 (4月度) 及び2012年度資金運用結果見込み
 - (3)ミニ通信5月号発行計画 準備状況(今月号です)

(4)2013年年度総会・懇親会の基本計画

(5)福島基金による支援金枠組みの覚書の確認

(6)クラブハウス事務所の電気容量不足による容量追加工事

(7)日程計画の確認

次回 第53回理事会
 6月13日(木) 13:30

第14回評議員会

5月23日(木)開催

【議事】

(1)2013年度選挙管理委員の承認
 次の6名の方が承認されました。

- 原 幹夫氏 (再任)
- 速水 敏保氏 (再任)
- 羽深 利一氏 (再任)
- 高橋 秀雄氏 (新任)
- 杉田 隆氏 (新任)
- 堤 正之氏 (新任)

【報告事項】

(1)第5回総会日程

(2)第7回芸能大会の計画

第1回役員選挙管理委員会の発足

5月28日開催
 告示等、日程は追ってご連絡いたします。



季節雑感

シニアライフ充実財団！ 理事長 香川 修司

花冷えが続いたり、真夏日になったり、気候の差の大きい年ですが、それでも新緑の輝きは日々目に鮮やかで、命の息吹を感じる季節です。

アベノミクスは超金融緩和策で円安と株高をもたらし、証券界は景気回復への期待で、活況を呈しています。不動産にも及ぶバブルの様相を呈し始めています。この政策の副作用はインフレと国家財政危機が今後心配されています。

私たち年金生活者は今まで比較的安定した生活でしたが、インフレ時代には生活水準が悪化します。どう対応するか、準備が必要となるでしょう。

今、東朋会の理事会では今までの活動のまとめと反省、これからの事業活動方針の検討に入っています。一般財団法人として4年間、自立した運営と活動を展開し、ミニ通信や総会・懇親会で会員の情報交換や交流を図り、福利共済制度・防災マニュアル、エンディングノート活動を展開してきました。参加会員も450名、地域会員を含めると600名近い仲間になっています。

今年の総会レセプションには最多の参加者を目指して準備を進めます。

東朋会って、なんですかと聞かれますが、一言で「シニアライフ充実財団です」と答えて説明しています。周りの仲間にも参加を呼び掛けて下さい。

会員情報

5月15日現在451名

新会員 佐藤 万里雄氏

脱会 大貫 由美氏

訃報

服部 源一郎氏(85才)

3月31日歿

蔵方 恒四郎氏(90才)

4月10日歿

お悔やみ申し上げます。

医療介護の話 No.24
荒井副理事長

梅雨時の健康管理

梅雨の時期は、湿気の高いことや日ごとに気温差も生じることが多いため、体温調整がうまくできなくなり、手足のたるさを感じることが多くなり、次第に全身のたるさや疲労感を感じ、さらに気分も沈みこみがちになる人が多くなります。心身の調子を崩さないためには、やはり食事や睡眠などの生活習慣に気を配ることが必要です。

特に朝食はしっかりと摂りましょう。一日の始まりである朝食をしっかりと食べると、体温が上昇して脳の働きが高まり、身体の中から目覚めます。またスポーツで積極的に身体を動かして、心地よい汗をかきましょう。体温調節は衣服で行ないましょう。

食中毒

梅雨時になると多くなるのが食中毒です。食中毒予防の三原則は食中毒菌を付けない、増やさない

殺す」です。食品の購入・家庭での保管・下準備・調理・食事・残った食品の6つのポイントについての注意点は、食品は室温で保管すると細菌が増殖します。冷蔵庫に入れて保管しましょう。手洗いが最も重要です。まな板や、包丁など使用する前に熱湯等で殺菌するように心がけてください。

冷凍食品を室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。冷蔵庫か電子レンジで使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐに調理しましょう。使い残しを再度、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。ちよつとでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。これからの、憂鬱な梅雨時健康管理に十分気を付け健康に過ごしましょう。

年金の話 No.38
今井理事

年金の話 No.38
今井理事

退職前後の請求・手続
(1)平成12年の法律改正で

特別支給の老齢厚生年金(報酬比例部分)の受給開始年齢の引き上げが、平成25年度より平成37年度にかけて60歳から65歳に引き上げられます。

経過措置の対象者
昭和28年4月2日～昭和36年4月1日までに生まれた男子

昭和33年4月2日～昭和41年4月1日までに生まれた女子

(2)特例水準の解消ための法律が平成24年11月に成立し、平成25年10月から施行することになり、平成25年度より平成27年度の3年間でマイナス物価スライド2.5%を解消するのですが、平成24年度平均の全国消費者物価指数(生鮮食品を含む総合指数)が対前年比変動率0.0%と総務省より発表されたので平成24年度と同額となりました。平成25年10月以降(12月支払い分以降)の年金額は、4月より9月までの額から1%引き下げとなります。

(3)平成25年4月17日
時効特例専用ダイヤル(03-6383-5429)が設置されました。

ました。
(4)平成25年4月30日
すでに老齢年金を受給されている方も、ねんきんネット上で「年金見込額試算」機能が利用できます。

注)ユーザーIDとパスワードの新規利用登録が必要です。

※公的年金を受給する場合は、必ず受給権利者が日本年金機構等へ申請・請求をしなければ受給することが出来ません。日本年金機構の年金事務所、企業年金基金事務所、企業年金基金連合会等へ資料請求なり申請手続をしましょう。

インターネットのそれぞれのホームページからも手続等が出来ます。

- ① 日本年金機構HP
<http://www.nenkin.go.jp/>
- ② 企業年金基金連合会HP
<http://www.pfa.or.jp/>
- ③ 参考 退職金の活かし方
<http://www.yoyuu.com/>

退職前後諸請求・手続、暮し方等が時系列で判る参考資料を得ることが出来ます。



社会と高齢者

リーフを知って
いたお婆ちゃん

お婆あちゃん、すごい偶然ね。よかつたね、やつと乗れたわね、リーフタクシー。50年配とお婆しき女性と老女は話つぷりから嫁と姑のようで、二人は、なぜだか、偶然に乗り合わせた黒くて丸っこいタクシーがリーフだとして知っていた。いや、なぜだかというより、70過ぎのばあちゃんリーフを知っているの、へんでしょう。◆アクセルを一気に踏み込む。エコモードからドライブモードに切り替えると、リーフはさらなる急加速、シートに背中が押しつけられる感覚を伴って、シャッとして進んでいく。うわ、うちのおやじが買った3リッター車より加速がいい「ひとり」こう言った。◆運転手さん、どうう？ 電気自動車「乗客の問いかけに、アクセルをグッと踏み込んで急加速をしてみせた。すると、中年の男性客は、こう言うのである。やっぱすごいな電気自動車は」やっぱ、とは？ 俺も電気自動車に乗ってるんですよ。フォークリフト「ガソリン車のフォークリフトは荷物が重いとアクセルを踏み込んでやらないとツメが上がらない。(島)