

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
 小倉進三井所信夫
 編集者 島津晃



季節の風景

【会員情報】

会員 448名(11/7現在)
 新会員 池田 泰彦
 (10/10入会)

卒寿

菅野 和平(1/5)

傘寿

宇山 庄治(11/17)
 佐宗 松雄(12/28)
 角川 正吉(1/4)

第68回

東朋会理事会報告

11月13日(木)

【議事】

- (1) ミニ通信&ホームページ1月発行計画
- (2) 資金運用状況・会計報告
- (3) 2014年度活動日程計画の追加・修正
- (4) クラブハウス大掃除実施計画
- (5) 理事会新年会と地域OB会役員交流懇親会

【報告事項】

- (1) 第6回総会・懇親会報告
 - (2) タイムカプセル記念品展示見学会実施報告
 - (3) 第11回芸趣百選展実施報告
 - (4) 会員情報・会費納入状況
 - (5) 地域OB会の行事計画・報告
- ☆寒川OB会「バーベキューの集い」報告
 ☆福東OB会「第1回トヨコム女子会」報告
 ☆鹿児島東通会報告
 (以上詳細は第3面)

【トリーライフ(福祉事業)】

- (1) 慶弔見舞対象者確認
- (2) 預金・年金応援キャンペーンと労金友の会入会キャンペーン
- (3) 全労済の13年度活動受け入れ手数料の確認と自然災害共済の加入活動計画

【行事予定】

- (1) 東朋会役員と地域OB会役員の「新春懇親会」を開催予定

☆日時 15年1月15(木)
 13時~15時

☆場所 湘南クラブハウス

☆寒川OB会「総会及び懇親会」

☆日時 15年1月24(土)
 11時~14時30分

☆場所 湘南クラブハウス

【事務局からのお知らせ】

- (1) 14年度会員名簿を作成しました。必要な方は、事務局まで連絡して下さい。
- (2) 年末年始休日
 14年12月27日(土)
 ~15年1月4日(日)

【編集担当からのお知らせ】

「高齢者と車社会」は休ませて頂きました。

理事長 香川 修司

超高齢化時代に私達は何ができるか！ —今年の木枯らし1号は解散風！—

湘南地方の冬は青空と日の光に恵まれて、北陸雪国に育った私にとって、それだけで幸せを感じます。ただ朝夕の北風は日ごと冷たくなって来ています。先月、初めての故郷の小学校の同窓会に参加し、56年ぶりに会う幼馴染は面影が少し残っていて、わからなかった名前が、思い出話をして、少しずつよみがえってきました。皆それぞれに生き抜いて来た「苦勞や喜び、達成感」が顔や姿に刻まれていました。足を伸ばして、紅葉が始まっていた京都や奈良飛鳥の地を散策しました。御所の花(野の花)の絵展が開催されていて万葉、山上憶良の「秋の野に咲きたる花を指を折りかき数ふれば七種の花」「萩の花尾花葛花などこの花をみなえした藤袴朝顔の花」を思い浮かべ秋を楽しみました

社会では木枯し1号ならず、国会の解散風が吹き、政治の季節を迎えています。アベノミクスによる景気回復が消費低迷で進まない状況に、消費税増税を延期する事で安倍内閣を支持させようとの思惑は、国民の生活を忘れた政権の姿です。

所得格差が拡大、インフレが進行し、財政赤字が拡大、原発・環境・社会保障問題が解決しないまま、中小企業や年金生活者が不安を抱える中で、政権維持を優先する事にあきれざるばかりです。

東朋会は10月に第6回の総会と懇親会を開催、又、相模事業所を閉じるとの話から急遽、50工場ロビーでタイムカプセル記念品見学会を開催しました。11月には恒例の芸趣百選展をお茶会と共に開催、会員や家族、地域の皆さんに参加していただき、交流や懇親を楽しみました。

シニア生活の充実を目指して、超高齢化時代への東朋会の挑戦が続きます。

東日本大震災体験談

福島県南相馬市在住
遠藤 洋

私の自宅は、福島県南相馬市原町区に有り、海岸からは約6km、福島第一原発から25kmの所に位置しています。

3年前の3月11日午後2時45分過ぎ、あの東日本大震災が発生、私は自宅で、経験したこともない震度5強の大地震の揺れにただ茫然とし、幅1.5m、高さ2mの重いガラス戸が左右に1m程も動くのを見ながら、必死に薄型テレビが倒れないように手で押さえていたのを覚えていません。地震時の対応の知識は多少有りましたが、まったく役に立ちませんでした。

幸いにも、地震による住宅への被害もなく、ライフラインの電気・水道・ガスも止まりませんでした。が、災害時情報源の一つである防災無線のスピーカーからは50mしか離れていませんが、何を話しているのが聞き取れません。

した。数時間後、テレビで津波の発生や自分の地域が、屋内退避地区である事を知り、唯一の情報源であるテレビの傍で、炬燵に雑魚寝をしながら一晩を過ごしました。そして翌日の午後原発の1号機が爆発、14日の午前中には3号機の爆発が、テレビで報道され始めました。ここから来ると福島第一原発全体が、大爆発を起こすのではとの心配も出てきて、翌朝には避難しようと思っていました。

心配していた子供達と携帯電話で連絡が取れ、明日を待たずに夜の8時に、90歳を超える母を連れて避難する事にしました。

常磐道・東北道が通行不能との情報で、阿武隈山地を越えて福島から国道4号線で、千葉の子供宅に行くことにしました。県道12号線の八木沢峠に近づくと麓から山頂まで、車のヘッドライトが数珠つなぎになり我先に避難する光景をみて、原町は無人の町になると思う程でした。翌朝5時に千葉に着くま

で一晩中走りましたが、一般道にはサービスイリアも無く、昼夜営業のコンビニも電気が消えていて利用できず、車のガソリンでさえも千葉の近くでようやく2千円だけの給油をしてもらい、やっとの思いで子供の住む千葉に着くことが出来ました。

住居が地震や津波で被害を受けた方や、原発事故で自宅での生活ができないう方から比べると、私は幸運だったと思います。本当に想像もできなかつた経験をしたいと思います。

ロコモ運動パート2

荒井副理事長

ロコモって何ですか？

ロコモティブシンドロームという言葉聞いたことがあるでしょうか？これは、骨や関節、筋肉などの働きが衰えることで寝たきりや、要介護になる危険性がある状態のことです。"ロコモ"という呼び名で最近注目を浴びている言葉です。近頃、階段の昇り降りです。膝が痛くなったり、何もないところで躓くようになったり、同じ姿勢を続けると

腰に来ることがありませんか？「もう歳だから仕方ないのかな・・・」と、あきらめているとしたらまだ早すぎます。身体痛みや動きにくさをそのままにしていると、あなたの将来今よりもつと不自由な思いをすることになるかも知れません。運動不足は、

筋肉や骨、関節の衰えに直結しメタボリックシンドロームさらに関節、骨の状態の悪化という悪循環に陥るため、出来るだけ早く運動習慣の改善に取り組むことで将来が大きく変わります。

ロコモ運動

ロコモティブシンドロームの予防、または改善のためにはロコモ運動があります。

既に高齢の人や、重いロコモティブシンドロームで長時間続けることは容易でない方に推奨されます。ここでは二つ紹介いたします。

「開脚片足立ち」

転倒の危険がありますので、捕まるものがある場所で行いましょう。床につかない程度に軽く片足を上げ、その状態を一分間維持します。一分たったらもう片方の足です、これで一セットです、これ

を一日に三回行います。簡単なトレニングなのでそれ以上やっても構いません。

「スクワット」

スクワットと言っても、運動部でやるようなものとは違います。万一反転でも大丈夫なように、後ろに椅子やソファ等がある場所でやりましょう。膝がつま先より前に出ないように注意して足を30度くらいに開き、腰を軽く下ろし、そして上げる運動です、膝は90度以上曲げてはいけません、深呼吸をしながら5〜6回程度行います、これを一日三回行います。

内容自体は簡単ですが大切なのはこれを毎日続けることです。自分ひとりの意思で、ロコモを続けていくのは意外と大変です、大切なのは一時的な気まぐれ意識で、ロコモをやってみると言うのではなく、日常的な運動をライフスタイルに組み込み、習慣にしてしまうことです。何よりもまず「継続することがロコモの鉄則」です。いつまでも軽やかな気持ちで歩くためにも、日ごろから楽しく運動することをお勧めします。