

# 東朋会ミニ通信

発行者 香川 修司  
 連絡先 事務局 加藤 光義  
 0467-73-0515  
 小倉進・三井所信夫  
 編集者 島津 晃



季節の風景 羽田空港国際線ターミナル

## 第71回

### 東朋会理事会報告

3月12日(木)

#### 【議事】

- (1) 新選挙管理委員会の選出と今後の選挙日程
  - (2) 福祉事業ファイナルの改版内容と会員への配布
  - (3) 芸能大会計画
  - (4) ミニ通信3月号の発行計画とホームページの更新
  - (5) 総会・懇親会の基本方針と日程討議
  - (6) 2015年東朋会カレンダーの確認
  - (7) ミニ講座の計画
- 新規事業の一環として計画したもので、第一回は5月29日(金)湘南クラブハウスで屋代理事に「先祖の供養とお墓について」講演をお願いした。  
 (詳細は3面に記載)

#### 【報告事項】

- (1) 資金運用報告(2015/2月度)と長期貸付金の一部資金化計画
- (2) 福東OB会基金の東北労金

出資1,000万円手続き完了(2月25日)

(3) 誕生会「古希の集い」の準備状況(3月25日予定)  
 (詳細は2面に記載)

(4) 会員情報・会費納入状況

(5) ネットエスアイ東洋とネットコムセックの2社は、4月1日付けで、他社との合併が予定されている。

2労組と東朋会で懇親会がおこなわれた(3月9日)  
 (詳細は2面に記載)

(6) 地域OB会の行事計画  
 ☆京浜OB会「花見会」  
 4月3日(金)  
 津田山霊園

☆湘南OB会「花見会」  
 4月4日(土)  
 水道記念公園

(7) 統一地方選挙の立候補状況  
 神奈川県会議員  
 (寒川)3名立候補予定

【トリーホーライフ(福祉事業)】  
 (1) 慶弔見舞対象者確認

~~~~~

【事務局からのお知らせ】  
 (1) 5月連休  
 4月29日～5月6日は休日です。

#### 東朋会行事

##### ☆芸能大会

場所； 湘南クラブハウス  
 ・日時； 5月23日(土)

##### ☆ミニ講座

場所； 湘南クラブハウス  
 ・日時； 5月29日(金)  
 午後2時より  
 1時間程度

講座名； 先祖の供養とお墓について  
 講師； 屋代 矩夫

#### 季節雑感

#### 春は再生の季節

理事長 香川 修司

ひと雨ごとに、枯れた枝や茎の脇から緑の新芽が顔を出しているのを見つけると、命の再生に感動し、春を実感します。東日本大震災から4年、復興の姿が目に見えるようになり、国連防災世界会議も仙台で開催され、2万人の犠牲を無駄にしないように教訓を共有し、役立てようとしています。福島だけは原発災害の自然への後遺症は大きく、いまだに廃炉処理に追われ、多くの人が、ふるさとに帰れもしない状況です。世界会議では南太平洋ツバルの温暖化による海水面の上昇で首都を放棄、全住民をフィジー等に移住させる決断をし、バヌアツでは巨大ハリケーンによる被害で世界に支援を訴え、大統領が急遽帰国するなど、人間の自然との共生を考えさせられます。震災の被害が相模51工場に及び、川崎や県央に離れてしまった通信情報のネットS I 東洋と電波のネットコムセックの両労組の委員長達と久しぶりで、お会いし懇談しました。去年の大会で新しく選出され交代して初めてでした。両社ともそれぞれ再統合にむけた準備に追われているとの報告がありましたが、雇用を守り、再生を果たされる事を祈ります。東朋会では今年から自分達で誕生日をお祝いしようと「古希の集い」を始めました。あれから50年！ではなく、長寿時代の新しいステージを迎え、交流しようとの目的です。「70にして心の欲する所に従い、矩を越えず」人生を楽しみたいものです。

### 介護保険の利用(その1) 荒井副理事長

介護保険は通常65歳から、認知症は40歳から利用することが出来ます。

#### 1・申請

介護保険のサービスの利用を希望するときは、介護保険を担当する市町村役場の窓口申請する。申請は、本人または家族の他、成年後見人、地域包括支援センター、省令で定めた居宅介護支援事業者や、介護保険施設などに代行してもらいことも出来ます。

(申請に必要なものは、要介護・要支援認定申請書、介護保険の保険証)

・地域包括支援センター  
高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を送るために、高齢者の生活を支える総合機関として、地域包括支援センターが設置されています。

・介護予防ケアマネジメン

ト  
自立した生活が出来るよう支援

・ケアマネジャーの支援  
様々な方面から支援

・居宅介護支援事業者  
都道府県の指定を受け、ケアマネジャーを配置しています。要介護認定申請やケアプランの作成を依頼するときの窓口になり、サービス提供機関と連絡、調整をします。

#### 2・認定調査

認定調査が行われます。市町村の職員等が、自宅や入所施設を訪問し、心身の状況を調べるために本人と家族などから聞き取り調査をします。

「主治医の意見書」

本人の主治医から介護を必要とする原因疾患などについての記載を受けます。主治医のいない人は、市町村の指定した医師の診断を受けます。

#### 3・審査・判定

・一次判定(コンピュータ判定) 結果と特記事項、主治医の意見書をもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分が判定されます。

・二次判定(介護認定審査会)

市区町村が任命する保健・医療・福祉の専門家

から構成された介護認定審査会が、総合的に審査し、要介護状態区分が決められます。

### 健康体操の紹介 パート3

屋代 理事

昨年2014年3月に第1回、7月に第2回と朝起きてベットのままでできる体操を紹介させていただきました。

私は面倒くさがりなので時間を決めてやる事ができません。

そこで今回もテレビを見ながらリラククスしてできる体操を御紹介いたします。

#### 1. テレビを見ながら腰の大幅回転運動

①背筋を伸ばし、足を肩幅程度に開き、ヒザを軽く曲げてリラククス。手は腰に当てる。

お腹とお尻に軽く力を入れる。(お尻は引き締めるように)

②ゆっくりと右から腰を回します。(交互20回ずつ) 腰の周りに円を描くようなイメージで行う。お尻を突出しすぎないように、腰だけを回す。これを交互に2

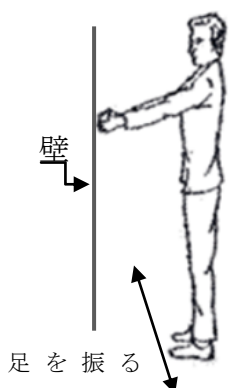
0回やったら 休み、また繰り返す。30分やれば効果バツグンです。テレビを見ながら出来ますので是非やってみてください。



#### 2. 両手を固定し(捕まる)足振り運動

①軽く背筋を伸ばし、両手を何か(壁、椅子等)に捕まり立ちます。

②左右どちらか足を軸に、片方の足を大きく左右に振ります。交互に10回繰り返します。慣れてくるとリラククスできます。5分以上やると効果ができます。



### 高齢者と車社会 「運転経歴証明書」

運転免許証を自主返納しても、運転経歴証明書を発行してもらえば身分証明書として使えるのをご存知ですか? 運転していてヒヤッとすることが多くなったり、同乗した家族などに「運転が心配」と度々言われるようになったら運転免許証の自主返納を考えたい方もいるかもしれません。▼交通に不便の地域では移動手段が他に少ないところもありますから、なかなか免許を返納する決心がつかない気持ちは良くわかりますが、運転に不安を感じたら大きな事故につながる前に、免許の自主返納を考える時期だと思えます。▼高齢者が運転免許証を自主返納すると各都道府県で特典が用意されている場合があります。神奈川県の場合、運転経歴証明書を提示すると、W A O Nカードを無料進呈・京急百貨店5%OFF・紳士服コナカお買い上げ総額より10%OFF・旅行券3%OFF・バス半額運賃にて乗車できる利用証・万葉倶楽部約20パーセントOFF・その他多数あります。詳しくは <http://www.police.pref.>