

# 東朋会ミニ通信

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



石川県 雪吊りと人影

【会員情報】(敬称略)  
 会員 435名(10/未現在)

**傘寿** おめでとーいございます  
 三田 弘次氏(10/9)  
 加藤 光義氏(10/23)  
 中山 武氏(11/14)

## 第97回

### 東朋会理事会 報告

11月8日(水)

#### 【議事】

- (1) 新役員体制の任務分担の確認
- (2) 新体制における参与・協力員の確認
- (3) 2017年度委員会・プロジェクトについて
- (4) 2017年度年間事業日程(日程表案により確認)
- (5) 秋の 氷晶OB会開催支援の件は承認された。
- (6) 2017/11/10(金) クラブハウス(保険の補償/掛金)47,000円について承認された。
- (7) クラブハウス年末大掃除計画(日程調整) 2017/12/7(木)
- (8) 理事と地域OB会役員との交流会 2018/1/11(水)
- (9) 古希の集い」日程計画と担当者の確認
- (10) 10月度資金運用状況報告
- (11) ミニ通信発行とホームページの更新計画

#### 【報告事項】

- (1) 第9回総会・懇親会報告
- (2) 第14回芸趣百選展の準備状況報告
- (3) 地域OB会
- ① 湘南OB会  
バーベキュー大会  
湘南クラブハウス  
53名参加  
2017/10/21
- ② 福東OB会  
一泊旅行会は台風21号の影響で中止。
- ③ 湘南OB会  
健康講座  
2017/9/16(土)  
湘南クラブハウス  
「**下ーホーライズ**」
- ① 慶弔見舞金制度  
17年9月〜10月対象者確認
- ② 全労済・2016年度協力団体手数料の確認
- ③ 住まいる共済(火災共済・自然災害共済)活動計画加入  
事務局からのお知らせ】  
クラブハウスの開館は  
年末:12月28日(木)まで  
年始:1月9日(火)から

#### 訃報

善波 裕典氏 五十四歳  
 十一月二十二日逝去  
 ご冥福をお祈りします

### 季節雑感

## 健康寿命の努力を！

理事長 香川 修司

紅葉の盛りから、急に真冬の寒波が襲来して、今年も、もう師走を迎えました。それでも、小春日和の日差しの暖かさは高齢者の私達にとっては最高の贈物です。

今年是我が家の家庭器具が次から次へと故障を起こし、修理に追われました。照明器具から洗濯機・乾燥機そしてFAXやビデオなど家電製品を中心に、衣類やカーペットまで、原因は耐用年数越えがほとんどで、自分で直せるものはどうだと胸を張るのですが、多くは買替える事になり、思わぬ出費で貯えが減ります。又、今年には多くの仲間が病気で入院や通院をし、家族の施設入所が増えました。加齢が原因で、病気や介護の話は毎日の様に聞きます。世間でも、テレビ番組でも本や雑誌でも健康や病気治療の情報や施設案内が多く、サプリメントの広告となると数え切れません。

政府は大幅な薬価切り下げで、医療費を安くしたり、介護制度を地方自治体に振り分けて、財政再建の主な政策にしようとしています。アベノミクスも結果として、輸出企業と証券会社の利益蓄積だけで、庶民の収入改善にはならず、最後は消費税の再引き上げで、財政の収支を合わそうとしています。

年金生活の私達は対策として健康寿命を目指す努力が大きな課題になります。

東朋会の新年度事業も、10月の総会・懇親会、11月の芸趣百選展、と楽しみました。出展する事、鑑賞の幸せを味合う事が出来ました。これから12～1月には自然火災共済の募集、役員交流会、3月には古希の集いや防災事業、5月には芸能大会と寒さを乗り越え、協力し展開します。

### 私の健康法 (その1) 健康寿命を延ばす 原 幹夫

私の年齢は日本の平均寿命と同じところまで来ました。定年後、いろいろと健康法を勉強して、何とか元氣を取り戻し頑張ってきたが、やっと平均にたどり着いたのかと少々がっかりしていたところ、最近健康寿命という言葉がよく出るようになりまして、平均寿命より約10年短いようである。

私は元氣で山野を駆け回って健康そのもの? 何を食べてもおいしい、よく飲んで、よく寝て、朝の目覚めが爽やかである。今日一日頑張ろうと朝起きだし、新聞を見ながら甘納豆でお茶をゆつくりと3杯ほど飲み、ラジオ体操をして、愛用の自転車で岡田の丘を一まわりして汗をかき、家に戻り朝食と一日が始まる。

今は健康な日々を続けているが、会社人間卒業前後は、体が不調で目覚めてもすぐには起き出せず目覚めの悪いものだったが、定年後有り余る時間を使って、色々研究し実施して、5、6年で元氣を取り戻してきた。

何が良かったか定かではない

が、週一での山歩き(冬はスキー)で、大汗をかき体重を低減できたのが一番だったと思う。

2番は食事法かな、その食事方法は次回にして、今回はなぜ健康第一かを書いてみる。

**『老後の生活?』**はまず、元氣で一日を過ごすことである。仕事一筋で生きてきたその反省でもある、楽しく日々を過ごすことが、第2の人生の仕事であると位置づけている。

#### 『それが生きることなのだ』

楽しく生きるには、まず元氣、すなわち健康であること。心身が元氣でなければならぬ。どうしたらそうなるのか、それは『やった!!』という達成感ではないかな? 声を出してやると実感が伝わると思うがどうだろう。

#### 『実感、心の元氣(達成感)』

はどうすればよいのか? 色々方法はあると思うが、私は人生にオブジェクト(目的、目標)を持つことであると思つてやつてきた。わかりやすく言うなら『夢』を探そう。(日頃から夢を持つとうと小学生たちにも話してきた)オブジェクトは、仕事(職場)、家庭等にあつて大小色々あると思う。

要は体を動かすこと、家か

ら出て外で動き回ると色々な出会いがあります、この出会いが大事です、出会いが多いほど収穫も多くなります。二度目の出会いには『元氣かね』と声が出ます、声を出すことが『元氣の秘密?』ではないかと思う。



噴火前の御嶽山

私は山歩きでもよく歌う。

元氣で長生きしたいと思う人は多いと思いますが、明日も元氣という保証はありません(保障ある世界もあるらしい?)そこで色々考えていた時『神様、仏様』の世界にぶつかりました、丁度80歳の誕生日前後でした。仏教については、噴火の前年に登った御嶽山の仏教遺跡に教えられました。心の拠り所があれば、世の中『四苦八苦』を乗り越えられるのではないかと。明日も元氣でとなりそうである。以下次号に続きます。

### 健康の話

山崎理事

今回からこの記事を担当します。基本的には前任の荒井さんの連載していましたNHKラジオ深夜便「健康長寿の処方箋」記事を継続する事を考えています。今回は特に我々の年代を不安にさせている肺がんに関する話題を載せました。

#### 5面参照

健康長寿にお役立てください



### 国民健康保険料

久玉副理事長

来々4月から国民健康保険の運営主体が市区町村から都道府県に移ります。

毎年かなりの保険料を納めている

お家の国民健康保険料は今までより有利か不利か気になります。



9月10日の毎日新聞の記事を6面に載せましたのでご参考にしてください。

### 高齢者と車社会

#### 「ご存知ですか」

◆新東名高速道路の新静岡ICから森掛川IC(上下線)において、最高速度110キロの試行が11月1日から開始されています。平成27年度に行われた「高規格の高速道路における速度規制の見直しに関する調査研究」委員会での提言に



において、新東名高速道路は設計速度120キロの高規格高速道路の中で、渋滞の発生が少なく、死傷事故率が低いこと等から試行区間として選定されました◆燃料メーターの矢印は給油口の左・右を表しています。写真の車の場合は左側に給油口があります。知っておく場合、給油時にまごつくことはありませんよ。

