

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
 編集者 小倉進・島津晃



第54回

東朋会理事会の報告

7月11日(木)

報告事項

- (1) 第15回評議員会開催 (2013年度事業計画) 7月25日(木)
 - (2) ミニ通信発行準備状況
 - (3) 第3回・4回選挙管理委員会
 - (4) クラブハウス事務所の電気工事了
 - (5) 地域OB会行事計画・報告
 - * 寒川OB会 健康講座
 - * 函書コーナーの設置
 - (6) トヨコム商事 事業終結 (2013年3月末)
- 議事**
- (1) 新年度2013年度事業計画と予算の骨格
 - ① 新年度の活動計画案
 - ② 予算案とその考え方
 - ③ 今後の議案策定日程
 - (2) 6月度決算と監査結果
 - 6月末資金運用結果と大和証券「インドネシアルピア債オープン」の購入

- (3) クラブハウス建設の今後の方針
- (4) 2013年度総会对策及び会員加入拡大運動計画
- (5) 評議員・役員選挙公示と日程・内容
- (6) セイコーエプソン管財部との会合
- * エプソン敷地よりクラブハウス敷地内への雨水排水管の地役権について
- (7) その他
- * パナソニックOB会資料
- * トーホーライフ(福祉)事業
- * 中央労金・東北労金の今年度の配当結果
- * 全労済マイカー共済の募集

第15回 評議員会

7月25日(木) 十四名出席

報告事項

- (1) トヨコム商事の事業終結

議題

- (1) 2013年度事業計画及び予算に関する件並びに湘南クラブハウス建替えに関する検討経過と今後の方針
- (2) 評議員・役員選挙の公示及び日程
- (3) 第5回総会・懇親会計画

7月23日顧問会議開催
 評議員会を前に開催され、次年度活動計画等を検討して頂いた。

現在顧問は次の各氏
 須之内 亘氏、辻田 義夫氏
 大西 紘昭氏

会員情報

7月10日現在 451名



長寿のお祝い

傘寿 北澤 房幸 氏
 傘寿 石山 武雄 氏

訃報

西野 力氏(85才)
 7月14日歿
 お悔やみ申し上げます。

事務局の夏休み

8月10日(土)～
 18日(日)は
 お休みとなります。

季節雑感 交流・連携で心の拠り所に！ 理事長 香川 修司

例年より2週間も早く梅雨明けとなり、30度越えの猛暑が連日続いています。体温調節機能が衰えている高齢者が熱中症で倒れるというニュースが多く伝えられています。水分不足、睡眠不足に注意して、この夏を乗り切りたいものです。

先日、福島原発の吉田前所長が亡くなった事で、改めて原発事故を思い出しましたが、福島の復旧はまだ目処が立たず、原発再開問題もまだまだ、混迷しているようです。特に故郷を奪われた高齢者は災害弱者となり、今もなお、苦勞している様子です。

昨年度は防災ファイルを配布しましたが、新年度方針ではAEDをはじめとする救急救命の講習を計画したいと思います。これ等を活用して、私たちお互い、命を大切にしたいものです。

後輩たちの、会社も長期不況の中で各社とも相模を離れるなど、東洋の面影は薄くなりました。それだけに、お互いの交流と後輩たちとの連携を強化していく事、心のよりどころとしての役割が大きくなっています。新年度、新役員体制から、「離れていても、東朋会会員を拡大する事と会員相互の情報交流、後輩達との連携に努力する事。」を中心に力を注ぎます。

医療介護の話 No.25
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
いう言葉を聞いたことがある
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。

近頃、階段の昇り降り
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、
同じ体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・・・としたら、早すぎま
す。身体の痛みや動きにく
さをそのままにしていると、
あなたの将来、今よりもっと
不自由な思いをすることに
なるかも知れません。

現代は、交通機関が発達
し、とても便利になりました。
徒歩で移動することが少な
くなり、筋肉や骨、関節の
衰えに直結しています。また
メタボリックシンドロームが、
さらに関節、骨の状態の悪
化という悪循環に陥ります。
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。

早期発見法

簡単な7つの質問からなる

「ロコモチェック」を紹介します。

(1)片足立ちで靴下がはけな
い。

(2)家の中でつまずいたり滑つ
たりする。

(3)階段を上がるのに手すり
が必要である。

(4)横断歩道を青信号で渡り
きれない。

(5)15分くらい続けて歩けな
い。

(6)2kg程度の買い物をして持
ち帰るのが大変である。

(7)家のやや重い仕事が困
難。

一つでも当てはまればロコモ
注意です

改善のためには、運動器の
局所治療」と、歩行機能改
善」の2つです。また、開眼
片足立ち」や「スクワット」が

推奨されています。

ウォーキングやジョギング、水
中運動、太極拳と言ったトレ
ーニングも勧められています。

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。

年金の話 No.39

今井理事

年金委員をご存知

皆さん、公的年金制度に
ついて普及活動を行っている
年金委員をご存知でしょ
うか？

公的年金制度が発足して
から幾年もが過ぎ、国民皆
年金制度に移行し、国民の
皆さんが高齢になった時、安
定した生活を送れるよう現
在、実行されています。

年が経つと、管理業務が
滞ったり、不正があったりし
て所管する行政組織に代わ
り日本年金機構法が制定さ
れ日本年金機構を設立し、
管理業務を引き続き行っ
ていきます。

そこで、日本年金機構法
第30条に基づき国民の皆
さんに広く年金制度を知っ
てもらい年金制度への理解と
信頼を深めて頂く普及啓発
活動を行うため厚生労働大
臣から委嘱され政府が管掌
する年金事業を手助けする
人が年金委員です。



職域型」と

地域型」の年金委員

年金委員には、主に企業
内で活動する「職域型」と自
治会とか町内会で活動する
「地域型」とに分類され、年
金制度の概要説明や年金の
受給申請手続き等年金相
談、助言を行っています。

平成25年3月末現在、
全国で、122,562人の年
金委員が活動されています。
(職域型：118,166人
地域型：4,396人)「職域
型」委員は、企業内の社会保
険担当部署または、管轄の
年金事務所「地域型」委員
は、地域を管轄する年金事
務所に問い合わせると紹介
してもらえます。

年金について、不明なこと
がある場合は多いに、年金委
員さんに手助けをお願いし
ましょう！

一言メモ (年金委員)

地域型は、主に自治会などの
地域において活動する年金委
員です。町内会での年金相談
や、地域が開催する研修会等
での年金に関する講師等を行
っています。

年金委員HP

<http://www.nenkin.go.jp/n/www/sic/study.jsp>

高齢者と車社会

いつまでも安全

運転を続けるために

▼体力と筋力の低下は20歳
代以降から次第に低下し、6
0歳代では20歳代の約半分
程度まで落ちる。▼反応時間
と正確さの低下の適正検査の
結果によると、信号変化に対
するブレーキペダルの誤反応の
数は、30歳代に比べて60歳
代では1.7倍、70歳代では
2.2倍に増加する。▼注意が
一点に集中しやすくなる。適
度に注意を配分して必要な情
報を選択したり、反応したり
することが不得手になる。▼
記憶力・判断力の低下、平成
18年に75歳以上の高齢者
講習を受講の1596人に、記
録力・判断力に関して検査に
よる研究を実施。その結果、
記憶力・判断力の低下が認め
られる運転者は、そうでない
運転者に比べて「信号無視」、
「一時不停止」、不適切な運
転操作に伴う蛇行運転」な
ど、危険な運転行動をとる割
合が高い。▼以上のような
高齢者になってみないと実
感できない「肉体的変化に
より、日本全体の交通が高
齢化とともに、スロー化して
いく。これを避けて通ること
はできないのです。(津)