

高齢者が

納得の人生を生きることが 次世代と地域を守ることです

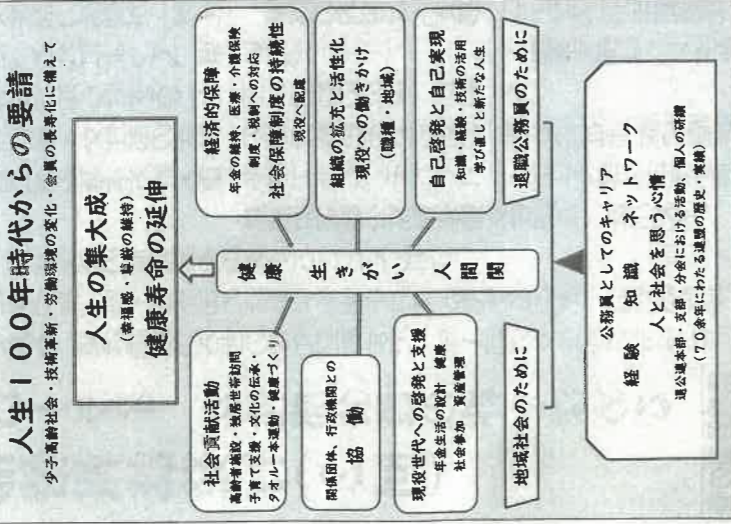
退職公務員新聞

一般財団法人 日本退職公務員連盟

〒113-0034 東京都文京区湯島4-12-3
☎03(3822)1216 FAX03(3824)7779
https://nikkoren.net/

E-mail: yushima@nikkoren.info

5月号 毎月25日発行



退職公務員は納得の人生の 集大成をするところ

「日本退職公務員の思想は堅実無比、その知性は高位均斉、その経歴は堪能練達、総力を結集して起せば、必ず日本再建の一助をなすであらう。」

昭和26年起草、本連盟の財団法人設立趣意書の一文です。戦後の混乱を乗り越えて、国家再建に燃えた時期、自信と誇りに満ちた先輩の心意気がほとぼし

総務省統計局の調査によれば、令和3年9月15日現在で我が国の人口は1億2千527万人と前年より51万人の減少である。一方、65歳以上の高齢者人口は、3千497万人と前年比で22万人増加し、総人口に占める割合は29.1%と過去最高となっている。この状態で推移すると、老後の生活保障の中核的存在である公的年金制度は年金受給者が増え、それを支える現役世代が減少するの

で将来年金制度は破綻するのではないかと心配する人もいる。今回は今後の年金制度について見る。
最近の状況
令和元年の国民生活基礎調査によると、公的年金・恩給を受給している高齢者世帯のうち、①公的年金・恩給の総所得に占める割合が100%の世帯は48.4%、②80%~100%未満の世帯が12.5%、公的年金・恩給が総所得に占める割合が80%以上の高齢者世帯が6割

国の若者の現状を憂いでいる言葉です。退職には、この憂いを払拭する個人と集団の活動があります。活動を支えるのは、**一、人の「和」を大事にし、社会に助け合いの風を育てる。**
一、育てた組織の力で、自らの生活を守る。
等ら項目の「われらの信条」であり、その精神を活動のレベルで示した「人生100年時代からの要請」です。「今年金に感謝している……現役世代の人々に対して、先輩から受けた恩(年金制度の充実)を返していくことが我々の責務である」

現在の日本の公的年金制度は、現役世代の収める保険料で高齢者世代の年金給付を賄う世代間扶養の仕組み(賦課方式)で成り立っている。日本は少子高齢化が進行しており、1人の年金受給者を支える現役世代の人数は減る一方で、2050年には、現役世代1人で1人の年金受給者を支えるようになる。このような情勢から年金制度が崩壊するのは若い世代に不

「ちよとだけ人のために時間を使ってみませんか。心が温かくなりますよ」
退職の会報に載った文章、この精神が息づいて退職連では様々な活動が展開されています。
◆全国の都府県退職連は、東京永田町の議員会館や国会議員の地元事務所を訪れ、要望書と署名簿を手渡し、要望事項の説明をして国政に、会員の願いを
◆カンボジアに学校を開設し、運営を指導する会員の集団。
◆東日本大震災の被災地を10年以上にわたって励まし続ける会員。
◆途絶えていた土地の

安穩されている。公的年金制度は破綻しない
①公的年金制度が破綻すれば国は高齢者の生活を維持するため、巨額の生活保護費を全額国庫負担(税金)で負担しなければならぬ。これに対し、公的年金は加入者、企業からの年金保険料と国庫負担金双方で賄われている。②年金制度は長い制度であり、長期的に年金原資が枯渇しないように積立金を国債や



重要活動 長野県連 ボシア 愛知県連

文化「土天神」を復活させた支部。
◆若者に地域への愛着と一体感を持たせるために、地域の歴史や文化の学びを推進する支部。
◆家庭の事情から「家で出来るボランティア」を」と手縫いの袋を53年間小学校や幼稚園に送り

国内外の株式に投資して運用している。運用益は現在と将来の年金給付に当てられる。
③厚生年金の適用拡大については、平成28年の改正で50人以上の企業で働く短時間労働者へ適用拡大し、さらに令和2年の改正で段階的に50人以上へ拡大する等保険料収入増を図ることにしている。
今後の公的年金制度
・短時間労働者に対する被用者保険の適用拡大(前述)
・定年の延長に伴う就労期間の延伸による年金水準の確保・充実

り続ける会員。
経済的な豊かさだけでなく、心の豊かさを社会にもたらす活動が日本各地で展開されています。草創期の先輩の豊かな精神性は、今の時代を生きている人たちの心の中に生き続け、活動を支えるエネルギーになっています。

日頃の「ゆびの体操」のおかげだと思ふ。コロナのせいか年齢のせいか、最近家にいることが多くなり、体を動かすことが減ってきた。今外歩きが快適な季節。足裏から地面を感じて歩く。いつも自分の足で歩くことで納得の生き方を

受給の在り方(在職老齢年金制度の見直し)等時代にあった制度とする観点から検討されている。
令和2年の改正で年金の受給時期の選択の拡大が行われ、これまでの60歳から70歳まで選べるようになった他、65歳以上の在職老齢年金について年金額を毎年定時に改定することや、60歳から64歳に支給される在職老齢年金の支給停止基準額が現行の28万円から47万円に引き上げられた。

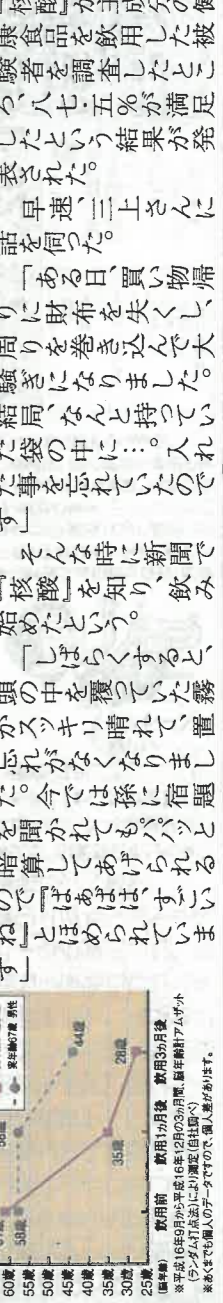
退公連

コロナウイルスの感染が始まってから運動不足になっているが、「ゆびの体操」だけは実践している。指指を優しく伸ばすストレッチ。足指の間に反対側の手の指を入れ、ぐりぐり握る。ゆづりぐりぐり握る。足の裏側と甲側を交互に優しく伸ばし5秒キープ、逆の足も行う。一日に両足で10往復程度。足の指でジャンケンをしたりもする。保育園で取り入れて子ども達の運動能力が上がり転倒が減ったという事例。高齢者施設でも実施して転倒が減ったという。先日、書信を瘦りたくて走り出し、石畳の歩道で靴のつま先が引っかかり、歩幅が小さくなり、かろうじて踏み止まることができた。これは日頃の「ゆびの体操」のおかげだと思ふ。コロナのせいか年齢のせいか、最近家にいることが多くなり、体を動かすことが減ってきた。今外歩きが快適な季節。足裏から地面を感じて歩く。いつも自分の足で歩くことで納得の生き方を続けていきたい。(I)

あなたの物忘れ 原因は栄養不足?



「核酸」が主成分の健康食品を飲用した被験者を調査したところ、八七・五%が満足したという結果が発表された。
早速、三上さんに話を伺った。「ある日、買い物帰りに財布を失くし、周りを巻き込んで大騒ぎになりました。結局、なんと持っていた袋の中に……。入れた事を忘れていたのです」
そんな時に新聞で「核酸」を知り、飲み始めたという。「しばらくすると、頭の中を覆っていた霧がスッキリ晴れて、置忘れがなくなりました。今では孫に宿題を聞かれてもバツと暗算してあげられるので「あはは、すごいね」とほめられています」
核酸成分を飲用した被験者の調査
つまり、物忘れは歳のせいではなく、頭脳明晰でいられるということなのだ。そこで中高年に必要な栄養として忘れてはならない成分が「核酸」。



「脳内核酸」
0120-04-9898
0120-04-9896
3か月ごと発送
5,525円(税別) x3回
1回1,841円(税別) x3回
送料無料でOK!

市原市写真連盟の文化芸術的地域貢献活動

千葉県退職公務員連盟市原支部 高橋裕造

市原市は千葉市に隣接し、工業、商業、農業地域がある人口27万の市です。最近、チバニアの認定で世界的に注目されました。風光明媚で、有名な観光地や、歴史的な文化財も多く、撮影の対象には事欠きません。そのため写真愛好家やクラブ、そして写真展の開催が多いのが特徴です。

今から14年前に、ある写真家が中心になって写真連盟が設立されました。写真愛好家相互の親睦と技術の向上を図り、文化、芸術、観光など地域貢献活動に協力していくという目標で現在に至ります。

さて、2年前から、突然市内のクラブの会員と市内高校生の参加で、一昨年は山点、去年は地元の展示



写真会場



夏の星空教室(撮影筆者)

ことなどは、市原市の写真文化芸術の振興に貢献したものと信じています。

写真連盟では他に会員対象の写真研修会の実施、地域新聞への写真と記事の提供、市議会だよりへの写真提供、小湊鐵道写真展への全面的協力、内外のクラブの写真展を通しての交流、そして観光協会との連携で市のPRなどにも努めています。

私たちの活動は趣味と生かぎを原動力としており、非常に来場者が多く盛況でしたが、退会連の社会貢献活動と運動して相互に発展させていきたいと願っています。

県女性部情報誌発行(2回)

新しいトライ 女性部会員の絆を深める

島根県は横に長い県である。東は隠岐から西の津和野町まで。年一回の女性部長会はコロナ禍のなかでも中止になった。県・各支部の活動や情報を見える化することで信頼感や連帯感が生まれると思い、県女性部の情報誌を編集することにした。

島根県退職公務員連盟女性部長 洗川紀子

島根県は隠岐から津和野町まで横に長い県である。年一回の女性部長会(16支部)が開かれる。新型コロナウイルスの影響で対面での活動は自粛である。突如トンネルに入ったような気がした。先が見えない。カントウの灯でもあればと願う。

2名の支部女性部長さんと相談、「県女性部情報誌」を発行することにした。まず、県

退会連の基本方針・重点目標・女性部の活動等をお知らせすることによって、県女性部の活動が「見える化」できる。さて、支部の人数は

多様である。それぞれの地で特色ある活動の花(活動の成果)が盛り込まれている。原稿の内容は「支部の社会貢献活動」である。

・松江支部は古布を収集し福祉施設に届ける。

・出雲支部は「レッドコート」30年間継続。

・益田支部は交通安全マスコット作り10年間。

・島根支部は繕紙作り。浜田支部は毎年魅力的な研修会の開催。

一方、N支部は女性部の括りがなくなる。K支部は役員過半数を女性で、H支部は支部長不在のまま女性部長が兼任。「男女共同参画



古布を福祉施設に届ける



私のひとこと

七十六歳の誕生日を迎え突然の発病、六か月の入院生活を体験、貧血、見舞いを頂き、担当医、看護師、薬剤師など医療関係者に大変お世話になりました。コロナ感染症が治

まつており病床利用率が解れば皆様に裕があり「見捨てられる命」を助けて頂くに喜んで頂けるようにしました。心温まるお言葉を頂き感謝です。

今年度の退会連活動の現状と諸課題を整理し今後の在り方を考えました。その具現化に努めようと思っております。

見舞い、特に患者に寄り添う真摯な治療を受け多くの人に「いのちを支えて頂き感謝です」。

「初めての抗がん剤治療 皆さんに支えられて」

島根県退職公務員連盟会長 郷 峰男

事務局短信

新学期が始まって約一月半、小学1年生も緊張が解ける頃、通学路での事故が多発する時期と言います。各退会連は、子供見守り隊を組織して

毎朝、雨の日も風雪の日も通学路の安全に努力されています。今朝はいつもと違ってうっむいて歩き、顔色の優れない児童に近づいて「おはよう」の他にもう一声三声。その毎日に、口には

「飛び出すぞ、子供は急に止まらないが、子供は大人の気持ちを察します。この交互作用から子供の育ちに響き、しかも子供の変化・成長に敏感な社会が生まれます。

短歌

春の陽の満ちてて桜咲き 野辺の草草彩り増せり 茨城県 前野平八郎

老い同土コロナ晩で家籠り 互い違いで自粛様々 山形県 齋藤國治

津波にて漁具の全てを失ひし 漁師が日向に網を纏ふ 福島県 今野哉哉

土筆の子二年生に入学す 家族親戚みんなぞ祝い 長野県 幸野隆一

蜜柑苗子や孫のため定植す 深い穴掘り糞糞も見ている 愛知県 金田文雄

俳句

金櫛の屋台に怪し春の雲 岐阜県 大下二郎

心豊かに

響りがにぎやかなりし林かな 岐阜県 高橋昌明

春暁や上京の子の第一歩 広島県 鷲見淳子

鳥海山の峰包み入る春夕焼 山形県 上野直樹

チョコ返礼ホワイトデーは春時雨 石川県 福島幸明

川柳

わらわら五文字未来の扉開け 長野県 白石善勇

熱ないか冷えた母の手袋温器 福井県 羽生悦郎

戦争を止められないか川柳で 茨城県 櫻井康雄

定年後二字も漏らさず読む新聞 福島県 櫻本岩雄

手術台準備体操して上がる 茨城県 小林真利

やすらぎ電話

年金相談...6月6日(月)、24日(金)
心の悩み相談...6月6日(月)、24日(金)
いずれも午後1時~3時まで

03-3822-1216

退会連ハッジ
タイタツの型H00円
(二個送料共)
〒110-0004
東京都文京区
湯島4-1-3
日本橋区立区民センター

元気に歩くために 塗ってマツサージ

養老整復師の資格を持つ佐藤さん。都内で治療院を開いて10年。3年前は医師から治療にエミューオイルを利用。お客様にも紹介して貰われています。スポーツ選手のお客様はトレーニングのあとにエミューオイルで体をケア。朝の散歩が日課の年配のお客様は元気な姿を見たいので、散歩の後はエミューオイル配合のクリームで塗ってマツサージ。「エミューオイルはお嫁さんに愛用されていますね」と話します。

★今こそ希望の方に60歳のお試しサンプルをプレゼントしています。サンプル希望とご連絡ください。

本品の「エイジリリーフ」はエミューオイルを主成分としたマツサージクリーム。弊社の従来品「ギタ」に比べてエミューオイル

お支払いはお預け時の代金引換のみとなります。送料は660円(税込)から地域により異なります。11,000円以上のご注文は無料。8日以内の返品可。個人情報は弊社の発送と当社の案内の範囲で



気になるところが ともやわらか



塗って マツサージ

エイジリリーフ
エミューオイル+MSM+グルコサミン
配合量を増量しました
100g 2,970円(税込)
50g 1,485円(税込)

お申し込み・お問い合わせ
電話 0120-391-023
FAX 0120-284-556

お申し込み・お問い合わせ
電話 0120-391-023
FAX 0120-284-556

お申し込み・お問い合わせ
電話 0120-391-023
FAX 0120-284-556