

こだま俳壇(1月)

少年の真剣勝負叩き独楽 島田多嘉子
 七草や父より生きて三姉妹 三井 光子
 ベイ独楽を闘ふ樽は酒の息 後藤 貞夫
 せりなずな一人住まいの独り事 木村 武子
 一瞬の身震い独楽の揺れはじむ 友井 眞言
 振袖にたすきをかけてこままわし 本山 文字
 初詣延寿の鐘を一つつく 鳥海 敏雄
 握る手の力強さよ米寿春 柳瀬 節子
 風邪引きのふくらむ夢や去年今年 松尾佐知子
 九条署名十年を越す暮早し 小川 水草
 波影のやがて大きく初明 田中 一男
 初日浴び四十雀と川原行く 井村 友彦
 縄のれんお猪口の締め七草粥 瀧澤 正行
 七草をゆつくりと食べ良く生きぬ 白井保次郎
 孫はしやぐすずなすずしろほとのご 中村 桂子
 薺摘み一両電車通りゆく 講師・太田 土男

予告!! 予告!! 予告!!

- 歴史教室(講演及び総会)
 - とき 3月15日(木)13時30分~15時30分
 - ところ 県庁本庁舎6階共用会議室
 - 議題 ①講演「歴史の裏側から覗ければ怨念からの脱出」- 県北の郷土史から考察する- / 講師: 金子信男氏(会顧問。相模原郷土懇話会会員)
 - ②総会: 年間行事計画など
 - ③費用: 300円(資料代など)
- 問合先 こだま会事務所 電話045(212)3179 / ファックス045(212)3178
*会員以外の方の参加歓迎
- 俳句サークル「こだま句会」
 - 月例会(毎月第2木曜日13時~)
 - とき 3月8日(木) 4月12日(木)
 - ところ 県庁本庁舎6階会議室
 - 指導 太田土男先生(俳人協会)
 - 会費 800円(投句のみ500円)
 - 申込先 こだま会事務所045(212)3179 または井村友彦☎0463(81)4493
- てく・テクの会
 - とき 3月29日(木)小雨決行
 - 集合 小田急「生田駅」(各駅電車のみ停車) 南口改札口10時集合
 - 内容 登戸研究所見学と戦跡を訪ねる
 - 申込 3/20(火)まで。こだま会事務所045(212)3179(10時~16時)

医師により治療が逆転した

◆右膝を使えない生活
 一階段を下りる際に激痛
 昨年、夏山登山で膝を痛め、近所の整形外科を受診した。3カ月間、温湿布、低周波、赤外線治療を続けたが、痛みは軽減したものの膝の圧迫感がとれず、右膝を使えない生活が続いた。11月に入り、急いで階段を駆け下りた際に、激痛で一歩も歩けなくなった。
 ◆半月板損傷で手術?でも歩ける!

MRI検査の結果「半月板損傷で手術しないと治らない」と説明された。手術可能な病院を探し、M総合外傷専門のA医師は、車椅子まで使っていた私に、「そんなに歩けないの? これくらいの損傷なら痛み



昨年の手づくり文化祭では体脂肪・血圧測定を実施

私の膝痛

中嶋ひとみ

投稿

病院の整形外科を受診した。日本整形外科学会スポーツ医で膝スポーツ



がない人もいるくらいだ。手術する必要はないよ」と言われた。ドクターの面前で歩いてみると、なんと歩けるではないか。歩く痛み、を続けていた私だったが、手術せずに経過観察することになった。
 ◆筋力アップ運動などで仕事にも復帰、スキーもOKに
 少しずつ足首の運動、下肢の挙上、大腿の筋力アップ運動などを行い、膝関節を動かしているうちに、痛みが改善して、12月中旬からは仕事にも復帰でき、1月中旬にはスキーも滑ることができるようになった。
 ◆日頃の筋トレと肥満防止、信頼できる医師選びが大切と実感

同じMRIの画像を見ているのに、医者によってこうも治療が違うものかと改めて驚いた。日頃からの筋力トレーニングと肥満防止及び信頼できる医者を選ぶことの大切さと、痛みはあっても体を動かすストレッチの大切さを今回つくづくと感じた。



-50-



退職後10年目の 終活イメージ作り

今年のお正月は、約60年ぶりに生まれ故郷の群馬県渋川市赤城町(旧赤城村)で迎えました。退職後10年目の昨年の生活目標は「終活のイメージ作り」。この10年間を振り返り、これからの生活を考えたいと思ったからです。

過去への旅——子どもたちの遊ぶ声なく、桑畑も消え、小学校は閉校

幼少時、台風による土石流に家が流され、祖父母を田舎に残し、家族は東京へ。父は家族と田舎の祖父母の生活費を稼ぐためいろいろ職を変え、住まいを換えて生活した。そのため、兄や私は小学校を転校4回。

昨年はそんな過去への旅。通学した小学校4校周辺を訪れましたが、昔の面影はなく、小学校周辺は様変わり、時間の変化を思いし

らされました。

赤城町も60年前と比べ、裏の利根川は子どもたちの遊ぶ声も聞こえなくなり、鮎釣りの人もなく、夜空の天の川も見えず、近在の桑畑も消失、麦と陸稲の畑は水田と温室に変わり、100年以上続いていた小学校も昨年春、閉校となりました。

退職後「半田舎暮らし」へ

退職後始めた「半田舎暮らし」。放置すればなくなりそうな実家をなんとかしたい、と考えたことが契機。赤城町の実は、兄が管理維持してきたものの、事実上放置され廃屋化、敷地は竹藪と化していました。

退職前、自然の中での生活願望と、兄妹の集まれる場の維持を願った。「半田舎生活」を企画。退職前

◇海老名市と赤城町の2重生活◇

“終活イメージ作り” を継続中

角田 周久さん

の休日に敷地内の竹切り作業。退職後、3年間は竹藪や松食い虫に食われた松の処理。その後、数年間は敷地にミニ菜園を造り、赤城町周辺をバイクで走り廻り、赤城

白井城支城の不動山城跡付近から。中央左端は榛名山。中央横断線は利根川



格取得等の通信教育や農業学習はやらずじまい。5年程前からは療養のため転住してきた兄と「2人暮らし」が続いています。

後期高齢期の生活を考える

昨年の生活目標「終活のイメージ作り」は幾つか試みた結果、費用調達や兄妹間の調整等課題が見えてきました。今年も継続することとしました

退職前は人生70年とし、生活設計しましたが、6度目の年男の年を迎え、後期高齢期の生活を考えたいと思っています。妻は「お声が掛かるうちは、仕事を継続したい」と海老名で生活。私は海老名と赤城町の二重生活を継続。

町内会の組長役も

山等周辺の山歩きや公営日帰り温泉巡り、家族のルート調べ。探索行動を数年続けると共に畑仕事の真似事。その後は自給自足の野菜作りと、庭木剪定等の片付け。10年前に描いていた社会福祉士資

格取得等の通信教育や農業学習はやらずじまい。5年程前からは療養のため転住してきた兄と「2人暮らし」が続いています。



520人が参加した神奈川のつどい

輝け高齢期 ひとりぼっちの 高齢者をなくそう

第13回輝け高齢期かながわのつどいin三浦半島

「ひとりぼっちの高齢者をなくそう」を合言葉に始まった「輝け高齢期神奈川のつどい」が13回を数え、昨年の11月14日、よこすか芸術劇場で開かれました。主催は同つどい実行委員会と神奈川県高齢期運動連絡会。

「消費増税反対」「核兵器禁止条約の国連決議推進」などを決議
基調報告は荷見正則
実行委員会事務局長
が、情勢や高齢者の現
状、高齢期運動の課題
を報告し、三浦半島地
域の6団体が日常活動
の報告をしました。
午後は年金者組合各
支部や横須賀民主商工
会婦人部の民謡や踊
り、歌声、朗読劇など

「思いやりは、誰を思いやっているのか？」と沖縄と神奈川のたたかいなどにふれながら話しました。

当会からは幹事3人のほか、司会に新倉仙太郎さん、会場運営に井坂房子さんが頑張っておられましたし、地域からも会員が参加されていました。参加者は全体で520人でした。
誰を思いやる「思いやり」か(リラン・バクレイ氏)
午前の部は、オープニングセレモニー、開会や来賓のあいさつがあり、記念講演にリラン・バクレイ氏(海老名市在住、アメリカ人、翻訳業、英語教室経営、映画監督など)が、アメリカベッタリの異常な日本政府の対応をユーモアたっぷりに語り、「思いやりは、誰を思いやっているのか？」と沖縄と神奈川のたたかいなどにふれながら話しました。

こだま会の人間ドックのお勧め

隠れた病気を見つける人間ドック

人間ドックは隠れた病気を見つけます。手遅れだったということがないように、自治体の定期健診をはじめ、精密な人間ドックを定期的に受診されることをお勧めします。

| 病院等 | 所在地 | 電話 | 最寄駅 |
|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|
| 医療生協かながわ戸塚病院 | 横浜市戸塚区汲沢町1-025-6 | 045(864)1241 | J R 戸塚駅 |
| かながわクリニック | 横浜市中区元浜町4-32 県民共済馬車道ビル 神奈川県結核予防会 | 045(201)8521 | MM線 馬車道駅 |
| 京浜健診クリニック | 横浜市金沢区柳町3-9 | 045(782)3222 | 京急線 金沢八景駅 |
| けいゆう病院 | 横浜市西区みなとみらい3-7-3 | 045(221)8291 | MM線 みなとみらい駅 |
| 湘南健診センター | 平塚市宝町10-4 スポーツプラザ神奈中1階 | 0463(21)3811 | J R 平塚駅 |

★健診内容・料金等は各健診機関にお問い合わせを。
★申込みの際「こだま会会員」であることを必ず申し出てください。

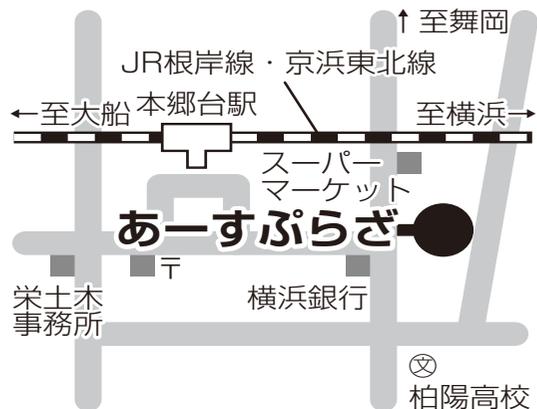
の文化行事が披露され、会場全員で「ふるさと」「沖縄を返せ」をトランペットの伴奏で合唱。
最後に「高齢期のつどいin三浦半島アピール」と「年金の毎月支給化を」「消費増税反対」「核兵器禁止条約の国連決議推進」など7項目を参加者で確認し、終了しました。
* * *
なお、昨年10月28・29日に予定されていた「第31回日本高齢者大会inおきなわ」は現地を台風が直撃したため中止になり、今期の高齢者のつどいはここだけになりました。今年度の日本高齢者大会は熱海市で開催の予定です。(鳥居伸太郎)

第33回 こだま会定期総会のご案内

とき 2018年6月22日(金) 10時~12時30分

ところ 本郷台 あーすぶらざ
神奈川県立市民かながわプラザ1階

- ☆終了後レストラン「メルヘン」で懇親会
- ☆懇親会 12時45分~14時30分
- ☆会費 2000円
- ☆詳細は次号『こだま会報』をご覧ください





総選挙結果と憲法をめぐる情勢を学ぶ

九条の会平和の集い」を開催しました。

隣人にわかりやすく ささやくように 9条を語ろう

神奈川県職員九条の会 平和のつどい

総選挙後の集いであり、テーマは、「総選挙結果と憲法をめぐる情勢」としました。講師は、九条の会かながわ事務局代表の岡田尚弁護士。岡田氏は、まず横浜市長選挙での共闘の経験を語りました。「多くの市民参加で勝利することを目指して



露ののぼりを披露する佐伯事務局長

変える』目標で一致はしたが、政策づくりや選挙のやり方も違う、初めての経験だった。始めは話が食い違っていた者同士が肩を並べて市民に訴えるなかで、我々も相手も互いにリスベクト(尊重)し変わっていった。共闘の力を感した」と紹介。情勢では、「安倍首相は九条に自衛隊明記を掲げ、年明けの通常国会での発議、国民投票、2020年施行を狙っている。自衛隊の明記で九条第2項は死文化する。この1年が勝負の時」と話しました。参加者からは、「北朝鮮が日本を攻撃するのではないか」「9条に『自衛隊』と書きこんでも良いのではと言われる』など率直な質問ができました。岡田氏は、「北朝鮮はアメリカを相手にし(存続の承認を求め)ている。日本を攻撃しても意味がない」、

「自衛隊は災害救助のイメージが国民には強いが、戦争法ができ、自衛隊は殺し殺される戦闘行為に入れるように変わった。一番困るのは自衛隊員。その危険性をわかりやすく話せるかが問われている」と回答しました。特に、「我々の正しさを述べただけでなく、隣の人に『そうですか』と語り合うように『バット、バット』ではなく、相手をリスベクトして相手の話を受け止めながら話が出るようになることが大切」と強調しました。締めくくりに「神奈川県職員九条の会」ののぼりを披露し、学習プラ

参加者は16人でした。(文責：事務局長 佐伯義郎)

アフラックのご案内 団体扱い

新生きるためのガン保険Days
ちゃんと応える医療保険EVER

☆退職者こだま会会員の方及びご家族の方は「団体料率」でお申込みいただけます。
☆県在職中アフラックの保険加入済みの方は、退職後も「団体料率」で継続いただけます。

アフラック
(アメリカンファミリー生命保険会社)

- *募集代理店
(有)神奈川県ユニオンアシュアランス
〒252-0244相模原市中央区田名4417
フリーダイヤル 0120(61)3243
- *引受保険会社
アフラック町田支社
〒194-0021 町田市中町1-2-4
日新町田ビル3階
- *当社保険に関するお問い合わせ、各種手続き
- *コールセンター：0120(5555)95

ひろげよう 安倍9条改憲NO! 3000万署名

●「全国市民アクション」が呼びかけた「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」(3000万署名)運動が急速に広がっています。●当会も昨年の11月から署名運動をスタート。1月12日現在235筆寄せられています。引き続き身近な方に呼びかけましょう。●第2次締め切りは4月25日。署名用紙が足りない方は事務局までご連絡を。045(212)3179(火曜日10時~16時)

◆丹沢湖ハーフマラソン大会に参加

湯川 勉

昨年(5km)大会に参加しました。ラストで抜かれて、前年に続き最後尾(ビリ)でした。何事につけ、日ごろの心身のトレーニングが大事であることを痛感しました。今年は80歳。また参加します。

山本 秀実

◆身近にある歴史
昨年11月15日付の『こだま会報』で、「松代大本営&無言館と信州の鎌倉・バスツアー」の記事を見ました。

そのなかの「松代大本営の突貫工事に6千人余の朝鮮人労働者が…」については、太平洋戦争の真つただなか、都電運行の電力確保を主な目的に、我が家に程近い東京電力信濃川

会員の広場



〈お悔み申し上げます〉

昨年11月15日以降、事務局で把握した亡くなられた会員です。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。()内は享年。

- 古谷勝二 様 (67)
- 関 節子 様 (76)
- 宮手多助 様 (98)
- 新田 肇 様 (81)
- 吉井 進 様 (86)
- 根本教久 様 (91)
- 八木睦夫 様 (84)

発電所西大滝取水ダムから約20段下の津南町にある発電所まで、径5mの隧道2本を多くの朝鮮人労働者も動員して突貫工事で完成させた身近にある歴史を思い出させました。

この工事では朝鮮人労働者も犠牲になつたと聞いています。いまでもダムの敷地には慰霊の祠があります。

絵手紙



奥津弘久さんの作品



田中和子さんの作品

◆応募規定◆

- ①ヒント:2重枠に入った文字を、AからEの順に並べてできる言葉は?
 - ②宛先:231-8588 横浜市中区日本大通り1 県庁本庁舎6階 神奈川県職労連退職者こだま会「パズル係」。
 - ③郵便葉書に、答、あなたの住所・郵便番号、名前、電話番号を記入し、上記②までお送りください。
 - ④賞品:正解者から抽選で5人の方にクオカード進呈。締切:4月15日。
 - ⑤発表:次号(5月15日号)
- *118号の正解は「ミカンガリ」

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ハ | ク | チ | ヨ | ウ |
| ガ | リ | | リ | カ |
| キ | | ミ | キ | |
| | エ | | リ | コ |
| ク | ン | シ | | イ |

●当選おめでとう 抽選で次の5人の方にクオカードをお贈りしました。(敬称略)友井眞言・三井光子・湯川勉・山本秀実・瀧澤正行

| 答 | A | B | C | D | E |
|--------|--------|--------|---|---------|--------|
| D 1 | | | 2 | | 3 |
| | | B 4 | | | |
| | E 5 | | | | C 8 |
| | | | | | |
| | | | | A 10 | |

係から:回答はがきの余白に、本紙についての感想や要望、身近な話題などひとことを。「会員の広場」欄などに掲載させていただく場合があります。匿名の場合は「匿名希望」とご記入ください。

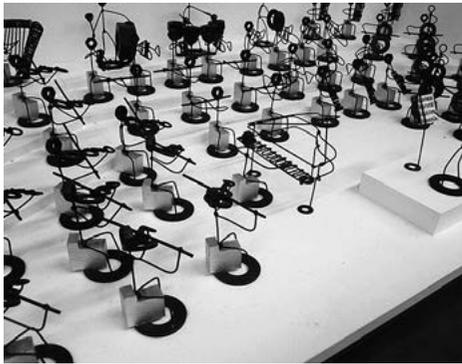
回答はEメールでもOk kodama@kodamakai.sakura.ne.jp パズル係 FAX 045 (212) 3178 こだま会事務所 パズル係

クロスワードパズルで頭の体操

- ヨコのカギ
 - 1 上州といえは○○○○○
 - 4 ○○は友を呼ぶ
 - 5 頭髪をすいたりします
 - 7 ○吹かば匂ひおこせよ
 - 9 梅の花
 - 10 ○○○カレー
- タテのカギ
 - 1 秋田県横手地方の正月行事
 - 2 ○○は千年、亀は万年
 - 3 昔の事を顧みること
 - 6 味見をするなどの目的で、ために飲むこと
 - 8 鶏肉。フライド○○○

ちょっとスナップ

手づくり文化祭の作品より



植木政光さんの作品
「ワイヤー・アート」

さっそく講師の飯塚武弘さんが3枚に下ろし、刺身が全員分出来上がる。アラ汁用にカブトもカット。内臓の胃は消しゴムくらい。中から小エビが出てきて、「こういうの食べているんだ」。皆、感心して見入る。ムカゴとブナシメジを加え、かやくご飯をセツトする。

* * *

大根は2本。外皮は硬い。かなり厚く5ミリくらい？ 剥いて、ナムスと刺身のツマに手馴れた包丁さばきを見る。

皮の取れた大根を斜めから輪切り、千切りにすると硬弱あわせた食感となる。

千切りをもみこんでツヤをだす。外皮はキンピラ炒めに、会員が手馴れた腕前を披露。刺身も鶏のさつぱり煮も美味だ。

料理ができて参加者で食卓を囲

〈訂正とお詫び〉
前号(118号)7面、小川水草氏の句集『天地返し』の紹介記事で「八十路半ばの体験」を「八十路半ばの体調」に、パズル当選者名「加藤房雄」氏を「加藤房尾」氏に訂正しお詫びいたします。

買出しから戻ったところで、講師ほか全員が炊事場に集まる。

* * *

鶏手羽元20数本は、味がしみるよう切れ目を入れ、味ボン小瓶1本と同量の水、しょうが、にんにく各一片のみの

た料理で、魚は、前日に会員の仲戸川実さんが釣ったイナダとカンパチ。

楽しい料理教室

とれたたてのイナダ・カンパチ料理に舌鼓

昨年晩秋の11月30日、京急線南太田駅近くのフォーラム南太田で開かれた「楽しい料理教室」に参加した。参加者は11人。

ジューシーさっぱり煮。相模湾でとれたばかりの魚を使っ



手慣れた腕前を披露する講師の飯塚さん



みんなが作った料理で食卓を囲む

む。刺身も、鶏のさつぱり煮も、キンピラも、炊き込みご飯も、おいしくいただく。「アラ汁の味が良い」との声に、講師は、スーパードの魚屋さんのアラは清潔に洗わずでいるので、この日のような釣りたての魚の味はでないとのこと。

満腹のあとも、全員で働き、動く。食器や料理道具を洗い、片付けて、フォーラム南太田の点検を受けて無事終了。楽しいひとときを過ごさせていただきました。

(岩柳良雄)

会報No.119
2018.2.15

編集・発行
神奈川県職労連退職者こだま会
発行人 加瀬文隆

〒231-8588
横浜市中区日本大通り1
県庁本庁舎6階

TEL 045-212-3179 (代表)
FAX 045-212-3178 (代表)
URL <http://kodamakai.sakura.ne.jp/>

Eメールアドレス kodama@kodamakai.sakura.ne.jp