



趣味と経験をもとに修得した技能を生かし、楽しく働きつづける、横浜市シルバー人材センターの会員のみなさん。今年も頑張るそうです。

退職後の人生は  
やる気、前向き、充実期。  
今日生き生き、明日も生き生き

# 退職者こだま会報

NO. 25



## これからが面白い

人生は60歳を過ぎてから  
楽しみはまだまだある

総理府の調査によると、定年後の余暇や自由時間の利用について、その老後を趣味や娯楽で有効につかっている人は、なんと50%以下だとか。

今や人生は80年時代となった。「目標をもっている高齢者は元気だ」という言葉を聞いたことがあるが、一人ひとりの生き方が問われている時代だ。ただ漫然と昨日の続きが今日という事なかれ主義ではなく、これからの人生は面白い。楽しみはまだまだある。という気持ちで心身をリフレッシュしてより明るいイメージを広げるようなライフスタイルで、趣味を持ち、また社会参加にと取り組んでいこう。

「美しく老いる」ということは、とりわけ豊かな心を持たねばできないことだ。そのためにも、私達は心きらめくものを求め実践してゆく必要がある。

呼びやすく、親しみやすい会への名称変更で、一九八五年(昭和60)三月設立当初の「厚生会」から変わった「こだま会」  
「こだま会」とは、山のこだまのごとく、会員が呼べば、その要請にすぐ応えられるような会に。そして、その響きは限りなく拡がり、併せて質の高い会を目指すことを意味します。

### 「加入のおすすすめ、と 会費納入ご案内」

「退職者こだま会」へ加入ご希望の方には、規約・入会申込書、会費振込用紙などお送りします。お申込ください。

#### 所在地

〒231 横浜市中区本町四の三七  
神奈川県職労事務局内

「退職者こだま会」宛  
(電話)〇四五(二〇一)一一一  
(内線七九五三)

〇四五(一一二)三一七九  
振替口座

横浜銀行県庁支店  
普通預金口座番号

八七八一三九  
神奈川県労働金庫本店  
普通預金口座番号

一四八六四二  
郵便振替口座  
横浜五一六六五八〇

会費関係

(1)入会金 一、〇〇〇円

(2)終身会費 二〇、〇〇〇円

なお、年会費二、〇〇〇円もあります。

# 「こだま」研究講座

第1回

## Q1 「制度審議会の提言」への不安

前号の会報の「年金情報」にもあるとおり平成五年度へ向けての年金制度改正への提言が、昨年九月の全国新聞紙上でも、報道されています。

私たち年金生活者にとって、これから一体どうなるのか？ 一抹の不安にかられます。この年金問題はなかなか、一般には分かりにくいのですが、解説していただければ有難いのですが。

(N・A)

(お答え)

年金問題は、一般の方には、複雑怪奇に思っている方も多いと思いますが、たしかに難しい面もありますが、反面、食わず嫌いという側面もあります。私も当会の役員になって年金の勉強を始めてみた一人です。

そこで、よい機会ですので、お問い合わせの、制度審議会の提言のあ

と、この年金問題について、「朝日新聞」が社説、並びに紙上で編集委員が論評しています。なかなか分かりやすい記事ですので、折角の機会ですので、転載させていただくことにします。

是非お読みになってください。

(児玉)

## 年金情報の公開が先決だ

社説  
朝日(H4.9.19付)

公的年金制度とは、大ざっぱにいえば、社会のみんなで「親孝行」する仕組みである。ところが「親孝行」すべき期間がどんどん長くなった。一

方で「子」の数が減ってきた。さあ、どうするか。

社会保障制度審議会の年金数理部会が、改革の方向を提案し、さらに、すべての公的年金制度に対して情報公開を強く求めた報告書をまとめ

た。避けて通れぬ年金論議の道しるべとして役立たい。

年金制度は一見複雑に見えるが、仕組みは単純である。だが、保険料や税金を拠出し、それを収入が得にくくなった人が受け取る、というものだ。当然、収支が合うように運営し続けなければならない。人口が高齢化して受給者が増えた場合、収支を均衡させることが大問題になる。

その手段の第一は、老齢年金を受け始める年齢を遅らせる方法だ。報告書は「段階的引き上げに着手し、遅くとも二〇一〇年までに支給開始年齢を六十五歳にする必要がある」としている。

その条件として、高齢者の雇用延長、勤務形態の整備、健康状態や能力にあわせて繰り上げ支給や部分支給を検討するよう求めている。当然のことだ。充実した具体策を示してもらいたい。

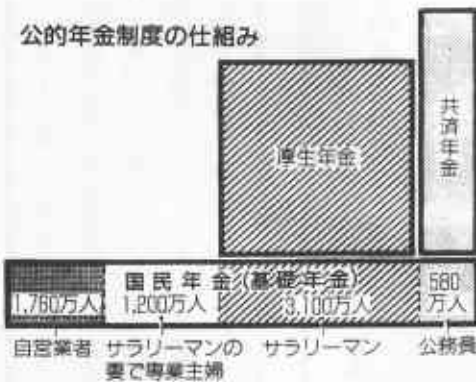
第二は、年金の額の調整である。過去の給与にスライドする方法だと、不景気になった時など現役の給

与より年金の方が多くなる可能性がある。報告書が紹介しているドイツの今年の改革では、年金手取り額を保険料を拠出する現役の人々の手取り給料の一定比率、たとえば三分の二になるように仕組んである。若い世代の不満を避けるための注目される工夫だ。

第三は、年金の財源を増やすことだ。たとえば同部会は、公務員や会社員の配偶者で無職の人にも保険料の拠出を求めているという意見を紹介し、制度の見直しを要請している。無収入の学生も二十歳を過ぎれば保険料を納めるのに重役夫人が無拠出では公平を欠く面がある。

そのほかの財源対策としては、国庫からの繰り入れもある。報告書は、基礎年金の国庫負担率の引き上げを示唆している。

公的年金制度の仕組み



基礎年金の国庫負担率は現在、三分の一にとどまっております。残り三分の二を保険料徴収でまかなうために市町村が投じている人手と経費はかなりのものになる。

(次頁へつづく)

朝日新聞  
H4.10.1付

### ほしい選択の余地

#### 65歳支給

「サラリーマンの年金の支給開始年齢を六十五歳にすること  
は避けられない課題」とする報告を、社会保障制度審議会の年  
金数理部会がまとめた。「制度の問題点を整理した。これから  
の議論のたたき台にしてほしい」と船後正道部会長は求める。  
年金制度の改正はどう進めるのか。報告をもとに、ポイントに  
なる三つの点を考えてみた。

（編集委員・有岡 二郎）

ピープムに生まれた団塊の世代が  
年金受給者になる時期にあたる。団  
塊の世代は現在、全人口の一割を占  
める。この世代が、六十  
歳から年金をもらうか、  
六十五歳からになるか  
で、年金の財政事情は大  
きく違ってくる。

一九四五年(昭和二十  
年)生まれが六十五歳に  
なるのは、二〇一〇年。  
その前に支給開始年齢の  
引き上げに着手して、一  
歳さざみに十年余りかけ  
て段階的に実施して、団  
塊の世代を六十五歳支給  
にしないと意味がない、  
というわけだ。

改正の最大の焦点が、サラリーマ  
ンの厚生年金の支給開始年齢を、今  
の六十歳から六十五歳に遅らすかど  
うかだ。部会報告は開始年齢の引き  
上げを「避けられない課題」とし、「  
段階的に実施し、遅くとも二〇一  
〇年までには完了させる必要がある  
」と述べている。

公的年金の仕組みは、積立金の役  
割が小さく、財源のほとんどを若い  
世代の保険料と税金に依存してい  
る。高齢者が増えれば、若い世代の  
負担が大きくなる。

日本は、約三十年後の二〇二〇年  
代半ばに高齢化のピークを迎え、六  
十五歳以上の高齢者の数も、全人口  
に占める割合も、現在の約二倍にな  
ると予測されている。

この高齢化のピークは、戦後のベ

六十五歳支給案は前回  
の八九年改正でも提案さ  
れたが、国会で「高齢者  
の雇用や退職後の所得保  
障が十分でない」として  
削られたいきさつがあ  
る。社会党や日本労働組合総連合会  
(連合)は、「その後も環境が改善  
されたとは言えない」として、反対  
の姿勢を崩していない。

## 「65歳支給は不可避」か 年金改正論議 3つのポイント

日経連は「六十五歳支給はやむを  
得ない」としながらも、定年を一律  
に六十五歳に延長することには反対  
で、むしろ年金支給額の水準を下げ  
る方に力点を置く姿勢だ。

したがって、いまのところ、六十  
五歳支給案がすんなりと国会を通る  
情勢にはない。また一方で、六十代  
前半は体力や気力面で個人差が大き  
く、「悠々自適で暮らしたい」とい  
う人も少なくない。

このため、報告も「一律に  
六十五歳とするのではなく、  
高齢者が状況に応じて選択で  
きるような多様な代替的方策  
を講じる必要がある」と指摘  
している。

「六十五歳支給は是非か」  
という二者択一の論議では、  
一致点を見いだすのは難し  
い。高齢者が自分の生活設計  
に合わせて、六十代前半のい  
つからでも年金を受給出来る  
ような弾力的な制度改正の議  
論をすべきだろう。

### 支出増に大蔵省難色

#### 国庫負担

報告は「国民年金保険料の  
免除・滞納問題の対策の必  
要」を指摘して、「基礎年金の国庫  
負担のあり方について検討する必要  
がある」と、遠回しの表現ながら国

(次頁へつづく)

(前頁からつづく)

基礎年金はすべての国民に給付され  
る。基礎年金の国庫負担は、引き上  
げの方向で検討するのが望ましい。

最近、財政経済協会が学者に委嘱  
してまとめた報告は「年金財政は政  
府が公表している以上に深刻だ」と  
警告している。それによると、出生  
率は政府推計よりさらに落ち込み、  
六十五歳以上の人が総人口に占める  
割合は、二〇五〇年には三二・七％  
(厚生省中位推計では二七・四％)  
となる。思い切った制度改革をしな  
いと、二〇一〇年には厚生年金の七  
十兆円にのぼる積立金は取り崩され  
てしまう、という。

社会の高齢化は不可避である。老  
後の安定の基礎となる年金財政の危  
機は、われわれすべてにとつて重大  
問題だ。衆知を集めて改革の道をさ  
ぐり、国民の合意に基づく協力を得  
なければならぬ。

ところが、その論議の前提となる  
べき年金関係の資料の整備や公表が、  
はなはだ不十分である。今回の報告  
書がわざわざ「年金財政の情報公開」  
を柱のひとつに立ててその必要を訴  
えているのは、いかに年金の実態が  
不透明であるかを示している。  
政府は国民の負担を求める前に、  
正確で豊富な判断材料を提供すべき  
である。

(前頁からつづく)

庫負担増を提言している。

商店主や農民など自営業者が納める国民年金の保険料は今、加入者の三割近くが低所得で保険料を免除されるか、滞納している。

国民年金保険料は所得に関係のない定額制で今年度は一月月額九千七百円。低所得者は負担感が大きく、公的年金の将来が信頼できないと納入を拒否する人も少なくない。

保険料は、高齢化の進展に合わせて引き上げて行く計画で二〇一〇年には一月二万円を超えそう。

基礎年金の費用は三分の二を、残りの三分の一は国庫負担だ。

大蔵省は国庫負担増には反対で、厚生省も大蔵省の顔色を見て、国庫負担増の議論を避けている。しかし、このままでは将来、無年金者やわずかの年金しかもらえない人が大量に出そう。生活保護などの支出が増える心配もある。

### 3つの案に絡む利害

#### 制度一元化

「一元化」とは、産業別に分かれている年金制度をできるだけまとめようという政府の方針のことだ。旧国鉄(JR)の年金はいま行き詰まり、他の制度から援助を受けている。これは放漫な経営のほかに、鉄道輸送の衰退で、年金受給者に比べて、

保険料を負担する働き盛りの世代が少なくなったことも原因だ。

また、職業によって、受け取る年金や保険料負担に大きな差があるのはおかしいとされている。

八六年に国民共通の基礎年金がつくられたのは、そうした格差を無くすことに狙いがあった。今度と同じ考え方で、基礎年金に上乗せされるサラリーマンの厚生年金と公務員の共済年金との間で、「九五五年までに一元化を完了させる」というのが政府の方針だ。

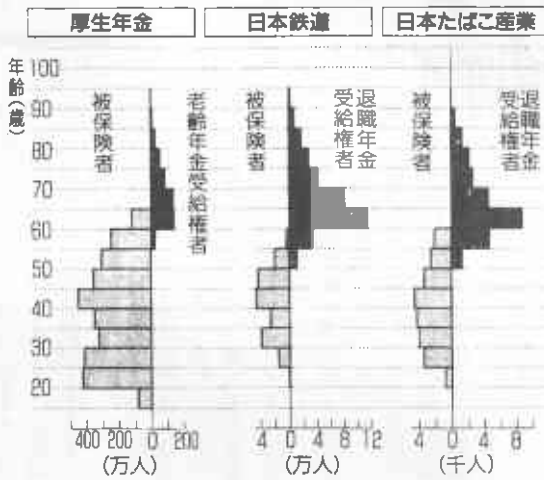
報告は一元化について、  
①二階部分の一つにまとめて新しい制度にする。  
②公務員と民間の二つのグループにまとめる。

③現在通り別々のままで、費用負担を調整する。

という三つの案を示して国民の判断を求めている。

厚生年金は加入者三千万人の一つの制度になっているが、共済年金はJRのほか、国家公務員、N T T、日本たばこ産業、地方公務員、私立学校教職員、農林漁業団体職員の七つに分かれている。各制度は保険料の取り方や年金の積立金額などが異なり、財政事情が違ふ。

被保険者と受給者の年齢構成 (91年3月末現在)



三案のどれを採用するにしても、保険料を負担する働き盛りの世代に比べて年金受給者の割合が多いJRや日本たばこ、さらに国家公務員を、他の制度が資金面で助けることになる。このため、財政に余裕のある地方公務員や私立学校教職員は、一元化に消極的だ。

また「助けてもらう側が財産の身をきちんと見せようとしな」と、厚生年金側も、情報公開をめぐり一元化に不安を示す。こうしたこともあって、報告は各共済制度も含めた年金白書の作成を提言し、検討を求めている。

## 所得税・確定申告 道しるべ

### 昨年退職された方は確定申告をお忘れなく!!

確定申告は、前年度(平成四年分)の給与所得(給与・所得)と公的年金所得(共済・厚生年金など)は雑所得扱いとなり、別々に計算してから合算するといふ始めての人には面倒なことを経験します。

確定申告は毎年2月16日から3月15日までですが、税務署から申告書類が来ましたら、それ以前に提出することができません。

納税が遅れますと、延滞税(年七・三〜一四・六%)をとられますから注意してください。



国立がんセンター名誉院長 斎藤吉郎 先生

原稿者 藤野 隆

ビタミンAが、がんの予防に働くことが、かなりはっきりしてきた。では、ビタミンCとEには、どんながん予防があるのだろうか。

ビタミンCは、胃がんや食道がんの予防に特に関係がある。1964年には、胃がんの患者は、普通の人以上にみかんやオレンジ、レ

### 「食道・喉頭」にも ビタミンC効果的

モンなどのとり方が少ないと報告された。こうしたかんきつ類は、ビタミンCの宝庫なのだ。食道がんや喉頭がんでも、同じような結果が出ている。新鮮な果物や野菜を食べればビタミンCをたくさんとっている人は、がんになりにくいのである。その一番の理由は、ニト

## かんきつ類で胃がん予防

ロソアミンという発がん物質の合成を抑えることにある。1954年、イギリスのある研究所で4人の患者が肝硬変になり、一人が肝臓がんで死亡した。調査の結果浮上したのが、彼らがいとも実験に使っていたニトロソアミンだった。ニトロソアミンは、化学構造を

食べ物に含まれるものだ。材料を根絶やしにすることはとてもできない。ビタミンCはこのニトロソアミンの中で作られるのを抑えてくれる。試験官の中でも、ビタミンCを加えると、ニトロソアミンの合成が抑えられることが確かめられている。

最近ではビタミン剤でビタミンの補給は十分と考えている人がいるが、食べ物からとるビタミンには、他の栄養素と組み合わせられた効果もある。これからみかんのおいしい季節。ビタミンCをたっぷり補給してほしい。

またはっきりしていないが、ビタミンCが、がんになりかけた細胞を正常な細胞に戻すという説もある。ビタミンEにも、Cと同じようにニトロソアミンの合成を抑える働きがあるようだ。ただビタミンCは水に溶けるが、ビタミンEは脂肪に溶ける。そのため、CとEでは働く場所が違っているとわっている。ビタミンEは大豆や植物油、アーモ

Table with 2 columns: Vitamin C content and Vitamin E content. Rows include various fruits and vegetables like citrus, strawberries, kiwi, etc.

## 健康ことわざ事典

青木 勝 (医学博士 健康協会編集委員)

### 宵ごしの

### お茶は飲むな

昔:「茶腹も一時」朝茶は七里

帰っても飲み」その他お茶に関することわざは多い。茶は中国から

仏教伝来とともに日本へ。当時は医薬品だったようで、源実朝が二



日酔いで悩んでいるのを、禅僧栄西が良薬だと称して茶をすすめたとのエピソードを残している。

今:「宵ごしの茶」を保健飲料として分析すると先人のことわざの正しさが証明される。緑茶にはカ

フェイン、たんぱく質、タンニン酸、ビタミンC・Pが含まれている▼カフェインは疲労回復、利尿

作用があり、ビタミンPは血管強化を、ビタミンCは熱に強い性質がある。茶の渋味はタンニン酸の中のカテキンの作用によるもので、殺菌力、血管収縮作用もある。うま味の成分はアミノ酸の作用。

また、たんぱく質も三パーセント含まれている。しかし、これらの物質は時間がたち過ぎると、熱い湯で変質し、風味ばかりでなく、体にも悪い▼渋みのカテキンは、熱い湯や長時間の放置で水に溶けだし、胃液の分泌を押さえ過ぎて食欲減退や消化不良の原因に。うま味のアミノ酸も熱湯では味も死

に、たんぱく質は宵ごしで分解し、腐敗する▼お茶の生命は味、香り、色気があり、三つとも温度や空気に左右されやすい。風味の上でも保健飲料としても「出がらし」より「出ばな」の方が良いことが分かる。「お茶の時間」はストレスの解消にもなるが、もったも「おい、お茶」と呼んで運んで来る人が、出がらし殿か、亭主殿かは、それは家庭の事情によるというものの。

「歴史散歩の会」行事総括表

H 4 . 12現在

(1) 歴史教室				
回	年月日	会 場	参加人員	テ ー マ
1	平成 2. 9. 25(火)	自治会館	10人	鎌倉史話(その1)
2	3. 1. 18(金)	令 上	15	鎌倉史話(その2)
3	3. 2. 14(水)	*	16	東海道大磯宿のロマンと史跡について
4	3. 5. 8(水)	*	16	神奈川の郷土史を飾った女人達
5	3. 6. 6(水)	*	14	鎌倉二階堂付近の史跡について
6	3. 7. 24(水)	*	15	仏像と七堂伽藍について
7	3. 9. 26(木)	自治会館	17	日本人の起源とその住居
8	4. 2. 14(金)	ヨコハマ市社会福祉会館	24	小田原城と城下町の史跡
9	4. 5. 19(火)	令 上	20	鎌倉の仏師と鎌倉彫の歴史
10	4. 9. 24(水)	自治会館	24	日本人と鐘
11	4. 11. 25(水)	ヨコハマ市社会福祉会館	26	神奈川の郷土史こぼれ話
(2) 歴史散歩				
回	年月日	参加人員	コ ー ス	
1	平成 2. 10. 4(木)	21人	北鎌倉駅 円覚寺—東唐寺—浄智寺—鶴岡八幡—宝戒寺ほか	
2	3. 4. 25(木)	15	大磯駅 化粧坂—磨覚院—高菜神社—始台寺ほか	
3	3. 10. 22(火)	21	鎌倉駅 頼朝墓、法華堂旧跡、鳥津・毛利氏祖墓、空原神社ほか	
4	3. 11. 1(金)	20	鎌倉駅 光明寺、捕陀栗寺、九品寺、末廻寺、長藤寺ほか	
5	4. 4. 23(木)	21	小田原駅 北条氏政、氏照墓所、松原神社、徳富院ほか	
6	4. 10. 16(金)	22	鎌倉駅 工芸指導所、鎌倉仏所跡、寿福寺、鎌倉国宝館ほか	

歴史教室  
歴史散歩の会

当こだま会で最初に発足した、この会も別掲表のとおり、(1)歴史教室は十一回、(2)歴史散歩の会は六回を数えるに至った。これも特別講師・荒井太郎会員の減私奉公

趣味の会行事案内

(各部会入会ご希望の方はハガキで事務局まで)

的な協力のお蔭と、世話人の方々の献身的な盡力による成果である。会員も五十名を突破する人気振りである。

予告

○歴史教室(第十二回)  
二月二十五日(木)午後一時〜於横

浜市社会福祉センター(桜木町駅前)  
「東海道藤沢宿の史跡」  
○歴史教室(第十三回)  
五月二十一日(金)(予定)  
場所 横浜市社会福祉センター  
(予定)  
「かながわの人物像忍性」  
○歴史散歩の会(第七回) 現地  
四月下旬  
「東海道藤沢宿の史跡散歩」

新ハイキングの会

(1)宮ヶ瀬ダム工事視察と周辺ハイキングは、

厳寒期間を避けて、延期して来たが、宮ヶ瀬ダム工事視察は原則として、毎月第一及び第二土曜日限定され、予約五〇名限り(マイクロバス25名乗り2台)となっており集合場所は、愛川町半原のバス停撚糸組合事務所前になっております。時間は午前八時三十分まで。  
そこで、当会次のように実施を予定している。

予告

○宮ヶ瀬ダム工事視察と周辺ハイキング(第一回)

五月十五日(土) 愛川町半原集合  
人員 五〇名以内  
申込〆切 三月三十一日(水)まで  
事務局へ

(2)足柄峠・金時山・箱根一泊二日のハイキングは、

足柄峠から箱根仙石に通ずる、明神林道の舗装工事等で通行不能であったが、工事完了の見通しがついたので次のとおり実施する予定である。宿泊は太平荘を予定、また、マイカーを利用するので、マイカー台数の制約から参加者の〆切を三月十日(水)としたい。マイカー提供利用の会員の参加を是非お願いしたい。

○お花見ハイキング

とき 四月五日(月)  
但し、降水量30%以上のときは中止

ところ 鎌倉大仏—鎌倉山—源氏山—鎌倉八幡宮

集合 九時・鎌倉駅江の電側  
連絡先 希望者は直接左記世話人まで  
串田 洋

TEL 〇四六七(82)一三〇二一

「旅行の会」

(次頁へつづく)

# 寝たきりゼロへの 10か条

『独りぼっち』『寝たきり』 対策シリーズ③

**第1条** 脳卒中と骨折予防  
寝たきりゼロへの第一歩

**第2条** 寝たきりは寝かせきりから作られる  
過度の安眠 逆効果

**第3条** リハビリは早期開始が効果的  
始めよう ベッドの上から訓練を

**第4条** くらしの中でのリハビリは  
食事と排泄、着替えから

**第5条** 朝おきて先ずは着替えて身だしなみ  
寝・食分けて生活にメリとハリ

**第6条** 「手は出しすぎず 目は離さず」が介護の基本  
自立の気持ちを大切に

**第7条** ベッドから移ろう移そう 車椅子  
行動広げる 機器の活用

**第8条** 手すりつけ 段差をなくし 住みやすく  
アイデア生かした 住まいの改善

**第9条** 家庭でも社会でも よろこび見つけ  
みんなで防ごう 閉じ込めり

**第10条** 進んで利用 機能訓練 デイサービス  
寝たきりなくす 人の和 地域の輪

(前頁からつづく)

会員数が早くも四十名を突破した、この会は、第一回旅行を九月十五日〜十六日、群馬県の草津温



伊豆熱川温泉でのひととき

泉、第二回、十二月三日〜四日、伊豆熱川温泉行を実施した。

いづれも、参加者は予想より少ないものの、参加した人の話では旅行内容がとてよいと好評であった。第三回は次のとおり

### 予告

三月八日(月)九日(火)、奥鬼怒川  
栃木、福島県境の秘境、平家落  
人の里、湯西川温泉  
会費 一四、八〇〇円  
×切 二月八日(日)まで

### 料理教室(第三回)

前回同様、県職労壮年部と共催  
で実施の方向で検討中です。  
おたのしみに!

### お願いとお知らせ

前記、趣味の会、各部会の行事  
につきましては、その都度、各部  
会に申込まれた会員名簿により各  
個人あてに連絡してまいりますので、  
未加入の方は事務局まで、官製ハ  
ガキに、希望部会、住所、氏名、  
電話番号記入の上、お送り下さい。



# 『独りぼっち』・『寝たきり』 対策シリーズ③

(つづき)

人生八十年時代。平均寿命の延びに伴って、配偶者を失った高齢者の一人暮らしが増えている。そんな中で、第二の人生を「一人寂しく」ではなく、「新たな伴侶(はんりよ)」を見つけて前向きに」と、出会いの場を提供しているのがボランティア組織「太陽の会」。発足して一年だが、会員は約三千人、すでに五百組以上のカップルが誕生している。(一九九二年・11・21付 産経新聞から)

## 伴侶を得て充実した老後を

「本当に人間らしく、自分の思うように生きられるのは、仕事や子育てが終わり、六十歳過ぎ。そういうときに伴侶を失ったら、長くなった老後の人生を一人でどう生きるかが難しい。趣味に夢中になっても紛らわせない寂しさがある。やはり好きな人、連れ合いと一緒にというのが一番ですよ」と、会長の北川安彦さん(妻)。

同会は、配偶者を失ったり結婚しなかった実年齢の結婚相談を行う民間福祉団体だ。十年ほど前に千葉や

う、いわば集団見合いパーティーに出席する。

「名前と番号、年齢と趣味だけ記したリストを渡し、気に入った相手がいれば、後日、会を通して交際の申し込みをする。最初は条件より人柄優先。結婚を前提にまじめに交際したいと合意に達するまで連絡先は教えません」

仙台で同志が集まって活動を開始し、昨年、東京に本部を設立、全国組織として発足した。

入会資格は男性五十歳以上、女性四十五歳以上の独身者。入会金五千円、月会費千五百円と懇親会の参加費が必要だが、「営利目的でなく、あくまでもボランティア組織」なので成婚料は不要だ。

システムは、まず個人面接を行い、自己紹介や相手の希望などを明記した個人資料を作る。そのうえで一回開かれる懇親会とい

り、会員数は約三千人。最も高年齢は男性が八十五歳、女性が七十六歳。成立したカップルは五百組を超え、東京だけでもこの一年で二

## 配偶者のいない実年齢に『出会い』の場を提供

太陽の会

十組が誕生している。着々と成果を上げている背景について、北川さんは「生活が安定し、老後は子供に頼らず自分の生き方と自立を求める人が増えてきた。それに性的問題も無視できない。やはり、人間いくつになっても異性に興味を持ち、スキンシップを求めるもの」と話す。

もともと、本人同士が合意に達しても、財産や相続問題が絡んで子供や周囲に反対され、障害になるというケースも多い。また、入籍すると、遺族年金がもらえなくなるという中高年ならではの問題もある。そこで、同会は「別居伴侶」という新しい夫婦関係のシステムを取り入れた。

「事情があつて正式に結婚できない場合、入籍せず別居したまま夫婦になる別居伴侶という型を採用、同居しても入籍しないというパターンもあります」

約二割は別居伴侶だが、好きになると「なんとか周囲を説得して一緒に暮らしたいと努力する。そのエネ

ルギーはすごい。二人の生活を築こうと前向きな勢になり、生きがいにもつながっているという。

厚生省人口問題研究所の配偶別人口推計によるとシ

ルバー世代の独身者が急増し、五十歳以上の無配偶者人口はこの五年間で一〇%強の伸び。

今後はさらに増大し、二〇一〇年には現在の約一・六倍にもなると推測されている。それに伴って婚姻数も増加、この十年間で約一・五倍にもなっている。

### 発足1年 会員は3000人にも

### 第五期役員改選に

### 是非ご参加を!!

来る六月開催予定の第九回通常総会では役員改選が行われます。

会の発展には、常に新陳代謝によく役員の交代と、時代に遅れぬ新風の導入が不可欠です。

どうか、中広く会員有志の立候補の参加を心待ちしています。趣味の会、研修、行事などそれぞれお得意の分野で、ご活動してください。自せん、他せんを含めて声をかけてくださいませんか?

役員会は、たのしい生き甲斐の場、語らいの場、友情の場にしてください。

「退職者こだま会」

本格的な高齢化社会の到来に向けて、老後の自立と生きがい作りが求められている今日、その一貫として「老婚」問題がクローズアップされそうだ。

◇ 「太陽の会」

本部は ☎03・5386・62  
21。



体験記

寝たきりの妻を抱えて

横浜市旭区 一・U

寝たきり老人を実際に抱えてみると、とてもきれいなことや、悟りきったような言い方は出来ません。あ、大変だ」というのが今の私の偽らざる気持ちです。

しかし、誰がこの仕事を引き受けるのか。夫である私と、子である長男が受けとめなくてはなるかと、目下息子と二人で介護に当たっています。幸い、妻は足がダメなだけで、軽い方の部に入るので、これ位でへこたれてはいられません。が、とにかく寝たきり病人を抱えたら大変だ、としか言いようがありません。

毎朝四時から五時の間に朝便。妻は抱えて行けば、あとは自便なのでまだましな方です。七時半頃朝食、これもスプーンで自食。少し起きていて、また寝ます。が、寝てから枕の具合を直

すのが一仕事です。何しろ誰か一人はいつも側に付いていなければなりません。長男がいてくれるので助かりますが、外出もままならないのが実情です。そこで、つくづく考えることは、お医者さんにもう少し気軽に往診してもらえないものか、また、救急車ではなくて運患車(?)とでもいうような車で患者を送迎してもらう方法はないでしょうか。車イスも買いましたが、わが家の間取りでは、あまり役に立ちません。

以上、寝たきり老人の世話の大変さは一口では説明しきれません。寝たきりになれば自分も苦しみ、他人も苦しめます。何としても寝込んではいけません。そこで、健康自己管理が大切となるのです。とにかくが

ンバルつもりです。

看護中に詠んだ駄句を

二、三ご覧に入れます。

今日も又妻を叱りて看病すやさしくなれと吾にきかせつ

つとめてもまたつとめてもわが心まるやかなれず妻を叱りぬ

ねがわくば吾病人となりし時ニコニコ生きて明るく過さむ

「区老連あさひ」から

新聞コラム から

2 題

照明灯

老後は人様(ひとさま)の世話にならない、と思っているのは、働き盛りの壮年のころで、実際に高齢になると、心身ともに不自由になり、とてもそうはいかない。息子も娘にもそれなりの事情があつて親の面倒が見れない、というケースもザラ。いやな時代だが、高齢化社会の実相はそうだ。先だって本紙「週言」で、ノンフィクション作家の沖藤典子さんが「ホームヘルパーが頼り」と書いている。お年寄りや障害者にとつて、ヘルパーさんは命綱のようなもの。「ヘルパーさんはお休みでも、私は生きることが休むわけにはいきません」。きつすぎる言葉のようだが、それだけ切羽詰まっている、ということだろう。一人暮らしや寝たきりのお年寄りでも病院や施設に入るよ

り、本当は住み慣れた地域の、自分の家で暮らしたい、と思っている。ピカピカの最新医療設備や、建物は立派でも人間同士の交流のない施設に居るのが幸せなのか。在宅福祉、在宅介護が声高に言われるのは、こうした状況に対する疑問と反省からだ。先日、横浜市ホームヘルプ協会のヘルパーさんの労をねぎらう感謝会がパシフィコ横浜で開かれた。広い会場だが千人を超える女性でぎっしり。必需品である、かつぼう着、エプロンの「活動着」デザインコンベの発表もあつて、盛り上がった雰囲気だった。軽快なリズムに乗って、工夫を凝らした、かつぼう着とエプロンが登場する。皆さん楽しんで、肩の力を抜いてヘルプする。そういう社会になつてきている。(神奈川県新聞)

春秋

「喪中につき賀状欠礼」のはがきが舞い込むころとなった。今年は何年にもくらべ多いように感じられるのは気のせいだろうか。あるいは、人間五十年代を過ぎるとうとう一時期があるということか。ともあれ、

その一枚のはがきには故人を見とつた家族の言ひに言えない悲哀と苦勞が隠されている。それを思えば、おのずと頭が下がる。▼いま日本中に六十万人の寝たきり老人がいるという。西暦二〇〇〇年(平成十二年)には、これが百万人に達し、さらにはふえ続ける。数字だけではだれもが知っていないが、一家が健康であれば自分のこととは思わない。寝たきり老人を抱えている人も、それをしゃべりたがらない。不幸な話題はみんな避けたがる。かくして、老人介護問題はカーテンの奥に隠されたまま、人目につきにくいものと化する。▼医療用ベッドのトップメーカー、パラマウントベッド会社が全国から募集した老人介護の「私の体験レポート入選作品集」を読んだ。応募作品の平均介護期間は五・五年、最長では二十八年に及んだのもあつたという。ほとんどが在宅で面倒を見た体験記だが、その苦勞話は他人事とは思えないものばかりだ。▼「姉(しゅうと)をみると嫁、親を介護した娘、その形はさまざまだが、永年の苦悶の果てに得たものは一様に「人の心の優しさ」だったと語っている。それがただ一つの救いと言うべきか。それにしても、寝たきり老人のための公的施策、在宅用の医療機器の開発などまだまだ不足しているものが多すぎる。人生、だれであれ老いの問題からは逃げられない。いずれわが身にふりかかってくるのは確実なのだから……。(日経)

会員寄稿

ある退職者の生き様にみる

新たな生活への出発

海野 誠一郎

61年3月、県庁退職後、横浜銀行本店

公務部、新設の情報開発部を含めて3年、  
県湘南地区行政センター県民相談室に約  
2年、勤務し、昨年3月を以て公務の幕  
を閉じた今は、「平生、自ら想う無官の  
楽しみ」(清の詩人・袁枚(えんばい))  
を存分に味わっております。

新たな生活への出発に当たって熟慮し  
つつ、今後の生活目標を次の通り樹てて、  
早くも一年と四カ月の歳月を送りました  
が、当初は遂ぞ安逸・情性に流れようと  
する心の葛藤があり、そのたびに、「吾、  
草木の如く朽ちなんか」と自己鞭撻に努  
め、漸くにして、マイ・ペースの時間配  
分の要領を会得する迄になりましたが、  
突発の葬祭や、緊急の相談など、ことに、  
クラス会や、県庁、銀行のO・B会、研  
修会が集中する春夏秋には、重複するこ  
とが悩みの一つです。

(1) 自己啓発

ファイナンシャル・プランナー、外国  
為替取引・アドバイザーの研修と民事法  
関係の勉強

(2) 自己研鑽

老荘思想の大家、安岡正篤師の遺風を  
偲ぶ神奈川の会、会の老師の墓参、記念  
館(埼玉)での研修、定例会に出席して、  
会員各位との交流と共励切磋。前記の偲  
ぶ会は、安岡老師の聲咳に接し、直接に  
指導を受けられた諸先輩の集まりで、林  
繁之先生、安岡正篤先生随行録(致知出  
版) 安岡正篤先生動情記(プレジデント  
社)の著者で老師と永く生活を共にした  
先生。西田喜七先生(元、県、理事)、  
大本利明先生、吉田宏成先生等著名人の  
集まりで、老師を偲ぶ地味な会で、毎回、  
林繁之先生にご臨席を賜っております。

(3) 趣味を深める

中国古典、十八史略、史記、三国志、  
論語、唐詩選、老子、莊子、孟子、韓非  
子などの人物史、安岡老師の弟子の一人、  
故、伊藤肇先生の十数冊の人間学、今迄  
は要点筆記に留めておりましたが、今は  
無官の身、充分ゆつくりと楽読に入っ  
ております。

(4) 友情深耕

カメラは、県庁退職記念に2台購入、  
相変わらずのアマチュア精神で、県庁文  
化展O・B出展公的機関の写真展に出品  
し楽しんでおります。

(5) 健康・留意

小、旧制中、Y専(市大)、県庁、浜銀、  
弁護士先生、在職中の仲間、気の合った  
仲間と、親交を深めております。  
家族を含めて健康管理には、得段の注  
意を払い、幸い、私には3人の医師が、  
私を見守っております。

(6) 旅行計画

毎年、海外1回、国内2回を目標に、  
今年6月に能登半島一周と永平寺に、  
9月には、カナダを予定しております。

(7) 書庫の新築

妻と二人の生活ですが、長男・長女の  
室は、一時、帰ってきたとき、くつろげ  
る様にと其の儘にし、手狭となった私の  
部屋の本棚はパンク状態なので、別棟に  
書庫を新築する予定。

(8) 定期刊行物の精読

経済、金融、人間学の3種講読、努め  
て精読を試みる。

(9) 自分史の続刊

47、52、59年と3号まで発刊しまし  
たが、今迄は、県職員文章コンクール入選  
作、関係部局の機関誌、依頼原稿ものが  
大半を占めておりましたが、これからは、  
海外旅行、人間学の感想を主体に置いて  
続刊を予定。

(注) 誌面の都合により一部割愛させて  
いただきました。

編集・発行者  
県職労本部内  
退職者こだま会  
発行人 児玉欣一郎  
発行日 1993. 2. 1

No. 25

横浜市中区本町4-37  
TEL 045-212-3179(直通)  
045-201-1111  
(内線7953)