



紅葉に染る  
渋沢丘陵—上大井コース  
『健康ウォーク会』一行  
震生湖畔にて (11月22日)

**退職者**

**こだま会報**

No. 34



第二の人生を『こだま会』とともに  
しなやかに、つややかに、したたかに

「こだま会」は、創立10年がすぎました。  
「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。

今日までの知恵を

明日に生かそう

退職者人生

—楽しみはまだまだいっぱい

梅が咲きそめる春です。日本の春—ここには人園があり卒園がある、入学があり卒業がある、就職があり退職がある。

第二の人生の出発は、何といっても自分の余暇が楽しめる期待が大きい。今や人生は、50年ならぬ80年時代となってきた。「日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。これからの人生は面白い。楽しみはまだまだある。—今日までに習った知恵を明日に生かし、明るく、豊かな心を求め、仲間とともに希望に馳けていこう。

「加入のおすすめ、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(3F分室)

「退職者こだま会」宛  
(電話)〇四五二(一〇)一一一一  
(内線七九五三)

●振替口座

〇四五二(一一)三二七九  
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 一二四八六四二

郵便振替口座 一二四八六四二  
〇〇二五〇一九一六六五八〇

会費関係  
1)入会金 なし

(2)終身会費 二五、〇〇〇円  
なお、年会費三、〇〇〇円も

あります。

# 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  
行事はその都度部会員に連絡しています。)

## 歴史教室

一〇月以降実施されたものは次のとおりです。

### ○歴史散歩の会(第二二回)

とき 平成七年一〇月四日(水)  
ところ 県立歴史博物館(午前)  
横浜市歴史博物館(午後)

現地解説 荒井太郎氏

参加者 二五名

### ●県立歴史博物館

ここは前県立博物館、戦前は横浜正金銀行(東京銀行に改組)で建物は重要文化財として指定されているのは周知のとおり。

ここでの展示室は、(1)さがみの古代に生きた人びと

三万年前から平安時代までの旧石器時代から縄文時代、弥生時代、古墳時代までと、平城京を都とした天皇を中心とした中央集権国家体制の奈良時代、そして平安時代を展示し、相模国分僧寺の模型がある。

(2)都市鎌倉と中世びと

源頼朝が鎌倉に幕府をおき、最初の武家政治を開いた時期から戦国大名北条氏が滅びるまでのおよそ四〇〇年にわたる中世の時代の展示。

(3)近世の街道と庶民文化

この展示室では、徳川家康の江戸入府から幕末までの県の歴史、とくに江戸時代の人びとの歴史を街道と庶民文化を重点において展示している。

(4)横浜開港の近代化

ここでは、江戸時代末期から大正時代までのさまざまな資料などが展示されている。

(5)現代の神奈川の伝統文化

この展示室の前半は関東大震災からの復興、昭和初年の経済恐慌、15年戦争における「軍都神奈川」と銃後の人びとの姿、敗戦後の占領政策と影響、高度経済成長の移り変わりや県民生活などの思い出のコーナーとなっている。

一度来館をおすすめしたい。

### ●横浜市歴史博物館

横浜市営地下鉄の「センター北駅」下車徒歩五分に開設されたこの建物は地上六階地下一階を容れ、「常設展示室」では(a)通史展示室は二万年にわたる横浜の

歴史を知る上での実物資料のほか、模型・複製・写真パネルがある。(b)歴史劇場は、横浜の歴史を約一五分の映像で楽しくみせる。(c)スタディサロンは休息と学習の場所、(d)映像コーナーは歴史や文化財などをテーマにした各種ビデオが自由にみられる。とにかく、百聞は一見にしかず、是非一度見学してください。

## 予告

### ○歴史散歩の会(第二三回)

とき 平成八年五月八日(予定)  
コース 鎌倉五山の国宝の鐘めぐり  
現地解説 荒井太郎氏、村木美喜  
雄氏

### ○歴史教室(第二三回)

とき 平成七年一月九日(休)

ところ 神奈川自治会館

テーマ 戦国武将と梅干

参加者 三八名

特別講師 荒井太郎氏

「昔は人生五十年」といわれたが、戦後武将の中には大変な長寿者がいた。その居城には不思議にも梅の名所として知られるところが多い。小田原の北条早雲は享年八八才、その三男長綱は九七才、水戸黄門の徳川光圀は七二才、テレビでお馴染みの吉宗の父光貞は八〇才と、いづれも長寿で、その居城は梅の栽培の盛ん



県立歴史博物館にて

なところであった。——ことなど面白い話題を提供された。

梅はいまでもなく解毒、殺菌、血液浄化の三大作用をもつアルカリ性食品であることはご存知のとおり。

## 予告

### ○歴史教室(第二四回)

とき 平成八年二月八日(休)

ところ 神奈川自治会館

テーマ シーボルトの娘女医楠本

いねの生涯

特別講師 荒井太郎氏

日本文化開花に貢献したわが国近代医学の恩人ドイツ人のシーボルトの娘、女医楠本いねの数奇の生涯にスポットをあてる。

NHK大河ドラマで、浅丘ルリ子の演じた楠本いねと、中村梅之助の扮した大村益次郎とのロマンス場面を思い出す方も多いと思う。

○歴史教室(第二五回)

とき 平成八年四月五日(予定)  
ところ 神奈川自治会館  
テーマ 鎌倉五山と国宝の鐘について

特別講師 荒井太郎氏

旅行の会

○(第八回)皇女和宮降嫁のみち巡り

とき 一月二日(木)三日(金)  
コース

(第一日目)横浜→町田→相模原  
→中央高速→美濃新長谷  
寺→もみじ谷→大矢田神  
社→長谷川温泉(泊)

(第二日目)長良川→美濃市卯建  
(うだつ)の町並み散策→  
瑞浪市細久手(琵琶峠石  
燈・大湫宿和宮ゆかりの  
本陣跡)→馬籠宿→中央高  
速→相模原→町田→横浜

●昔の面影を色濃く残す歴史の旅  
第8回こだま会、バス旅行「皇女和宮降嫁のみち」は11月2日3日、一泊二日、



大湫宿・和宮ゆかり本陣跡

23名の会員参加で秋晴れの好天気恵まれて出発、中央高速道より甲府盆地を過ぎ反葉S・Aにて昼食、恵那峡から多治見に入り「新長谷寺」へ、美濃の法隆寺吉田観音に参拝する。法隆寺の三重塔、鐘楼(重文文化財)は歴史の重みを感じる。次に「もみじ谷」「大矢田神社」に着いた時は薄暗く、もみじの紅葉にはまだ早くあいに神社も修理中で残念。齊藤道三ゆかりの岐阜城の真下、長良川の畔静かな宿「せいらん」に到着、料理は落鮎の姿焼松茸ご飯など大満足な食事の旅を楽しませて呉れた。翌朝は早く、肌寒い中を美濃市内に入り「卯建(うだつ)」のある町並みを散策、珍しい灯台古い家並み、印象に残る街を後に中仙道の和宮姫街道、瑞浪市の細久手にてタクシーに分乗「弁財天池」「琵琶峠の石畳」「大湫神社」(樹齢一、二〇〇年の大杉に驚き「大湫宿、和宮宿泊の本陣跡」と足跡を廻る。今でも険しい山道を昔の人の苦しむ旅の面影を思うと感無量、最後の馬籠宿に着く、あいにく祝日のため観光客の多いこと、坂の石畳を登る木曾路、昔な



木曾馬籠宿散策

がらの古い家が続く、昔はヒッソリと淋しい街道も、今は人、人で溢れていた。馬籠を後に帰路、渋滞に巻き込まれながら予定より二時余おくれたが無事到着。今回の旅は、昔の風情が色濃く残す想い出多いシーンが「ばい」の歴史を偲んだたのしい旅でした。次回の旅を楽しみにして居ります (小川茂)

予告

○(第九回)今春「旅行の会」

とき 四月一四日(土)→一六日(日)  
(二泊三日)

テーマ 南北朝、史跡めぐり  
コース 花の吉野山、笠置山、千早城跡、伊賀、柳生の里めぐり

料理教室

○薬膳料理試食会に参加して

一月二八日(土)一時三〇分より、横浜市健康福祉センター和室で開催された試食会に当会会員も参加。薬膳健康づくり研究会会員調理の薬膳料理が次々とはいはれば、おいしく賞味。「おいしくなければ薬膳ではない」「医食同源」という言葉をしみじみ実感しました。献立は①食前酒さんざしドリンク(薬効、食欲を増進)②栗と手羽先の薬前煮(身体を温め気を養う)③揚げ物盛り合わせ(肝腎を養い滋養強壮効果)④銀耳とグリリアスパラのくるみみ酢(肺を養い乾燥の症状を改善する)⑤山芋とキビ入り粥(肝腎を補養し、疲労回復に効果)⑥デザート薬膳フルーツポンチ(消化を助け肺を潤す)

○成人病予防と薬膳講演会に参加して

一月一八日(土)一時→二時、薬膳健康づくり研究会主催で横浜市健康福祉センター四階ホールで開催されました。当会にも呼びかけがありましたので有志が参加し、中医理論と薬膳について理解を深める事が出来ました。講師は中国遼寧省中医研究院助教授・韓昌岩先生。

# 健康ウォークの会

とき 一月二二日(木)

コース 秦野駅(小田急)―震生

湖を経て渋沢丘陵を丹沢連峯を眺望し御殿場線、上大井駅へ至る。

## 紅葉に染まる「健康ウォーク」

渋沢丘陵と上大井コース

平成七年の夏は大変な猛暑でした。その証左にこの不景気にも拘らず、家庭用エアコンが、在庫が不足する程売れたとか。このような年は紅葉がきつと素晴らしい、と期待して居るのは、私の思い過ぎでしょうか。一週間も前からテレビの天気予報を気にしていましたが、待望久しい一月二二日(木)の朝は薄曇りで、まずまずの空模様、小田急線利用で秦野駅北口に八時三〇分に参集しました。参加者は一二名(申込は一八名)で、コースの設定と案内説明をして下さるリーダーは、以前「教養月報」で、ハイキングコースの解説を、一〇数年間にわたって担当されたこだま会員の松尾良文さんです。簡単なお話と留意事項を聞き、思いの身なりで出発。

まず、全国名水百選の「弘法の清水」「今泉湧水池」なんと昔よりこんこんと湧き出て、現今になっても断絶する事なき清らかな水。古代人がこれを見つけ、集落を作り、中世から近世にかけ秦野が発展していく原点が、ここに存するように

思われました。「大岳院」「白笹稲荷」と廻りましたが、五穀豊穰、子孫繁栄、安心立命を願う民家の素朴な心の表れだとの感を強くしました。

殆ど車の通らない穏やかな道を登りつめ尾根筋に出ました。なんと広角な景色でしょう。右手東側より大山を始め主峯塔の岳を中心とする表丹沢の山々、金時山、明神明星を連ねて左手西側の二子山まで、晴なれば富士山が浮かび上るよう見えるのですが、今回は残念でした。目を転ずれば、発展を続ける秦野盆地が広がり、身近かの丘の樹々は紅葉をまとい、収穫の終えた畠には白、黄、の残菊が咲き乱れ晩秋の景に彩を添えていました。駅を出発して一時間二〇分、一行は関東大震災で出来た自然の湖「震生湖」に着きました。ここで一休み、湖面に写す紅葉を觀賞し、静かな湖畔を散策。太公望が釣糸を垂れ、人影から離れた処には、鴨が羽を休めていました。赤い幟の林立する参道に何やら幼い時の郷愁を感じながら弁財天を参拝し、幅広い平坦な山道を秋の涼気を吸い、ミカンの実を目をやり、木立の間から次々と展開する左右の遠景に贅美を送りながら、柳窪に着きました。静かなたたずまいの家、屋敷。人通りも無く、店も見当たらず、ハイカー用のトイレと水道栓があり、我々には有難い処でした。

更に歩を進めると山道に入りました。道の分岐には古い石標が建ち、ふじ、小田原、の字が微かに読み取れました。以

前の往還路であったのかも知れませんが、狭い赤土の切通しにかなりあります。松の根が直に上から下まで、そして地面に貫入しています。落葉が路面を覆っています。何やら往時の路の原型を留めているかの如くに。

正午前に峠に着きました。大井町に通じるトンネルの上とか、そこで昼食となりました。当日は曇っており若干、肌寒く感じましたが、眼下に展開する景色は、峠集落のまばらな人家、何の焚火か山腹にたなびく煙、忘れていた山村の原風景を見る思いがしました。

体内にエネルギーを充当してさあ出発。なだらかな下り、畠の中の道で気分好し。雑木林の道は、カサカサと落葉を踏みしめ秋を足裏にて感じました。縁窪に着きました。紅葉に埋もれた小じんまりとし



渋沢丘陵より大山、丹沢連峯を望む

た集落。白い土蔵も見えます。我々一行を警戒して犬が吠える。家の裏手を通り抜け山道に入りました。一人がやっと通れる細い道、しかし道面はしっかりと踏み固められて歩き易い。中村川支流棚田川溪谷とても名付けたような変化に富む処です。深くえぐられた沢、橋、えん堤と流れる水の音、紅葉を背景に鹿でも飛出て来そうな深山幽谷の趣きのある沢でした。やがて大井町の美化センター脇に出て、ミカン畠の中の農道を歩み、東西に激しく車の行き交う東名高速道路の上部にかかる矢頭橋を渡り、しばらく進むと「丁字ヶ原」と称される広い台地に出ました。「あれっ」と一瞬目を疑いたくなるようなしよしやな建物は、「あしがら勤労舎(こいの村)」でした。宿泊設備、屋外施設もあり、ゆつくりと利用したい場所もあります。

約三〇分の休憩後、上大井駅に向け出発しました。途中の家々の庭先には柿の実がたわわに熟り、その背景に第一生命の大きな建物が居座り、この地方ならではの風景でした。了義寺に参拝、櫻の大木の見事な紅葉に目を奪われ、水車小屋の茅葺屋根は秋の暮色に溶け込んでいました。

一五時三〇分上大井駅着、一行皆元気で今日の行程がよかった事を喜び合ひ、リーダーの松尾さんに感謝をし、又の再会を約して解散となりました。当日歩いた距離は約一六キロ、時間は七時間、自然に触れ合ひ、お互い打ち解け合ひ、楽しい一日でした。

(次頁下段につづく) (岸一衛)

# 神奈川県自治労連退職者会のふれあい



次回はあなたも  
是非ご参加を!!

飲物(ビール・酒・ジュース)、  
お弁当を市価以下で提供して  
います。

とき・1995年12月9日(土) 午前10時開会  
4時終了

ところ・横浜市従会館(講堂・全会議室)



演芸大会 フラダンス



趣味レク、サークル展示会場

## 演芸大会出演者

- ・踊 花笠音頭、十三夜、奴さん他 14名
- ・唄 ふたり酒、かえり船、雪中花他 16名
- ・剣舞 鎌倉退職者会・白田三郎 1名  
など

## 趣味レク・サークル展示

- ・きり絵サークル 26名 26件
- ・手芸 17名 20件
- ・お花 5名 5件
- ・写真・絵画・書・自然木・古銭 12名 12件
- ・俳句の会 9名 13句

この会は、神奈川県自治労連傘下の組合の退職者会(単会という)の連合した組織です。一九九二年に結成され、今年で四年目になります。現在のところ、横浜市従業員退職者会を中心に、鎌倉市の退職者会、こだま会が参加しています。(近く座間市、三浦市職退職者会加盟予定)私たちの年金、福祉医療など生活要求、諸制度改善などをともに求めています。単会の分担金と神奈川県自治労連の助成金で運営され、活動しています。『手づくり文化祭』もその一環です。こだま会の加藤利秋さんが会長です。

### 手づくり文化祭「主催団体」 神奈川県自治労連退職者会

(横浜市従会・鎌倉市職退職者会加盟)

### 予告

(前頁からつづく)

○小田原の「辻村植物公園」  
「久野梅林」巡り

とき 平成八年三月六日(水)

コース 小田原駅北側(九時三〇分)

―久野辻村植物公園

―梅林散策―箱根登山電

鉄風祭駅解散(徒歩約三

時間程度)

保健情報

クスリに関する11章

③

●副作用はどうしておこなうのでしょうか●

クスリは血液の中に入るとからだ中、腎臓へも心臓へも肺へも、まわっていきます。そうすると、効かせたいところ以外の場所にも働いて、よけいな仕事をしてしまう場合もあるわけです。これが副作用です。

たとえば、胃酸の分泌をおさえ、痙攣を鎮めるためにアトロピンというクスリがありますが、それは目の筋肉にもはたらいて、瞳をおさえていた筋肉の緊張をゆるめてしまうために、瞳がひらいてしまい、まぶしくて外を歩けないということがあります。

かぜ薬の中に入っている抗ヒスタミン剤なども同じです。これはクシヤミとか鼻水をとめますが、それと同時に、脳の睡眠の中核にも働いて、眠り薬が入っているわけではないのに眠くなるのです。だからかぜ薬を飲むと眠くなるので「運転するときには飲まないで下さい」と注意書きがあるのです。

解熱鎮痛薬のアスピリンは、すぐれた抗炎症作用をもち、脳にもはたらきますが、胃の粘膜をおかす作用もあります。

そこでアスピリンのはたらきをもちながら、副作用の少ないものはないかというので、アスピリンに似た数々のクスリが作られました。しかし、抗炎症と胃腸障害の作用のメカニズムが同じなので、たいしては、よく効くものほど、副作用も強かったのです。

副作用は、クスリがからだ全体に散らばるからおこなうわけですが、しばらく前から、効いてほしいところだけに作用するクスリの研究もさかんです。

たとえば「ミサイル療法」というのをきいたことがありますか。これは抗ガン剤をガン細胞と特に強く結びつきやすい化合物とくっつけて注射をし、そのクスリがガン組織のところへくると、はじめて、クスリが効くというようなやり方です。効いてほしいところだけに効くようにすれば、クスリの量も少なくていいから、経済的にもいいし、副作用も軽くなって安全です。

もともとクスリも毒も、からだになんらかの作用をするものですから、ひとつの化合物が、クスリにもなれ

ば毒にもなることが多いのです。病気を治すようにはたらくときはクスリですが、量を多く飲んだり、飲み方をまちがえると、からだに害をおよぼして毒になります。クスリを使うときは、クスリも毒もいっしょだ、という考え方で判断していただきた

いとおもいます。クスリが効く、効かない、は体質によってちがいますが、副作用も個人差があります。同じ人でも、そのときのからだの状態とか栄養状態で、でたりでなかつたりします。

(「暮しの手帖」から)



紅茶や日本茶、ウーロン茶に含まれる「カテキン」。この

渋みの成分であるカテキンが、

昭和大学医学部(細胞学・鳥村忠勝教授の研究で、イン

フルエンザの予防にかなり有

「日本茶でうがい」効きますよ

4、5倍に薄め、さますのがコツ

効であることが明らかになっ

た。カテキンがインフルエンザ

ウイルスを予防するというメ

カニスムはこうである。「インフルエンザウイルス

の表面にあるトゲ(赤血球凝

固集素)と瞬時に結合し、細胞への吸着を防止したり、またはウイルスの膜を壊し、感

と同じくらいにする。そのお茶で、1日に何回う

がいしてもよいが、最低、朝

晩の2回、とくに、帰宅直後

も忘れてはいけない。ガラガラ、ペツという簡単

な方法だが、より効果的なう

がいは、「頭を思い切り後ろにそら

うがいがかなり知られるよ

うになった。

たとえば、静岡県下の小学

校では、児童にお茶の入った

水筒を持参させてうがいさせ、

風邪予防に相応の効果をおげ

朝晩2回 帰宅直後に忘れずに

# 『独りぼっち』・『寝たきり』

対策シリーズ ⑧

いよいよ、真剣に助け合い組織をつくる準備が必要になった  
——遠くの他人より身近の、「こだま会員」同志で!!

## ① ある助け合い生活のケース

(H7.10.9) (日本経済新聞から)

# 一つ屋根の下 助け合い生活

自分で暮らしたいが、独りはやっぱり不安……。自立志向の強い独り暮らしのお年寄りたちの間で、同じマンションや家で「共同生活」を送ろうという動きが広がっている。高齢の居住者同士で食事やサークル活動ができることを売り物にした民間マンションが登場したり、友人同士が一戸建て住宅で一緒に生活するケースも増えている。「高齢者が互いに助け合うことで、生活に張りができた」との声もあり、厚生省や自治体にも、こうした試みを積極的に支援する動きが出始めている。

浦和市内のマンション一階にある「食堂兼談話室」。昼下がりに、五人の男女が集まった。年齢は六十四歳から七十九歳。打ち解けた雰囲気と和やかな会話が続いた。民間企業が昨年建設したこのマンションの住人は十九人。大半が六十歳以上だ。普段は自宅で生活するが、サークル活動や夕食を通じて日常的に交流している。急に体調が悪くなった時は、常駐してい

きる」と、昨年秋に入居。「何でも話しかうことができると、突然、体調を崩しても安心」と満足げだ。友人同士で二戸建て住宅をつくり、共同居住するグループも増えている。仙台市青葉区の但木信子さん(69)は十年前、同年代の女友達二人と家を建てた。当番で料理を作り一緒に食事をするが、それぞれ個室があり、互いの生活には干渉しない。

三人はいずれも独身。「自分たちですべて決めて生活できるのがうれしい。助け合いの意識はないが、普段お互いの姿を見ているから、具合が悪いのもすぐわかる」と但木さん。個人の自立性を保ちながら、不安や孤独感を解消したい……。共同生活を希望する高齢者が増えているのはこうした理由からだ。民間の福祉関係者の間からは「お年寄りは郊外の老人ホームに入るより、地域とのかかわりをもって生活することを望んでいる」との声が聞かれる。よりこれまでに近い生活を送りながら、互いの不便を補い合うという発想だ。

## 自立保ち不安解消

### マンション登場、行政支援

がら独り暮らしを続けたが、「子供に頼るより、同じ境遇の人と一緒に住む方が友達もできると、昨年秋に入居。「何でも話しかうことができると、突然、体調を崩しても安心」と満足げだ。友人同士で二戸建て住宅をつくり、共同居住するグループも増えている。仙台市青葉区の但木信子さん(69)は十年前、同年代の女友達二人と家を建てた。当番で料理を作り一緒に食事をするが、それぞれ個室があり、互いの生活には干渉しない。

こうした動きに、行政側も支援策を打ち出し始めている。岡山県は昨年度から「独り暮らし老人共同生活住宅支援事業」を開始した。三六八人の個室のある一戸建て住宅を新築したり、空き家を改造。共同作業をするスペースも用意し、入居者が家事を助け合う。今年五月までに、久米郡中央町など四カ所で共同生活が始まっている。東京都も来年度以降、複数の独り暮らしの高齢者に一つの家で生活してもらおうとモデル事業を検討中だ。比較的大きな家を独りで住んでいる高齢者にほかの高齢者と共同生活することを働きかけ、室内

の改装費を都が援助する計画で、ヘルパーの派遣なども考えている。都は高齢者の住宅難解消のため八七年度から、都営住宅などを高齢者用に改造し、管理人を置く「シルバピア」事業を始めた。入居者から「同じ世代で、同じ趣味を持つ人と暮らすことで生活に張りができた」といった、当初は予想していなかった声が上がっているという。

### 経済的負担の軽減メリットも

厚生省の調べによると、全国の六十五歳以上の高齢者は昨年時点で千七百五十四万人。うち独り暮らしをしている人は二百一十一万人で、一二％を占める。独居者の割合は年々上昇しており、特に都市部でのその傾向が顕著だ。東京都の調査では、独り暮らしの人は子供がいても「今のまま独りで暮らしたい」という人が六一％に上り、健康であれば一人で気ままに暮らしたいという志向が強い。ただ、独り暮らしの人の持ち家率は五二％で高齢者全体の七四％を下回っており、「家賃が高い」という悩みも多い。共同居住のメリットの一つとして、複数で住むことによる経済的負担の軽減も挙げることができるといえる。

東京都も来年度以降、複数の独り暮らしの高齢者に一つの家で生活してもらおうとモデル事業を検討中だ。比較的大きな家を独りで住んでいる高齢者にほかの高齢者と共同生活することを働きかけ、室内

～退職後の「金融機関活用による実益と  
趣味(生甲斐)」のおすすめ～(退職者こだま会)  
労働金庫「レインボー友の会」の紹介

## ◎レインボー友の会に入会するには

55歳以上の方で

- 公的年金などの受取口座を労金に指定頂いているか、もしくは指定して頂ける方
- 100万円以上の定期預金を預けているか、もしくは50万円以上の定期性預金で毎月積立をして頂ける方

などの、いずれかの条件を満たすこと。

## ◎ろうきんレインボー友の会の特典は

各支店毎に楽しい行事を企画していますので好きな行事に参加になれます。

その他に

- 誕生日プレゼント
- 慶弔共済金・長寿祝金の給付
- デパート・ホテル・旅行などの割引などの特典があります。



## ◎レインボー友の会の楽しい企画例

(本店営業部)

8月の土曜日に朝からカラオケ大会を楽しみました。身振り手振りはプロ顔負けでした。(40名)



(中原支店)

「甲斐路の旅」一泊旅行を12月3～4日に行きました。(写真略)

(平塚支店)

「ドイツ・オーストリア」9日間の旅に出掛けました。(9月19日～27日)45名。

弥次喜多道中さながらでしたが、ロマンチック街道を走り、モーツアルト・オペラ・ウイナワルツも楽しむリッチな旅でした。

労金レインボー友の会のご加入は最寄りの支店へ

本店営業部 ☎045(661)5511  
 鶴見支店 ☎045(521)0721  
 新横浜支店 ☎045(472)3381  
 杉田支店 ☎045(774)1212  
 星川支店 ☎045(331)1551  
 戸塚支店 ☎045(861)2111  
 川崎支店 ☎044(244)8331  
 中原支店 ☎044(733)0161  
 川崎南支店 ☎044(277)8211  
 新百合丘支店 ☎044(989)1111  
 横須賀支店 ☎0468(23)1770  
 大船支店 ☎0467(46)6291

藤沢支店 ☎0466(27)8811  
 茅ヶ崎支店 ☎0467(87)8822  
 平塚支店 ☎0463(23)2511  
 秦野支店 ☎0463(82)8311  
 小田原支店 ☎0465(24)3322  
 大雄山支店 ☎0465(73)3311  
 相模原支店 ☎0427(72)0451  
 座間支店 ☎0462(55)1155  
 大和支店 ☎0462(62)6011  
 厚木支店 ☎0462(22)1511  
 愛川出張所 ☎0462(85)6211