



**錦に彩どる香嵐溪**  
—こだま会旅行の会—

こだま会初のバス貸上げの紅葉狩りの旅が実現しました。秋晴れの空に映える紅葉、黄葉みごとでした。

(詳しくは2ページ参照)

退職者

こだま会報

No. 37

はて?さて?の相談相手は  
みんなの『こだま会』で

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。

**オオカミがやって来た**

やっと、これからが自分の人生だと思っていたのに、「二百五十兆円」の借金王国の森から、オオカミが襲って来た。消費税、医療費、国民健康保険料値上げなど、老人の肉を喰いちぎろうとしている。また、公的年金額の上限抑制、年金一元化による支給水準の低下など……わが人生は一体なんだったのかと考え込んでしまう。

**気持を強くもって!!**

第二、三の人生は何といっても自分の余暇が楽しめる期待感、「目標をもっている高齢者は元氣だ」という。これからの人生を面白くたのしくしようと思いを強くもとう。

退職者の世界も「数は力なり」ということを、先日NHK TVの欧米の退職者会パワー報道には驚かさ

れ、思い知らされた。

『こだま会』は役に立たないような形式的総会だけの退職者会にはなりたくない。

この『こだま会報』は老人ボケ防止の「情報刺激剤」でもある。

共に力を合わせて頑張りましょう!!

是非入会して応援してください!!

会報にも一言お便りをください!!

**郵便物が戻ってきます!!**

住所表示・郵便番号表示の変更を、お知らせ下さい。このところ事務所に返送されてくる郵便物が増えています。変更のある方は、いまずぐにハガキ一枚をお願いいたします。

# 趣味の会行事案内

## 旅行の会



香積寺山門と紅葉

### 香風溪の紅葉と

### 三ヶ日天然温泉の旅

とき 十一月二十五日(月)

二十六日(火)

コース

一日目

出発地Ⅱ東名Ⅱ香風溪

Ⅲ三ヶ日温泉(泊)

二日目

ⅣⅡ浜松市フルーツパ

ークⅡ日本平Ⅱ登呂遺

跡Ⅱ東名Ⅱ出発地

今回は、旅行の会として初めてのバス一台貸し切りを企画しました。

●二五日 横浜駅西口七時、本厚木駅南口八時一〇分に出発した一行

三〇名は、中二階の快適なバスに揺られ東名高速を一路西へ。行手右側には富士山が雪化粧をし、青空を背にし麓に紅葉を纏う。車内から「ワーキレイ」の音が挙がりました。清水附近の山間部では、みかん島に明るんだ実がたわわに熟っている。浜名湖では、静かな水面、遙かなる岸は霞み、あざやかな紅葉は、その中に溶け込んでいました。

岡崎ICで下り、岡崎足助線なる細い道を対向車をかわしながらやがて足助町へ。その名も美しい巴川は、水清く川底の石が一つ一つ数えられる。紅葉は今が盛り、山を埋めまさに綾錦の風景。バ

スを降り散策に向かったが、人出多く露店並びお祭の如し。朱塗りの待月橋をバックに記念写真、そして後は自由行動。三州足助屋敷等、見所が多い。飯盛城跡を中心とした数千本のカエデの木。外より見る紅葉も圧巻ですが、音もなく散る葉、傾く陽光は紅の葉を透し、内より眺める紅葉の美しさを再発見しました。

四時半過ぎに浜名湖に面したホテル着。ゆったりとした温泉に入り、今日の疲れをいやし夕食会場へ。アルコールも程々に入り、セットされていたカラオケで美声の披露、中でも今回初参加の大津敏雄さんは、衣裳やお面を持参され面白くも珍しい

踊りを見せて頂く等、盛り上りのある二時間でありました。

●二六日 本日も又青天、八時過ぎにバスの人となり、浜松市フルーツパークに向う。広い丘陵地に設けられた施設は、四三haの面積の中に果樹に関する情報がみっちり見聞出来、大人子どもを問わず楽しめる公園で一時間の見学では、一寸物足りなさを感じました。

再びバスに乗り途中、買物店に立ち寄りながら日本平、登呂遺跡で古代

を降り散策に向かったが、人出多く露店並びお祭の如し。朱塗りの待月橋をバックに記念写真、そして後は自由行動。三州足助屋敷等、見所が多い。飯盛城跡を中心とした数千本のカエデの木。外より見る紅葉も圧巻ですが、音もなく散る葉、傾く陽光は紅の葉を透し、内より眺める紅葉の美しさを再発見しました。



登呂遺跡で古代を偲ぶ



盛りあがった夕食

の生活や文化に接し、四時には暮色の足柄平野に入りました。

吹き散らす 紅葉掌に取る香風溪  
登呂遺跡 刈田は猫の額ほど  
(神谷富子)

# 歴史教室

## ○歴史散歩(第一四回)

とき 平成八年一〇月九日(木)  
ところ 秋の鎌倉―寺宝、国宝、  
美術工芸を訪ねて

参加者 三三名

解説 特別講師 荒井太郎氏  
午前中バスで鎌倉宮宝物殿と鎌倉彫資料館を廻る。鎌倉宮には護良親

王ゆかりの遺品や、明治の元勳の書色紙などがあり、中でも日本海海戦の英雄東郷元師の書「制機先者勝」が目を引いた。鎌倉彫資料館では室町江戸時代の香合や茶道具、明治の手ぐり盆、また鎌倉彫の祖型という円覚寺の前机の模刻などを見学した。また鎌倉彫制作工程のビデオも見せてもらった。正午に鶴ヶ岡八幡宮前で昼食のため解散する。

午後は市立鎌倉国宝館に向う。八幡宮の源平地を渡った右手、木立ち

の中に校倉形式の市立鎌倉国宝館がある。開館は昭和三年四月、同五九年に新館が増設された。社寺や個人所有の宝物、文化財など約四百余点が寄託されている。その種類は彫刻、絵画、工芸品、古文書、考古資料などであるが、特に鎌倉室町時代の禅宗文化の粋を集めている。

次に鶴ヶ岡八幡宮宝物殿へ廻る。ここでは北条政子愛用の硯、寿福寺開山榮西が宋に留学中、使用した弁当箱などが珍しい。

最後はバスで東慶寺松ヶ岡宝蔵へ行く。第二〇世天秀尼(豊臣秀頼の娘)関係のものが多い。縁切証文や沢庵和尚の手紙などもある。午後三時に東慶寺前で解散、さわやかな秋晴れの一日であった。

## ○歴史教室(第二七回)

とき 平成八年十一月一八日(月)  
ところ 神奈川県自治会館

テーマ 茅ヶ崎―懐島(ふところ) じま) 郷の史跡を訪ねて

参加者 四一名  
特別講師 荒井太郎氏

平安末期から鎌倉時代にかけて、茅ヶ崎は隣りの藤沢と共に大庭の庄であった。景政の子景宗、その子景親は大庭(藤沢)に居城を構えて、



鎌倉国宝館に勢ぞろい

(島津氏の始祖三郎忠久)の胞衣(エナ)を埋めた塚という。碑の表に次の刻文がある。

―因に源頼朝妾比企氏丹後局懐妊し政子方の知る処となるに及び兄能員に命じて秘かに当地大庭庄懐島景義の邸に預け次いで桜屋敷に移って男子を安産三郎と名付けられた。文治元年六月十五日七歳の折鎌倉八幡宮にて親子の対面あり忠久と名乗り島津氏を称した―。

宝生寺(西久保)

真言宗懐島山金剛院宝生寺は懐島景義が頼朝の菩提を弔うため建立した寺で、本尊は阿弥陀三尊像(国重文)である。三郎出産に際し頼朝より贈られたものという。

鶴嶺八幡宮(浜郷)

平安末期の長承二年(一一三三)八月の創建で平(大庭)良正が九州の宇佐八幡から御神体を勧請したという。その後建久二年(一一九二)懐島景義によって再興された。

旧相模川橋脚(下町屋)

大正十二年の関東大地震で、水田から古い橋杭十一本が頭を出した。この杭は鎌倉時代、稲毛三郎重成が架けた橋脚と認定(沼田頼輔博士)された。鎌倉時代に相模川がここを流れていたとすると、現在の小出川が旧河道であったことがわかる。

懐島山の碑(エナ塚)

円蔵の大曲橋から小出川の堤を下ると、左向うに塚が見え碑が立っている。鎌倉時代源頼朝の庶子三郎

■荒井太郎氏(歴史教室特別講師) 功労者表彰を受賞される

一二月九日、広報活動の推進や後進技術者の育成に努めたことにより、社団法人・全日本建設技術協会から全国表彰をうけた。荒井さん談「いろんなことに楽しく前向きに取り組んできた。そんな人生が評価されたことがとてもうれしい」

健康ウォークの会

万葉と歴史のふるさと 「足柄峠の古道を歩く」 足柄古道西坂 (静岡県側) ルート

●とき 一〇月二四日(木) 当日快晴、参加者一五名、健脚者多く、左記のコースをコースリーダー松尾良文氏の案内で踏査した。足柄峠は古来、浜名湖西と豊橋の境の汐見坂が東国の第一の入り口で、この足柄峠は、東国の第二の入口として、万葉集東歌の世界がここから始まる。この足柄峠は万葉集の時代ばかりでなく、平安・鎌倉時代にも官道の性格をもち、中世城郭として小田原北条氏出城のひとつ足柄城遺構

が展開する。 ●西坂コースと史話・伝説 JR御殿場線足柄駅(九時三〇分発)

「嶽(竹)の下宮(ここは太平記の足利尊氏・直義兄弟軍と新田義貞軍の合戦場、新田軍大敗し、足利再興の起点となる。)」対面の滝(源頼光と坂田金時が対面金時が家来となる。)-伊勢宇橋(江戸浅草の伊勢屋宇兵衛発願の八八橋のうちの五八番目橋跡)-唯念上人の大理石(高さ3.8m、巾1.5m、名字一字90cm、彫り深く一字に米一升入という。)

足柄古道直路ケ尾(赤坂)ルート (本来の足柄古道と推定されるのはすべて歩き難く、現在のルートは中世以降に多く歩かれた道といわれる。)-笛塚・吹笙石(源義家の弟三郎義光が後三年役で苦戦の兄の救援に来て、この地で豊原時秋へ笙の秘曲伝授し、京へ送り返したという。)

足柄峠(昼食) 足柄万葉公園 JR駿河小山駅(一五時三〇分) 足柄峠、足柄城址周辺の海拔七五〇mからの静岡、神奈川両県への展望は素晴らしく、昼食のおいしさと、駿河小山駅での疲れのあとのビール、コーヒーの一杯が、ことのほか胃に心地よくしみた。 足柄の御坂に立って 袖ふらは、

家なる妹は、清に見もかも (足柄万葉公園歌碑から)

予告!! 予告!! 趣味の会

●旅行の会 各部会入会ご希望の方はハガキで事務局までご連絡下さい。 七年に一度善光寺御開帳と 花めぐりの旅

静かな山里にも、南風が吹く頃となりました。春を待ちかねた草や木が、一斉に花を開きます。今回は、高遠のコヒガンザクラ、更埴の一万本と称されるアンズを訪ね、さらに御開帳中の善光寺にお参りします。北アルプスを背にした大町温泉にて一泊します。



足柄古道赤坂ルート

とき 四月一七日(木)~一八日(金) 一泊二日

コース 横浜-厚木-諏訪-高遠 城址公園-大町温泉(泊) -善光寺-あんずの里- 小諸懐古園-須玉-厚木 -横浜

今回の旅行も、近畿日本ツーリストによるバス一台貸切りの企画です。乗車定員四四名、席に余裕がある場合、どなたでも参加出来ます。旅行代金は一人二五、〇〇〇円です。 お問合せは2月18日・25日、3月4日、10時半~16時の間事務局まで。

●健康ウォークの会 春を求め田浦梅林と 附近の丘陵散策 田浦の梅林は、県内でも梅の名所として知られています。長浦港を見下す丘に、数百本の樹があり花の季節には、ふくいくたる香りで満ちています。

とき 三月一日(火) コース JR田浦駅-田浦梅林-附近を散策しながらJR逗子駅へ(約四時間の歩行)

リーダー 松尾良文氏 ●歴史散歩(第一五回) 懐島(フトコ口島)の

史跡を訪ねて-茅ヶ崎 とき 四月上旬

# 神奈川県自治労連退職者会

## ふれあい

# '96第2回手づくり文化祭

共催・神奈川県職こだま会・横浜市従退職者会・鎌倉市職退職者会

とき・1996年12月1日(日) 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)

一五〇名参加  
次回はあなたも  
是非ご参加を!!

飲物(ビール・酒・ジュース)、  
おでん・お弁当などを市価以下で提供。



アヤメ会社中  
「松の木小唄」



日本舞踊・難波ハマ(こだま会)

### 県職労結成50周年のつどい

全国最下位44番目の最低給与から、現在、  
全国最上位給与までのご奮闘、本当にありが

とう。



来賓の山下副知事は、これまでの県職労の  
実績を評価、相互の信頼関係の大切さを強調



会場満席の盛況

常に労働組合は、組合員の立場に立った、健全野党的でなければならぬ。これを旗じるしに50年、幾多の曲折を経て、去る11月30日、新横浜ホテルで祝賀のつどいが行われた。組合員、OB、来賓など二四〇名が参加した。



きり絵グループ展示室

### 演芸大会出演者

- ・踊 みだれ髪ほか 30名
- ・唄 夫婦坂ほか 20名
- ・民謡など

### 趣味レク・サークル展示

- ・きり絵サークル 30件
- ・手芸 20件
- ・お花 6件
- ・絵画・書・写真・俳句など 15件

## 福祉情報

## コスモスセンター訪問記

県職労の元委員長だった佐藤七夫さんが老人福祉施設を建設、経営していらつしやると聞き、老人福祉施設とはどんなものか興味を抱いた幹事有志の面々6名、11月13日午後お伺いした。場所はJ R相模線上溝駅から4、5分のところ。緑に包まれたたたずまいは、駅のホームからも望みできる。

## コスモスセンターの仕事

コスモスセンターは上溝老人福祉総合センターともいい、社会福祉法人上溝緑寿会によって、一九九六年四月から運営されている。

総合というだけあって、多目的な福祉施設であり、入居施設——コスモスホーム（特別養護老人ホーム・65才以上の方で在宅では適切な介護を受けられない方のため定員50名）コスモスハウス（軽費老人ホーム・独立して生活するには不安があり、家族による援助が受けられない60才以上の方のための老人アパート・定員32名）のほか、短期間の一時入居もできる。在宅サービス——コスモス・デイサービスセンター（65才以上の身心障害者を送迎し、入浴・食事・動作訓練や、趣味生がい活動をする。ワゴン車2台で16〜17名）コスモス在宅支援センター（在宅で介護をしている家族に24時間体制で、

施設の利用・介護の方法など相談をうける。無料）ホームヘルプ事業、訪問給食サービスなど多彩なお仕事展開されている。

## 緑の屋根の素敵な施設

6階建てで、4〜6階はコスモスハウス、個室を26室と多いのが特徴、共用施設も豊かで、談話室、図書室、陶芸室、茶室、浴室、洗濯室がある。2〜3階はコスモスホーム、2丁目18番地など各部屋に地番がつけられ分り易くなっている。各室に洗面所、トイレ付。1階は事務、支援部門、食堂は、レストランと呼び、3階の食堂は3丁目レストランと親しみを込めて呼んでいる。

## 建設は6年がかかり

使い易いように様々な工夫が随所に見られる。かつての養老院のイメージから脱し、まるでホテルみたいであった。

佐藤さんからお話を伺った。そもそものは、義兄の意志「何か地元に戻しをしたい」を受け継いだ由という。元労組関係者らしく、個人のプライバシーを尊重し、人間らしい生



楽しい集いの場

活が保てるように十分に配慮されている。6年がかかりで24億円を費やして誕生したもの。勿論、国県の補助を受けたが、その交渉が大変で、お役所仕事の非効率を実感、とおっしゃる。厚生省の計画した老人福祉施設を急増しようとするゴールド・プランによるものである。しかし、昨今の老人福祉を食い物にした汚職の構造は、露のかけらも見られない。

建設関係者からも、グレードの高い施設として認められているという職員の方々も、人間的で心づかいが豊かと拝察しつ、さよならをした。



保健情報

クスリに関する11章

⑥

●クスリはどのようなようにして処方されるか●

では、どのようなように、クスリが処方されていくのか、高血圧を例にお話ししましょう。

いまのクスリは、病気をこすメカニズムにあわせて、それぞれに効くようにクスリが作られています。ですから一口に高血圧といっても、高血圧の起こり方によって、使うクスリもちがいます。

たとえば食塩をたくさんとると血圧が上がります。食塩のナトリウムをうすめるために血液の量がふえるからで、そういうときは利尿剤をやれば、どんどんおしっこがでて血圧が下がります。

それから血管が収縮しても血圧が上がりますが、それにはカルシウムイオンがはたらいています。こういう高血圧にはカルシウム拮抗薬があります。

からだの中では、血圧が下がると血液の循環ができなくなり、ある程度の血圧を保とうと、ある働きがあります。この血圧をあげる働きが働きすぎたときに、血圧があがってしまいます。一方

あがるのと同時に、調節するため、下げる機構も働いているわけで、こちらの働きがぶつてきても、血圧はだんだんあがってしまい、

これが本態性高血圧で、ある程度年をとってくると、血圧は自然にあがってきます。

こういう本態性高血圧のときは、アンジオテンシン変換酵素阻害薬というようなものがあります。

血圧が急激にあがったときは、たとえば交感神経のベータ系を遮断して血管の収縮を抑えるベータ遮断薬というのがありますから、こういうものを選びます。

その人の血圧があがっている状況から、どういう原因かを調べ、それにあつたクスリをえらんで処方をお願いします。

お医者さんは、高血圧という、最初は強いクスリはだしません。まず、お塩をへらしなさいとか、生活態度をかえなさいという指示をします。男の人なら酒をやめなさい、タバコはやめなさいということですが、やりにくいことばか

りで、だいたい守れませんが、そうすると、つぎにクスリをだすわけですが、最初は差し障りのないクスリをだすのです。女の人なら利尿剤、男の人ならストレスをさげるようなクスリ(弱い抗不安薬)、そういうものでさがるかどうかみえます。そうやって段階的に強いクスリにいけます。

また、同じ働き方のクスリでも、いろいろなメーカーが、弱いものから強いものまで、さまざまなクスリをだしていますから、その中から最も適しているとおもわれるクスリを選んでやってみる。それでも血圧が下がら過ぎて具合が悪いとか、それを飲むとどうもフラフラするというように、病状と合わない、体質と合わないというような場合には、ほかのクスリにかえていくのです。

血圧を急に下げるとするのは危険です。血圧がさがって、心臓とか脳とかほかの臓器に影響をあたえて、いろいろな病気をおこしたりすることがありますから、かなり慎重に、その人にあつたクスリを選んでいかなくてはいけないのです。

『暮らしの手帳』から



座ったうたた寝はボケる 横になれば脳に血が巡る

下半身から上半身へ移動した結果である。鳥の足ならば、アタマも欲しいよ。太首だつてまんざらでないよ。その上には脳があるからね。血液が集まってくれば、血のめぐりの良い脳が作れそうな気がしますよね。

結論から参ろう。上手なうたた寝とは、横になることである。上向き、横向き、どちらでも結構。なにしろ横になれば、脳循環量は約30%も増加する。血のめぐりのよい

う。学者の言葉を忠告でいくよ。脳は誕生です。

つに通勤電車のなかで船を(ぐ)仁は美に多い。

最近は何にかといえれば宇宙ばやり。うたた寝の研究も宇宙飛行に關係がある。その報告では、ただのうたた寝、特に電車内の船ごきでは脳の休息にならないどころか、下手すればボケることが判明した。世のうたた寝大得意人間よ、聞きもろすことなれ。

宇宙といえれば、無重力。宇宙から帰還すると言が太首、足は細く鳥足になる。血液が

松原 英多(日本東洋医学 会専門医)



# 高齢者 運動

## 県下に拡がる敬老無料

### バス運動の現状と反響

#### 退職者会パワーの軌跡記録から

敬老バス無料乗車制度の実現に向けて神奈川県下では、七〇才以上の高齢者に無料のバス(地下鉄)乗車証が発行されているのは横浜市と川崎市。福祉施設など決められた利用路線は無料の逗子市と小田原市。

総合福祉センターへの利用回数に応じて回数券を補助している厚木市などがあります。



横浜市の敬老無料バス

また、平塚市では市長選挙を通じて市民の要求運動の力により、今年の九月から、千円で五千八百円のバス補助券が買える「ふれあいバス事業」制度が実施されています。

このような各地域の取組みや状況に学んで、伊勢原市でも年金者組合や「住みよい伊勢原をつくる会」が中心になり、市長に対して「敬老無料バスの発行を求める」署名活動が七月から取組まれ、九月二十二日投票の市長選挙では大きな争点になりました。

選挙の結果は現職市長の再選となりましたが、選挙中は「予算がない」と実施を否定していた市長が選挙後には「相手候補が公約した敬老無料バスは今後、実施の方向で検討したい」と新聞記者に語るなど、新しい変化が生まれています。

そして人口五十八万人、全国十七番目の大都市となった相模原市でも「バスの敬老無料乗車制度の実現をめざす会」が十月十五日、第四回の総会を開き、十一月二十一日には団体署名百五十団体、個人署名二万名に及ぶ署名を力に第二次の対市交渉が持たれています。

このほか十月十二日には「健康で豊かな老後をつくる鎌倉市民の会」でも相模原との運動の交流や、十一月十五日には秦野市での申入れ活動など、県下各地で高齢期を迎えた人たちが社会参加で豊かな人生を、と年金の目減りや交通費の値上げ、とりわけ高いバス代に悩む過程の中から生まれた、私たちの要求運動は大きな輪となって県下各地に広がっています。(加藤)

#### ちょっと一言、お便りを下さい

会員のみなさんの顔が見える会報をめざしています。会報の読後感や、生活のことども一言、お送り下さい。

#### 『年会費納入のご案内』

4月から新年度になります。年会員の方は、早目に97年度分を納めて下さい。

また、未納の方もこの機会に納入をお願いします。

#### ●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(二〇二)一一一一

(内線七九五三)

〇四五(二二二)三二七九

#### ●振替口座

横浜銀行泉丘支店

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

一一四八六四二

郵便振替口座

〇〇二五〇—九一六六五八〇

編集・発行  
県職労退職者こだま会  
発行人 鈴木志げ子  
発行日 1997.2.1

### No. 37

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