



**好評!! 熱演!!**  
手づくり文化祭での秋中さん

1997.12.12 横浜市従会館にて

退職者

こだま会報

No. 41



退職後の人生は、やさしく  
つつましく、たくましく

～高齢者福祉社会への橋渡し～

「こだま会員」八〇〇名突破

～一味ちがう会の存在へ向けて～

「こだま会」会員がお蔭で八〇〇名を突破した。早くもといきたいところだが、ようやくというのが実感である。財源乏しい会費と、県職労助成金、それに役員のボランティアで支えられて、一三年、よくぞという実感も湧いてくる。中間管理職的感覚の多い県庁職員の案外に多い当会への入会のためらいも——やがて襲ってくる？公的年金の大幅な削減、場合によっては制度そのものへの危機感が頂上に達したとき、大きな政治行動を呼び起す退職会の存在の必要を認識するかも知れない。しかしその時は取り返しつかぬ程遅いのだ……。

ここに来て、国民が始めて経験する金融ビッグバン（大改革）の本格的黒船襲来は外資参入、金融機関の（早期是正措置）、（自己経営査定）、外為法改正は、実力のある外国金融機関参入によって、保険、預金など資金がその方へ移行し、やがて現在信用厚い郵貯も、金利の高かった九〇年代の定額貯金が満期と引換えに

「加入のおすすめ、と  
会費納入御案内」

「退職者こだま会」へ加入御希望の方には、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

〒231-0005 横浜市中央区本町四の三七

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

一一四八六四二

郵便振替口座

〇〇二五〇—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。

金利の高い外国銀行へ移ってゆくと、郵貯もその時は運用が難しく民営化へゆかざるを得ないといわれている。しかし、それを気付いている人は案外少なく、相変わらず増えつづけている。



### 初冬の散策

#### 健康ウォーク

師走といえど真珠湾と赤穂義士の討入りの月、その5日、せわしない気分を抱えながら横浜から相鉄、小田急と乗継ぎ集合地新松田を目指した。カンと晴れた空に雪を見せる富士山や丹沢の山々が目を楽しませてくれる。駅には高橋芳夫会員が案内役として出迎えて下さっていた。13名でバスの回数券を求めて内山へ行く。バス代葉書一枚分くらい安くなったかな。

#### ●県立森林公園「21世紀の森」

「21世紀の森」の入口には大きなフクロウの乗った道標があり、学問の神、知識の神の化身フクロウの大好きな私は大喜び。ゆるやかな車道を、竹林や雑木林を見ながら森林館までのんびりと歩く。冷込んだ割には風がなく穏やかなので寒くない、引締った冷気がだんだんと緩んでくるのが手足から体全体に広がってきたと感じる頃、森林館へ着いた。森林館では、暖かいお茶を頂きパンフレットをもとに山崎幸治さんから概要のお話を聞いた。静岡県境に

近い、西丹沢の山なみの一角一〇七ヘクタール。標高二三〇〜六五〇メートル、木を覗る、触れる、学ぶ、遊ぶを目的に造られたもの。山菜の森では春になるとフキ、ワラビ、ゼンマイ、ツクシなど採りに訪れる人もいるそうだ。

当初、県では畜産団地として公社を予定していたが、酒匂川が汚れるとの反対を受け森林公園に変身させた由、とても興味深かった。

山菜の森のほか、竹林、ヒノキ林、郷土の森、野鳥の森や、木材工芸センター、子どもの広場など工作や野外の遊びの施設も整っている。

#### ●下りの山道

山道具一式を腰のベルトに巻いたガイドの高橋さんは帰り、下りの山道になると真価を発揮した。落葉を踏んで、疎林を見上げての歩きは楽しい。「これ何の木」「ミズキ」聞くたびに速答して頂ける。青竹やトチの枝をなたで切って杖を作って下さり、下りの苦手の人は大喜びでした。下見の時、風倒木でふさがれていた

所も切り払われたが、結構、木を乗越す小さなスリルもあった。

#### ●洒水の滝

平山農道を出て「洒水の滝」を覗に寄った。名水でもあり、日光に次ぐ名瀑とか。じっと見ていると立ち去りがたく時間を忘れさせてくれる。里に出たところで、富有柿、ユズ、みかんを軒先に並べていた。百円で求めて帰った柿は、甘くおいしく年の瀬をなごませてくれた。

JR山北駅で解散、帰路について。



21世紀の森・森林館前の一同

## 歴史教室

### ○歴史教室(第三〇回)

とき 平成一〇年二月六日(金)

ところ 神奈川県民センター

テーマ 東慶寺に眠る人々

参加者 四六名

特別講師 荒井太郎氏

東慶寺は正式名称を松岡山東慶総持禪寺といひ臨済宗円覚寺派に属する。東慶総持禪寺という寺号の総持とは、達摩大師の弟子総持尼にちなんで禪の尼寺の意味をもつ。古くは松岡御所、鎌倉比丘尼御所、俗に駆込寺、縁切寺ともいわれた。

開創 弘安八年(一二八五)

開基 北条貞時(幕府執権)

開山 覚山志道尼(執権時宗夫人、貞時母)

東慶寺の有名な縁切寺法は、覚山尼が貞時を通し勅許されたといわれ開山以来住職は名門の女性が多い。中でも覚山尼・用堂尼(將軍足利義明の姫)・天秀尼(豊臣秀頼の姫、養母は家康の孫千姫)などは、それぞれ当時の日本のトップレディ達で、激動の時代に生き女人解放救済に精進した功績は日本史を飾る。

江戸時代東慶寺は全盛期を迎えた。天正十九年(一五九一)家康から寺領として二階堂・十二社・極楽寺などを寄進され、鎌倉では鶴岡八幡宮・円覚寺につき建長寺よりも多かつた。明治時代となり縁切寺法は廃止され、松岡貸附所も廃絶し円覚寺の末寺に編入されてしまった。普通の寺となつてからは檀家も無く、荒廃してしまつた。本堂の雨漏りがひどく傘をさして経を読んだという。横浜の生糸商原富太郎が仏殿を買収し本牧三溪園に移築した(国重文)。

明治三五年五月最後の順莊尼(七八歳)が亡くなると古川堯道が住職となり、開山以来の尼寺から男僧の寺に変わった。次いで明治三八年四月円覚寺管長釈宗演が住職となり東慶寺は再興された。釈宗演は中興開山といわれる。

現在の東慶寺は昔の縁切寺と違つて、結婚式やお茶会も行われ、毎年田村俊子賞の授与式も挙行されてきた。山門を入ると鐘楼・客殿・泰平殿(仏殿)・水月堂(観音堂)・寒雲亭(茶室)・香積台(庫裡)・松岡宝蔵(宝物殿)などがある。また東慶寺裏山には鈴木大拙博士ゆかりの松岡文庫もあり、仏教研究に貢献している。

東慶寺に眠る人々

宝蔵を過ぎ奥に進むと、右側に後醍醐天皇皇女用堂女王墓という石標が立っており、急な右段を上ると、やぐらの中などに用堂尼や開山覚山尼など歴代の墓塔がある。中央の大きな無縁塔は天秀尼の墓である。その続きには釈宗演の墓に並んで明治時代の政治家野田卯太郎(逋信大臣・商工大臣)の墓がある。さらに奥の墓地には明治、大正、昭和を代表する学者や作家、文化人をはじめ大学総長、銀行頭取、一流企業社長などなど著名人の墓が多い。



東慶寺総門

予告!! 趣味の会

●歴史散歩(第一七回)

とき 四月二三日(木)  
ところ 鎌倉の精進料理(長寿寺)と尼寺めぐり

解説 特別講師 荒井太郎氏

●歴史教室(第三一回)

とき 五月一五日(金)(予定)  
テーマ 江戸随一の美人

笠森おせん

ところ 神奈川県自治会館

特別講師 荒井太郎氏

●旅行の会

最後の将軍「徳川慶喜」

ゆかりの地を訪ねて

とき 五月二四日(土)～二五日(日)  
コース 本厚木―横浜―真岡大前神社(日本一の恵比須様)

―益子(昼食・益子焼見学)―烏山(和紙会館)

―新那須温泉(泊)―塩屋崎灯台(美空ひばり歌碑)―小名浜(昼食)―

水戸(徳川慶喜記念館ほか)―横浜―本厚木

費用 二六、〇〇〇円

バス一台貸切り四五名定員、未加人の方も知人の方でもお誘い合わせの上、三月末日までに「こだま会事務局」まで申込んで下さい。(扱い、近畿日本ツーリスト)

●健康ウォーク

南津久井路の春を求めて  
とき 四月八日(水)

コース 九時三〇分JR橋本駅北口集合―(バス)―清正光入口―朝日寺(昼食)―志田峠―愛川町一六時

頃解散

コースリーダー

佐藤幸夫氏(会員)

●食文化を考える会

昨年の一二月に行われた「薬膳料理とお抹茶を楽しむ講習会」が好評で「食文化を考える会」が生まれ、ずっと勉強して行くことになりました。

東洋医学を取り入れた薬膳料理で高齢者の健康を、また美味しいお茶、お菓子で「ゆとり」をと、食文化を考えてみませんか。

今回は六月下旬か、七月上旬、桜木町前の健康福祉センターで行う予定、男性の参加をお待ちしています。

## 介護保険法成立

### 保険あつて介護なしの

年金・医療・雇用・労働災害につく社会保険制度として、40歳以上のすべての国民から保険料を新たに徴収し、寝たきりや痴ほう症などの高齢者に介護サービスの提供をする介護保険法案が昨年12月9日可決され成立した。首相は採決に先立つ質疑で「制度を定着させる上で、基盤整備の必要性が前提にある。財政構造改革の集中期間中も努力したい」と前向きに取組む姿勢を強調した。

#### 制度の骨格は

- ①市町村が運営主体となり、40歳以上の全国民を加入者として保険料を徴収。保険料は平均2500円(初年度)
- ②介護を必要とする人は市町村の介護認定審査会に申請、6段階の認定ランクに応じて介護サービスを受ける。原則として65歳以上が対象だが、40歳以上65未満の人は、老化に伴う要介護状態だけが給付対象。
- ③介護サービスはホームヘルパーの家庭訪問など在宅サービスと、特別養護老人ホームなど施設入所費用の9割は保険から給付。1割は利用者が自己負担。
- ④認定への異議は都道府県の「介護保険審査会」が不服審査請求を受ける。
- ⑤制度開始は2000年4月

#### 付帯決議と具体的内容は

介護保険法の成立にあたって多くの付帯決議が付けられ、保険料設定にあつての低所得者への配慮など19項目の付帯決議も採択された。しかし具体的な内容は厚生省の政省令で決められるがこれが今後大きな問題となる。

#### 高かろう悪かろうの介護：試算から

##### ○そのI

一人暮らしのF子さん74歳、脳梗塞の後遺症で一週間にホームヘルプサービスと訪問看護、家事援助を各二回、日帰り介護(デイサービス)を一回利用している。訪問看護の診療請求など月8000円だが老人保険の適用で、本人負担は4900円となっている。介護保険の試算によると、いまと同じサービスを受けると月1万3000円となり、毎月の保険料2500円を加えて1万5500円と三倍以上になる。

##### ○そのII

Aさんは中度(要介護Ⅲ)と認定され毎月約17万円(週6時間の訪問介護)が支給されるが、東京都港区の市職員の試算では、42万円(週24時間)必要であり国の2.4倍の費用を想定しており、そのためには介護保険料を月5000円にしなければ運営できないという。

#### 国会答弁を破棄：ずさんな計画

高齢者いじめの98年度予算は、新ゴールドプランにも「財政構造改革」路線を適用させ、首相は国会答弁を反古にし必

要経費を半分以下に圧縮し、ホームヘルパーや特別養護老人ホームの整備計画を大幅にダウン。特別養護老人ホームの定数では4万人も入所できず、ホームヘルパーは3年連続3万人前後の増員を一挙に1万6000人に減らしている。

全国の自治体の70%以上が「財源確保がむずかしく目標達成は困難」としている。国民年金と同様介護保険の保険料徴収率は80%程度ではないかと、各自治体は心配している。

#### 介護保険導入にあつた問題

- ①常勤ホームヘルパーの国庫補助減で、非常勤ヘルパーへの切り替えが増加
  - ②ヘルパーの労働条件の切り下げ
  - ③サービスの低下
  - ④利用者の負担増大
  - ⑤介護サービスの地域間格差の拡大
- 現在でも18歳から64歳までの事故による頭部外傷や脳血栓障害などで若年痴ほう症になった人(25000人)の約半数(53%)が障害者手帳を持っていないため福祉サービスが受けられず、障害者年金も59%の人が受給していない。
- それは身体障害者福祉法、精神薄弱者福祉法、精神保健福祉法と区分し対象者を少なく政府の考えによる。
- 介護にあつた問題は、
- ・デイケア(日帰りリハビリテーション)を週3日程度に制限し国庫支出を減らし、本人負担をますます増やす方向。
  - ・生活が大変で滞納した場合は、給付率

を70%以下に下げることや一時金払いや償還払いも検討している。

- ・自治体によっては現状より介護内容が低下する。
- ・現在支給されている介護手当は全額カットされる。

#### 年金者だけが保険料全額負担

##### 国民の不満爆発のおそれ

介護保険料は平均2500円となっているが、健康保険組合加入者は妻の分を合わせて3700円が労・使折半で1850円。政府管掌健康保険と国民健康保険は、労・使折半か国との折半で1250円。65歳以上の年金生活者は夫婦2人で5000円が年金から天引きされる。しかも国民の半数はまったくの掛け捨てで介護の対象にもならない。

さらに保険料については、2000年2500円は要介護者270万人が2010年には要介護者は520万人を想定した場合は、政府が考えている高かろう悪かろうの介護内容でも保険料は一人3500円となる。

#### 最後に

##### 私たちの要求

- ①24時間対応のホームヘルプサービス
  - ②いつでも利用できるショートステイ
  - ③待機なしの特別養護ホーム設置
  - ④7万円の介護手当での支給
- 住民代表が参加する監視体制が不可欠であり、市との対等での交渉団体を作る必要がある。

(川井弘次)

# 九九年「年金改革」

## 厚生省が五つの選択肢

来年四月の年金改正にむけて審議を続けてきた年金審議会は昨年一月五日「制度改正」の論点整理を公表しました。また、厚生省も厚生年金の保険料負担増と年金額切下げについての五つの選択肢(別表)を国民と年金審議会に示しました。

今年度の改正案は、前回の九四年「改正」から数年もたたないのに予測より少子化の進行が早い、いわゆる急速な少子高齢化社会の進行によって将来の年金財政が不足するというのが口実です。五つの選択肢のうちE案の厚生年金制度の民営化は論外ですが、AかDまでの四案はいずれも保険料負担を上げるか年金額を切下げるか、その割合の組み合わせに過ぎません。前回改正法案が国会で可決されるとき与野党一致で「老齢基礎年金の国庫負担を現行の三分の一から二分の一に引き上げるよう早急に検討する」と付帯決議されましたが、「財政危機」を口実になら検討されていません。

国会決議のように国庫負担を増やしたら年金財政がどうなるのか一言もふれていません。このように国の

(表) ●選択肢による最終保険料率と給付総額等の概要

選択肢	保険料率	給付総額	年金月額
A案=現行制度の給付設計を維持する案	34.3% (26.4%)	—	23.1万円 所得代替率 62%
B案=厚生年金保険料率を月収の30%以内にとどめる案	30%以内 (23%以内)	1割抑制	20.7万円 所得代替率 55%
C案=厚生年金保険料率を年収(ボーナス含む)の20%程度にとどめる案	26%程度 (20%程度)	2割抑制	18.6万円 所得代替率 50%
D案=厚生年金保険料率を現状程度に維持する案	20%程度 (15%程度)	4割抑制	13.9万円 所得代替率 37%
E案=厚生年金の廃止(民営化)案	公的年金は基礎年金だけとし、厚生年金は廃止、積立方式による民間の企業年金、個人年金に委ねる		

- 注1) 保険料率のカッコは年収(総報酬)ベース。  
 2) 年金月額は、夫婦2人で、夫は厚生年金に40年加入で平均標準報酬月額34万円、妻は専業主婦で計算。金額は平成6年度価格。  
 3) 所得代替率は、現役世代の手取り総報酬に対する割合。

「年金時代」2月号より

責任と負担を投げ捨て、社会保障としての年金制度を後退させていく従来の枠を一步もで負担を背負う現役世代にとつても、私たち、賃金スライド廃止などの年金水準の切下げにたえなければならぬ年金生活者にとつても、選りよがない選択肢と言えましょう。

政府、厚生省のしめす五つの選択肢ではなく六つめの選択肢、それは国と雇用主である企業が責任をもち、財政負担すること、社会保障として高齢者の生活でできる年金制度をめざすという選択肢があります。この六つめの選択肢を多くの国民が望んでいることをきちんと政府や厚生省にしめすことです。7月の参議院議員選挙はまさにそのチャンスといえましょう。

(山口順久)

## 年金ニュース

物価スライド4月から実施

今年の四月から厚生年金や国民年金の年金額が物価スライドによって一・九%程度の引き上げがおこなわれます。年金額は、昨年、一昨年と二年据え置かれていましたが九七年(平成九年)の全国の消費者物価指数が九五年対比一〇一・九と上昇したことによりです。

共済年金の退職年金も厚生年金に準じてスライドがおこなわれます。

厚生年金は業務の簡素化

厚生年金、国民年金では、今年の一月から年金受給者が自分の誕生日に提出している現況届の市町村長の証明欄がなくなり、本人の印鑑のみでよくなりました。また、年金の振り込みの都度(年六回)送付していた支払(振込)通知書を年一回(六月から)になり、厚生省は業務の簡素・効率化のためといっています。

私たち共済組合の現況届について地方職員共済組合本部に問い合わせたところ「市町村長の証明は必要です。変更の予定もありません」とのことでした。

マメ知識

遺言

④

遺言書の事例

遺言書の書き方(事例)は遺言書の種類によって違いがあります。すべての事例を挙げる紙幅がありませんので、ここでは「自筆証書遺言」の事例だけを挙げておくことにいたします。

遺留分との関係

相続人のうち、兄弟姉妹以外の相続人には遺留分がありますが、遺言者は遺留分を無視して自由に財産分与を決めることができます。遺留分を侵害された相続人は、遺言執行者等に対して遺留分の減殺請求(回復請求)をすることができれば遺言書どおり執行されることとなります。ただ、相続人は一定の財産分与を期待してしますので、特定の相続人の遺留分を侵害するような遺言をする場合には、理由書を付けておく方がよいでしょう。

遺言を書く前にしておくこと

遺言書を書く前に、まず、しておかなければならないのは、自分の財産の明確な把握です。不動産、有価証券、預貯金(通帳の銀行名及び支店名)などを整理し、確認しておく必要があります。遺言対象の財産については、誤解のないように正確に記載する必要があります。遺言書に記載されていない財産は、原則として相続人の共同相続(相続人が複数の場合)になります。共同相続の場合は、将来的に権利関係が複雑になるのを避けるため、遺産分割協議の必要が出てきます。なお、個人の財産でも、ゴルフ・クラブの会員権のように相続の対象にならないものがありますから注意が必要です。

遺言書の保管方法については、自宅の金庫に入れておくとか、遺言の執行を依頼した人に預けるとか、銀行の貸金庫に保管するとかの方法が考えられます。

なお、自筆証書遺言は手軽ですが、遺言の方式としては公正証書遺言にしておくことをお勧めします。ただし、お金がかかります。(了)

(生方武羅夫)

自筆証書遺言の事例

遺言書

遺言者池田淳一郎は、この遺言書により次のとおり遺言する。

記

- 一 妻美紀に、自己所有にかかる次の不動産を相続させる。
    - ① 横浜市港区港町十三番地所在 宅地 一八〇・八〇平方メートル
    - ② 同所同番地所在
      - 家屋番号 二一四三の二一
      - 軽量鉄骨造二階建
      - 床面積 一階 六五・五平方メートル
      - 二階 六五・五平方メートル
  - 二 長男智行に次の預金及び株式を相続させる。
    - 東西銀行港支店 定期預金 番号 一二三四五六
    - 金 六、五〇〇、〇〇〇円
    - 株式会社関東製薬株式会社の株式 二、〇〇〇株
  - 三 長女加奈に次の預金を相続させる。
    - 南北銀行山下支店 定期預金 番号 六一二三四五
    - 金 四、〇〇〇、〇〇〇円
    - 東日本銀行桜木支店 普通預金 番号 五六二二三四
    - 金 一、〇五六、七八九円
    - 定額郵便貯金 記号さのえ 番号 四五六二二三
    - 金 五、一八三、〇〇〇円
  - 四 第一項から第三項までに指定した財産以外の財産は全て妻美紀に相続させる。
  - 五 遺言執行者として、横浜市中区海岸通七丁目六一番地行政書士 中立誠を指定する。
- 以上の遺言を明確にするため、遺言者はこの遺言書の全文を自筆し、次に日付及び氏名を自署し捺印する。
- 一九九八年一月一日
- 横浜市港区港町十三番地  
遺言者 池田淳一郎 印

遺言書

この遺言書は私の死亡を知った後は、家庭裁判所に提出してください。

裏

一九九八年一月一日  
遺言者 池田淳一郎 印

保健情報

クスリに関する11章

お年寄りや子どもとそのクスリの量

クスリは、非常に厳密な検査をしてから市販されます。いま、ひとつのクスリを世の中にだすのに、十年以上、百億円以上の歳月と費用をかけているといわれていますが、その大半は安全性のチェックのために使われます。

まず実験動物で試験され、次に人を対象に臨床試験が行われます。臨床試験は三回の段階にわけてやります。

第一回目はボランティアの健康な人で、人間でも大丈夫かをみます。それでよいとなったら、第二回目には、ごく少数のその病気の患者さんに、じっさいに効くか、などをみます。第三回目には多数の患者さんで、そのクスリがほんとうに有効で安全かというデータをとります。

ところが、この対象になる患者さんの中には、お年寄りや子ども、それから当然のことですが妊婦も入っていません。ですからそういう方たちがクスリを飲むときには、特別の注意が必要です。

クスリの服用量は、体重キログラム当たりいくらと計算します。

大人の標準体重は60キログラムに考えますので、お子さんの体重が10キログラムだったら六分の一でいいのです。表示では十五歳以下などと、年齢で書いてありますが、それよりも体重で飲む量をきめる方がいいとおもいます。

子ども用に作られたクスリがあったら、その方が副作用もでにくいので、そちらを使われた方がいいでしょうね。

お年寄りの場合は、体重は同じくらいあっても、肝臓の機能が低下してありますから、一般にクスリを処理してからだの外にだしていく働きがにぶいのです。人によつてちがいますが、五十歳代なら、それほど神経質になることはありません。六十歳をすぎたら少し減らして、ふつうの量の三分の二くらいを飲んでみて、それで大丈夫だったらふやせばいいのです。

市販薬には、お年寄り向けの注意がありませんが、やはり、ふつうの方とはちがうと、きちんと説明してほしいとおもいます。厚生省では、いま小児向け、お年寄り向けの注意の仕方についての対応

策を作っているところです。それから、妊婦の場合は、動物での検査で胎盤を通してするようなクスリには、妊婦には使わないでほしい、妊娠がはつきりしない場合には注意して下さい」という注意書きがあります。お医者さんに「妊娠しています」とはつきり言うとか「これは妊婦が飲んでも大丈夫ですか」と十分にたしかめることが必要です。(『暮らしの手帖』から)

9

動脈硬化や心臓病に薬効十分

赤ワイン

「健康のために」と赤ワインを飲む人が急増している。動脈硬化や心臓病を防ぐという研究結果が発表され、美容にも効果的といわれているためだ。国内ワインの消費量は昨年から上昇中で、いまや赤ワインは白ワインの売り上げを抜いてしまった。赤ワインのどの成分が体によく、どんなプラス面があるのか。

動脈硬化

日本人の死亡原因の上位は脳卒中、心臓病。その予防には、根本原因である動脈硬化を防ぐことが欠かせない。動脈硬化は動脈の血管の内側にコレステロールが沈着するなどして、血管が弾力性を失って硬くなり、要注目だ。

赤ワインは酒の中で唯一のアルカリ性食品。野菜や果物と同じ役割をもつ。人間の体は疲れたり病弱になりたりすると酸性に傾く。アルカリ性飲料のワインはこれを中和するため、健康や美容にプラスとなる。

赤ワインは、黒・紫などのブドウを果皮や種も入れたまま発酵させる。タンパク質、ビタミン類、ミネラル類などが含まれ、特に果皮や種にあるタンニンやフラボノイドなどのポリフェノールが注目されている。

悪玉コレステロールと呼ばれるLDL(低密度リポたんぱく)は、体内の活性酸素などで酸化されて動脈硬化の原因になるが、ポリフェノールはこの活性酸素を消去する働きがある。同じ銘柄ならば、年代の古い、熟成の進んだワインの方が効き目があるという。

また、がんや心臓病、老人性痴ほう症、高血圧予防などの働きもある。それほど有益な赤ワインだが、飲んだからといってすぐに病気が改善されるわけではない。毎日適量(コップ1~2杯)を飲み、料理に活用していけば、少しずつ健康の効果も期待できそう。

美容にも

赤ワインのポリフェノールには肌を白くする美白効果があり、中高年には、シミが手の甲や顔のほおに目立つ。長年の紫外線(活性酸素)の影響で皮膚細胞が傷つけられ、表面に浮きでできたもの。ポリフェノールで活性酸素を撃退すれば、新陳代謝が高まり、シミの原因が取り除けるといわれる。(サンケイスポーツ H10.1.14参照)

「こだま会」事務局情報だより

○地共済神奈川県支部公的年金情報  
前号で述べたとおり、公的年金制度の将来展望に危機感が深まる中、当会として可能な限り情報を把握し、会員に提供すべく、去る一〇月、当会生方副代表、鈴木三郎幹事が県職員課当局へこの旨申入れたところ、好意的な回答を得たので、引き続き一二月九日、地共済神奈川県支部関係の年金資料について提供を得たのが別表である。なお、年度別、支部組合数と長期掛金等の表(3)は誌面の都合で今回は割愛する。

なお、新聞によれば、明99年度に於ける厚生省の年金審議会答申に先立ち本年一〇月迄に広く一般から意見を求め答申案に反映したいとの事。会員も意見をドシンドシ郵送されたいと思う。

○速報!! 互助年金(弘済会年金)の運用は?

弘済会年金制度発足の昭和51年度は、信託定期預金利息が年八分八厘以上で約一〇年で倍になった黄金期であった。弘済会年金は、安田信託銀行が主幹事となり他の七行がシンジケートで一般より有利に運用すべく、可成りの実績を積み重ねて来たが、

最近の金融不安で安田信託の経営危機が伝えられる中、加入者に代って、去る一二月九日、当会の青木事務局長と鈴木(三)幹事が水島厚生福

第1表 各年度毎の地共済神奈川県支部年金新規裁定者数及び年金裁定額(特別支給の退職共済年金のみ)

	件数(人)(a)	金額(千円)(b)	1人当たり平均額(円)(c=b/a)
平成8年度中	135	336,540	2,492,900
平成7年度中	*758	*2,052,953	2,708,400
平成6年度中	383	1,012,310	2,643,100
平成5年度中	388	1,003,354	2,586,000
平成4年度中	372	982,308	2,640,600

第2表 各年度毎の支部年金受給者数及び年金総額(退職給付・障害者給付・遺族給付を含む)

区分	件数(人)(a)	金額(千円)(b)	1人当たり平均額(円)(c=b/a)
平成8年度	8,162	18,186,573	2,228,200
平成7年度	7,961	17,860,574	2,243,500
平成6年度	7,481	16,717,945	2,234,700
平成5年度	7,156	15,766,157	2,203,200
平成4年度	6,840	15,112,192	2,209,400
平成3年度	6,510	14,054,543	2,158,900
平成2年度	6,269	13,044,625	2,080,800
平成元年度	5,972	11,987,164	2,007,200
昭和63年度	5,573	10,965,122	1,967,500
昭和62年度	5,248	10,194,498	1,942,500
昭和61年度	4,950	8,711,017	1,759,800

振興会理事兼事業部長に面接、この件につき次のような回答を得た。  
平成九年九月末加入者二、五七七人、元利合計二〇二億五、八二〇万円、三九三円、原資と金利を各個人別にデータ管理している。リスクの大きい株はやっていない。元本割れ

しない国債、公社債等で運用している。信託財産は信託法第28条で分別管理が義務づけられ銀行が債務超過になっても守られる。安田信託は富士銀行を中心とする芙蓉グループが全面支援しているので幹事会社として不都合はないと思われる。