

暮らしにくさの怒りの声を

みんな(こだま会)で挙げよう!!



相模川に遊ぶ白鳥——珍しい!!

撮影：田邊典雄会員

退職者 こだま会報

NO.60



総会開催の御案内 「退職者こだま会」第一九回定期総会

緑の樹々が風に薫り輝く季節です。みなさんお元気で過ごしのことと存じます。

第一九回の定期総会を開催いたしますので、御案内いたします。年金、医療、介護などの諸法律の改悪や、イラク戦争もあり有事法制がどうなるか先行きが不透明な昨今です。今年は横浜を離れ県央の厚木で開催します。私たちの生活を守るためにも一堂に会し、一緒に知恵を出しあいましょう。

●と き
六月二八日(土)
午後1時30分～4時30分

●ところ
神奈川県厚木合同庁舎新館4階
(電話) 046-224-1111

●交通
小田急本厚木駅下車 徒歩10分

●総会議案
2～5頁を御覧下さい。

●講話
2004・年金改悪について(仮題)

山口順久氏(社会労務士)

☆相談コーナー

開始時間12時

総会開始前に時間を設けました。ゆつくり御利用下さい。

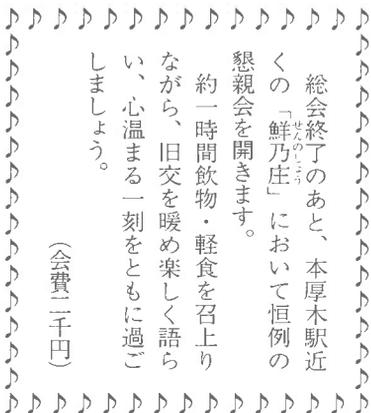
年金 山口順久氏(社労士)
相続遺言

生方武羅夫氏(行政書士)
介護 湯川 勉氏
(ケアマネージャー)

みなさん、昔の仲間と誘い合せて御出席下さい。退職されて未入の方も当日来場・入会大歓迎です。

総会終了のあと、本厚木駅近くの「鮮乃庄」において恒例の懇親会を開きます。
約一時間飲物・軽食を召上りながら、旧交を暖め楽しく語り、心温まる一刻をともに過ごしましょう。

(会費二千円)



第一九回 定期総会報告・議案

二〇〇二年(平成一四年)度

経過報告

I 会員加入と退職者向け資料作成

今年度の加入者は年会員一四名、終身会員七四名、合計八八名の加入者があり、特に終身会員は昨年の七二名を超え、会結成以来の加入となりました。

この要因は在職中に加入している火災・自動車・交通共済、生涯保障のガン保険・病氣保険など退職時にこだま会が更新の受け皿となつて事務手続を進めていることも大きいと思われまふ。

また、加入呼びかけにあつては年金・医療・雇用保険関係を収録した資料と六つの特色ある会の活動を記した「退職者こだま会へのおさそい」を職員課主催の退職者説明会と県職労各支部の退職者の集い等で配布し、加入を呼びかけました。

II アンケートの実施と相談活動

会員の高齢化が進む中、前回調査から六年を経過したことも考慮し、八月に会員の生活実態とニーズに関

するアンケート調査を実施し、結果の概要を会報五九号でお知らせすると共に詳細については報告書として二〇〇部作成しました。

この報告書冊子は送料(八〇円切手四枚)申込者負担で希望者にお送りしています。

なお、この調査の実施に当たつては報告書の冊子まで県職労の印刷機を借用し、役員がすべて手づくりで作成し、経費の節約に務めています。

アンケートに寄せられた要望・意見等は多岐にわたつていますが今後、検討しながら会の活動の中に生かしていきたいと思ひます。本年度、第一回として相続・遺言・贈与に関するの学習会と相談会を地域でのとりくみとして計画し、二月に厚木で実施しました。

III 趣味活動と会員参加の会報づくり

会員の趣味と特技をもつて交流し合う趣味活動は会の中心的な活動です。

今年度もスキー旅行をはじめ歴史・俳句・料理教室、観劇、食文化を楽しむ会などが次のとおり実施されていきます。

・スキー旅行 二月・参加23名
・文学・歴史紀行・鎌倉の切り通しを歩こう ②④ 9、11、4月

参加者 6～8名
・観劇 11月 参加13名

・歴史教室 講義2回(3、11月)
散策2回(6月、9月)

参加者 13～17名

・楽しい俳句教室 11回(8月を除く毎月)

参加者 13～15名 7月は、小林多喜二の逗留した七沢温泉に始めての吟行句会。

・食文化を楽しむ会 2回(7月、12月)

参加者 8～13名

・料理教室 県職労壮年部と共催
1回(9月) 参加者 13名

世話人の方がた、本当にご苦勞様でした。特技、趣味を生かした世話人がもっともつと増えることを期待しています。

年金・保健・介護などの情報を伝え、趣味活動を知らせる会報は、広報編集委員会により年4回が発行されました。56～59号と特集の計42頁、「豊かな情報と会員でつくる会報づくり」を目標にして、達成できたと思ひます。

会員紹介や、会員の「せいかつ短

信」は好評で喜ばれています。「こだま会」会員の生活と意見」は、アンケート調査の概要で、生活の在り方、要望を概観できるものでした。

IV 会の運営と共同のとりくみ

会の業務を効率よく進めるため今年度も月の第一週に四役の打合せを行ない、日常の業務を進めながら、活動の基本にかかわる事項については隔月開催の幹事会に図り、進めてきました。

特に多面的に拡がりつつある趣味活動について事務局のかかわり方などを含め、世話人打合せ会の開催(10/8)や、二〇〇四年に会結成二〇周年を迎えることから記念事業についての準備委員会を二回(12/3、1/28)開催しました。

また、会報五九号で報告した年金・医療の充実を求める署名と有事法案の廃案を求める署名は追加分を含め、一、一七八筆の協力を得ることが出来ました。

この署名のとりくみの中で横須賀市在住のY会員から七四筆の署名が送られてきたことを紹介しておきま

申し入れの主な内容

①年金額の引き下げを行わないこと。
 ②基礎年金の国庫負担を1/2へ戻すこと。
 ③最低保障年金制度(当面、月額八万円)を創設し、無年金者・低額年金者をなくすこと。
 ④年金積立金を、株価対策などに投機しないこと。

す。
 今年度は会内部における活動と併せて会員の要求に基づく行動を外に向けて上げた一年でもありました。第一八回総会の決議文を政府や衆・参議長に送付すると共に岡崎知事に対しても秘書を通して手交しました。

他の退職者会との共同のとりくみでは自治労連退職者会として五月の県内平和行進や九月二日、三日の両日、東京で開催された第一六回日本高齢者大会にも延一・二名が参加してきました。

報告の終りに全国自治体退職者連絡会では物価スライド凍結解除による年金切下げに抗議し、年金制度の充実を求めて厚生労働省の年金課に申し入れ交渉(3/26)を行っていたことをつけ加え、活動経過の報告といたします。

一般会計 2002年(平成14年)度収支決算

収 入				支 出			
				(2002. 4. 1~2003. 3.31) 単位 円			
項 目	予算額	決算額	摘 要	項 目	当初予算額	決算額	摘 要
1.年会費	255,000	243,000	81口×@ 3,000	1.事務局費	900,000	779,277	
2.終身会費	1,400,000	1,850,000	74人×@25,000	2.行動費	350,000	230,136	
3.県職労交付金	850,000	850,000		3.広報費	900,000	919,605	
4.事業収入	600,000	704,916		4.総会費	500,000	400,381	
5.雑収入	168,184	236,452		5.会議費	400,000	304,700	
6.積立金取崩し	800,000	399,399		6.通信費	300,000	138,750	
7.寄附金	0	14,000		7.弔慰金	80,000	60,000	
8.前年度繰越金	876,816	876,816		8.負担金	50,000	30,000	
				9.積立金	1,400,000	1,850,000	
				10.予備費	70,000	0	
				11.次年度繰越金	0	461,734	
合 計	4,950,000	5,174,583		合 計	4,950,000	5,174,583	

積立金会計 2002年(平成14年)度収支決算

収 入				支 出			
				(2002. 4. 1~2003. 3.31) 単位 円			
項 目	予算額	決算額	摘 要	項 目	予算額	決算額	摘 要
前年度繰越金	11,156,216	11,156,216		本年度支出	800,000	399,399	
本年度収入	1,403,784	1,855,695		次年度繰越金	11,760,000	12,612,512	
内 積立金	1,400,000	1,850,000					
訳 利 息	3,784	5,695					
合 計	12,560,000	13,011,911		合 計	12,560,000	13,011,911	

20周年記念事業積立金会計 (2003. 3.31)

次年度繰越金 300,000円

会計監査報告

2002年(平成14年)度一般会計、積立金会計並びに20周年記念事業積立金会計について、それぞれの収支証拠書類、預金通帳等の監査を致しました結果、妥当に執行されているものと認めます。

2003年4月22日

監査 古怒田富士一 (印) 上野多恵子 (印)

二〇〇三年(平成一五年)度 活動方針(案)

I 私たちを取りまく情勢

1 医療・福祉の改悪で4兆円を超える負担増

4月1日から、ずしりと重く自己負担が増えました。

医療は、健保の患者負担がこれまでより1・5倍の3割に引き上げられ、健康保険料と介護保険料も値上げ、逆に年金の支給額は引下げられさらに2004年大改悪が予定されています。

昨年10月から「高齢者医療費の1・2割自己負担」が実施され、老人保健制度の対象者は75歳以上に引上げられました。

さらに政府は「医療制度抜本改革の基本方針」のなかで、75歳以上の高齢者だけで独立した保険制度を新たに作り、その保険料を75歳以上の全員から徴収しようとしています。老人や障害者への医療費助成・寝たきり老人の介護手当・敬老パスなど、自治体独自の福祉施策も次つぎと切り捨てられています。

これでは安心して老後を過ごすことはできません。昨年実施したこだま会のアンケート調査でも「先行きの見通しが暗く、不安だ」という声

が強く出されています。

しかし、いま「健保3割負担の中止」を求める請願・意見書が全国22道府県議会で議決され、国会では野党4党が「2割負担に戻せ」の共同修正案を提出しました。

全国各地の医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護師協会でも「医療改悪反対」が決議され、「小泉内閣退陣要求」さえ出されています。

2 力で支配する世の中にしてはいけません。3月20日、米・英両軍は、国連決議

もないまま、戦争に反対する世界の声を踏みにじってイラクに侵攻した。

この無法で非人道的な戦争を支持した小泉内閣、平和的解決を求める世論と運動を「利敵行為」だとする自民・公明など与党の責任は重大です。

いま与党3党は、北朝鮮の脅威を口実に「有事法制」を強行し、米の戦争に自衛隊だけでなく、自治体や民間企業、国民を総動員する仕組みをつくろうとしています。これを許すことはできません。

3 ぐらし優先の県政を

4月の統一地方選で県知事に、松下政経塾出身、45歳の前民主党政代議士松沢しげふみ氏が当選しました。

同氏の政策は、小泉内閣の構造改

一般会計 2003年(平成15年)度収支予算(案)

収入 支出 (2003. 4. 1~2004. 3.31) 単位 円

Table with 6 columns: Item, Budget Amount, Summary, Item, Budget Amount, Summary. Rows include 1.年会費, 2.終身会費, 3.県職労交付金, 4.事業収入, 5.雑収入, 6.積立金取崩し, 7.寄附金, 8.前年度繰越金, 1.事務局費, 2.行動費, 3.広報費, 4.総会費, 5.会議費, 6.通信費, 7.弔慰金, 8.負担金, 9.積立金, 10.繰出費, 11.予備費, 12.次年度繰越金.

積立金会計 2003年(平成15年)度収支予算(案)

収入 支出 (2003. 4. 1~2004. 3.31) 単位 円

Table with 6 columns: Item, Budget Amount, Summary, Item, Budget Amount, Summary. Rows include 前年度繰越金, 本年度収入, 内積立金, 内利息, 計, 本年度支出, 次年度繰越金, 計.

革を支持し、岡崎県政を評価するもので、これからの施策として病院・福祉施設の民営化、県出先機関の整理統合、県庁のスリム化で職員1、500人の削減、警察官1、500人の増員を公約し、「道州制」への移行を視野に入れた「首都圏連合」を提案しています。

しかし、いま求められているのは県民のいのちと暮らしを守る県の役割を明確にし、住民サービスの担い手である職員体制の充実ではないでしょうか。私達は住民諸団体と手をつなぎ、要求実現をめざして一歩一歩前へ進んで行きましょう。

II 活動計画

1 年金、福祉、医療保険など高齢者を対象とする社会保障制度の充実、地域における民主主義の確立を目指して、自治労連退職者会を初め、要求で一致する諸団体と協力し、高齢者大会に参加するなど高齢期運動を進めます。

2 社会保障制度は、当事者申請主義です。自ら請求しないと制度を利用することができません。そこでいざという時困らないように、「高齢者保健・福祉の手引」(仮称)の作成を目指し、調査研究活動をスタートさせます。

3 年金、医療、介護などの新情報

をタイムリーにお知らせし、必要に応じて学習会を開催します。

4 戦争に道を開く有事法案に反対し、平和を守る運動を進めます。

5 火災・自動車・交通災害共済、ガン保険・医療保険など在职中と同じ福利厚生事業を推進します。

6 法律、税務、年金、建築、相続・遺言、介護などの問題でお困りの方から相談があれば、信頼できる専門家を紹介します。

また、できる範囲で、地域における学習会や相談会の開催に努めます。

7 こだま会は来年二〇周年を迎えます。記念事業を推進する実行委員会をつくり、計画を練るなど準備を進めます。

8 こだま会事務局は、毎週火曜日、午前一〇時から午後四時三〇分まで開きます。

▼趣味の会活動の充実

趣味を同じくする会員のサークル作りを応援します。サークルを通じてお互いに交流し、高齢期を楽しく過ごしましょう。趣味活動の計画を早めにお知らせし、参加を呼び掛けます。サークルづくりには世話役が欠かせません。世話人としてご尽力くださる方をお待ちしています。

今年度は次のような計画をしています。

・スキー旅行 冬

・食文化を楽しむ会(薬膳料理) 夏、秋の2回

・観劇会 秋

・歴史教室 講義2回、散策2回

・文学・歴史紀行 春、秋2回

・楽しい料理教室(県職労壮年部と共催)

・楽しい俳句教室 毎月第三木曜日

▼会報の発行

先行き不透明な日本社会にあつて、高齢者がよりよく生きていくために必要な「様々な情報と会員の要望に根ざした会報」の刊行を追求していきます。

会報の年間発行計画は次のとおり。
六〇号 一〇ページ (六月刊)

事務局発信

◆役員を希望する方は

お申し出を◆

こだま会の活動はボランティアである役員によって支えられています。会員数も一、一〇〇名を超え、その運営には多くの人々の協力が必要です。今年には役員の改選期にあたります。会員のみならず、役員として会の活動に参加できる方がおり

ましたら、六月一日(火)までに、会事務局へはがきまたはFAX(〇四五―二二―三二一七八)でお申し出ください。役員選考委員会の審議

2003-04

20周年記念事業 積立金会計(案)

前年度繰越金	300,000円
本年度積立金	100,000円
計	400,000円

六一号 一〇ページ (八月刊)

六二号 八ページ (一〇月刊)

六三号 一〇ページ+特集四ページ (二月刊)

皆さんからご意見、ご要望、投稿(写真、俳句、短歌、エッセイなど)をお待ちしています。

を経て、役員候補者として総会に推薦します。なお、役員の場合は概ね次の通りです。

① 会の活動に積極的に寄与してくださる方を望みます。

② 幹事会(年六一七回、概ね火曜日)に出席可能なこと。

③ ②の他に、事務局、会報編集、新しい活動の企画と実施、趣味の会の世話人、地域の世話役、関係団体等の業務の一つを受け持ってください。

④ 役員としての活動に当たり、会が負担するのは原則として交通費のみです。

有意義だった——参加記
学習会・相談会

2月24日(月)、雨の厚木市内で、
遺言書のつくり方(講師・行政書
士、生方武羅夫)に参加した。

遺言の①意義 ②能力 ③範囲
④方式 ⑤撤回 ⑥遺留分等につ
いて講義があった。

一 争族防止には、本人がボケな
い内に、親が子供を集めて、自
分の考え、分け方を聞かせて、
遺言を残しておく方法がおすす
め。

二 法定相続分(民法の規定)が
平等と思われるが、人事評価の
査定と同様に、暴行等虐待があ
った場合など、廃除の意思表示
ができる。(原則として、遺言
が優先する。)

三 自分が住んでいる土地・家屋
等が相続税の非課税枠であれば、
配偶者だけに相続する。
(文例)

遺言書
私は、妻○○に、私の所有す
る全財産を相続させます。
平成 年 月 日
遺言者 ○○○○○○
印

簡単なもの「自筆証書遺言」(ど

んな用紙でもよい、全文を自筆で
書いて、日付・署名捺印す。)で
も立派な遺言書になる。

Q & A

遺言は、物的(不動産・金銭等)
ばかりでなく、人的(身体)につ
いても健康な内に、延命処置(医
療・介護等)を必要以上に手当し
なくともよい旨や、死は平等に突
然やってくることから、自然死を
希望することを、親族(医者等)に
対しても遺言と同様に、下書きし
ておくのもよいとの意見があった。
今回の学習会・遺言は、少人数
でじっくり話し合えて有意義で
あったとよい。

今後、拠点的に学習会などをや
り、一人でも多く参加し、会員相
互の交流が図られ、見聞等に役立
たせる。
むすび、PPK(ピンピン、コ
ロリ)運動を展開して、国・地方
の借金財政へ、一役買おうと思っ
ています。
(佐藤 喜治)



楽しい趣味の会

趣味の会は、長生きの散歩道
と一緒に歩きましょう!!

歴史教室・講義

とき 3月17日(月)

13時30分~15時

ところ 県職労本部1F会議室

テーマ 平家滅亡と
安徳帝の諸伝説

講師 中村猪一郎会員

参加者 17名

治承四年(一一八〇年)は、日
本史を語る時、欠く事の出来ない
年なのである。

平家に担がれて第八一代安徳
帝が三歳で即位した年であると共
に、源頼朝が伊豆の国で八月挙兵
し、敗戦の後千葉で再起し十月に
鎌倉に入り地盤を固め、木曾義仲
も九月信濃国で挙兵した年なので
ある。

即位した途端に帝を擁立した平
家の旗色は悪化の一途を辿り、京
都の御所に安住出来ず、福原(今の
神戸)四国の屋島にと転々と皇居を
移した。寿永四年(一一八五年)三
月壇の浦における平家一門全滅の
時、帝は二位の尼(清盛の妻)に抱

こだま俳壇 (3月作品)

三月の雨や三月らしく降る
ハルバーのふり向くに揺れ桃の花

須藤 伸成
新井 白象

果実とならぬ桃の蕾のうるみけり
うちつれて絵巻みにゆく春の雨

鈴木志げ子

草餅の香りできくや母の声
自らに問うことのあり春寒し

白石 為康

うくいすの訛のとれぬ初音かな
鬮鶏の蹴爪鋭き朝の雨

田辺貴布枝

チューリップ明るき声の産科棟
花菜買う一本コップに花咲けり

島田多嘉子

春彼岸ニュースで戦争知れる母
伊豆浅春床までとどく吊し雛

横川美代子

イラク子ら戦火除けてと雛流し
椿地藏由来の椿咲きそむる

湯川 勉

寒桜子規堂に咲き杏しげき
子規の墓あてやかに添う寒椿

小川 水草

嘯りやまたも空爆子の骸
追いつ越さる足の哀、え土手青む

山本つばみ

花冷えのいよよつのりぬ直砂女の死
客船のうららに泊り大棧橋

かれて、「海の中にも都はある」と言っ
て聞かされ、御年八歳で波間に没し
たということが定説になっている。

しかし、僅か八歳で亡くなったは
ずの安徳幼帝が実は生きていて、そ
れが七四歳近くまで生きていたとい
うのが、『玉葉』や『愚管抄』、『醍醐
雑事』に出て来る。安徳帝は、「不
知行方人」であるとして、入水、死
去ではないとされている。

山口県下関市阿弥陀寺(赤門神宮)
の祭神は安徳天皇で、境内に安徳天
皇陵がある。

このような平家伝説の地は、全国
で約百三十カ所もあり、当時の宗教
観から来たものであり、滅びの美徳、
怨霊、皇怒は伝説の一言で、かたず
けてはならない事が納得させられた。

(村木美喜雄)

スキーとともに

美しい霧水の木立・

自然の造形美を楽しむ

今年のこだま会スキーは昨年に続
いて、北海道富良野スキー場で2月
11日(火)~14日(金)の3泊4日間、男性
13名女性10名計23名の参加で実施し
ました。朝8時羽田を飛立ち、13時
にはゲレンデの人となりずい分と楽
になった。

雪質も良く滑り易く広大なゲレン

デおまけにリフト待ちもなく、一同
大満足でした。

夕方心地良い疲れを覚えホテルへ。
このホテルは壮年部時代から6回も
利用しすっかり馴染で、夕食はこだま
会だけの宴席となり美味な食事の数
々に、今回初参加の8名もすっかり打
ち解けて旧知の間柄の様に会話がは
ずみしました。楽しい集いで皆丈夫に
長生きし、この会を毎年続けようと
約束しました。

2日目、今日は連絡リフトを利用
してホテル側ゲレンデ迄遠出する。

ゲレンデの山々の木立が美しい霧水
となり、海底の白珊瑚の群落の美し
さを見事に演出。リフトに乗りなが
ら自然の造形美を觀賞する。氷点下
のゲレンデで終日元気に滑り、来て



良かった、
健康で良
かったと
最高に幸
せな気持
になれま
した。

3日目
も終日北
の峰ゲレ
ンデとホ
テル側ゲ
レンデと
富良野ス

キー場狭しと素適な雪質に心ゆく迄
滑り、楽しい思い出を作りました。

4日目は昼食まで滑り、リフト券
売り場の女性に素適な若々しいおじ
様達へとバレンタインのチョコレ
トを戴き、幸せな今回のスキーも北
海道に感謝して終了。

旭川空港を18時20分飛立つと20時
にはもう羽田へ、一同再会を約して
散会。なお来シーズンもホテルの予
約をして参りました。(叶井進二)



●食文化を楽しむ会

暑い夏を無事に乗り切るには、
日々の食が大事です。
とき 7月15日(火)
11時~13時30分

ところ 横浜市健康福祉センター
(桜木町駅前)

テーマ 薬膳料理―夏を健やかに過
すために

講師 上野多恵子会員
会費 一、八〇〇円
申し込み 葉書で事務局迄(電話の
場合045-332-4601・亀井)

●県職労壮年部共催
料理教室

今年もまた、9月頃予定していま
す。詳細は次号でいたします。

●楽しい 俳句教室
楽しく 俳句をつくらう!!

こだま句会の教室は、山本つぼみ
先生(阿夫利嶺俳句会主宰)の丁寧
な御指導により始まって三年目に入
ります。

俳句は、日々の生活、心の自分史で
もありません。新年度に入り、新しく
やってみようという方がたを歓迎し
ます。実作中心の分りやすい、楽し
い、会費(500円程度)の安い教室です。
季節により戸外へ出て吟行も楽し
みます。

◆日程 毎月第三木曜日
13時30分から

6月19日、7月17日(8月休)

◆申込み、問合せ
小川政則(Tel 042-742-2225)
3) または事務局まで。

●歴史教室・散策

とき 6月16日(月)
テーマ 三浦市の頼朝ゆかりの
地を歩く

案内 中村猪一郎会員
集合 京急三浦海岸駅 10時
参加希望の方は事務局へハガキで
申込んで下さい。(小川達子)

保健情報

ほん

読む



よくわかる 排便・便秘のケア

河井啓三 共著
大沼敏夫

2000・9・20/中央法規出版(株)刊
一、〇〇〇円+税

ウンチを汚いと避けてはいけません。糞闘努力・善戦糞闘のこの本は、超高齢化を日本が迎え、必ずや誰もがターミナルケアの際にも、介護を受けるときにも、又は介護者がケアをするときに一番の大変な介護比重である排便・便秘について、医学・福祉の知識が無い人にもわかるように、何度も書き直し手を加え5年間をついやした力作です。

特に排便が自力で出来なくなった時に、人間としての尊厳である生きている喜びとして「ありがとう」という言葉を心から出すことができる。：を指しています。図や表も豊富で理解を助けてくれます。

身体に障害をもち、排便・便秘に悩んでいる方々、一方この人たちの介護・看護に当たっている方たちに大いに役立つことでしょう。

著者の二人は、ともに身体障害の

医療・福祉・介護施設の神奈川県リハビリテーションに勤め、河井氏は病院の身体障害者外科、大沼氏はセンターの七沢更正ホーム・老人ホーム・障害者福祉研究室に在籍しました。

現在、河井氏(医学博士)は河井クリニックを開設。排便支援福祉機器の改良、開発に携わり、大沼氏(理学博士)は、高齢者の痴呆と排泄の研究をライフワークとしています。21世紀高齢者・障害者問題研究所所長です。

第1章 知っておきたい排便のしくみ

I ウンチのことを知る

II 排便のしくみ

第2章 便秘を治そう

I 便秘はこうしてなる

II 便秘のケア

第3章 いろいろの排便障害とケア

I 排便障害とは?

II 排便障害のいろいろ

第4章 排便のケアにたずさわる人へ

Q & A

(川井)

河井啓三
大沼敏夫



よくわかる
排便・便秘のケア

あなたは大丈夫?

薬が毒に変わる 危ない食べ合わせ

市販薬、病院薬の間違った飲み方

柳川 明 著

2002・11・5/有楽出版社刊
定価一、四〇〇円+税

実業之日本社発売

薬には処方箋がないと買えない「医療用医薬品」と、ドラッグストアなどで買える「一般用医薬品」があり、その数はおよそ一万三百品目にもなります。私たちには薬信仰の裏がえしの薬無頓着がありませんか。

病院に行くと、「ほかのお薬を飲んでいませんか? 飲んでいたら教えて下さい」と聞かれて、薬と薬の飲み合わせの良し悪しがあることに気がきます。一方、食物にもウナギの蒲焼きと梅干しなどの食べ合わせがあります。

この本は、薬と薬、食物と食物でなく、薬と食べ物の食べ合わせについて述べています。

「本来、食べ物は医食同源といわれ薬膳もあり、薬と同様にとらえなければならぬものです。薬は病気のとき必要になる、あくまで補助的なものと考え」ています。

巻頭には「市販薬の食べ合わせ早見表」があります。

あなたは大丈夫?
薬が毒に
変わる
危ない食べ合わせ



柳川 明

高齢になるにしたがい、薬との付き合いが多くなってきました。薬を上手に服用するためのヒントが、この本には詰まっています。

著者は、医学博士で聖マリアンナ医科大学助教授です。

PART 1

知っておきたい薬の基礎知識

PART 2

いろいろな食べ物と薬の食べ合わせ

例・コーヒーとH₂ブロッカー(胃薬)

は、全身痙攣が起ることあり

・解熱薬と炭酸飲料を一緒に飲む

と熱が下がらない

・風邪薬とキャベツを一緒に食べ

ると風邪が治らない など

PART 3 薬と食べ物はこんな

危ない

風邪薬編、鼻炎薬編、咳止め・

喘息薬編、解熱鎮痛薬編、胃腸薬

編、精神・神経の薬編、便秘薬

編、ビタミン剤編、皮膚の薬編

コラム 漢方薬と薬の飲み合わせ

(木村)

1954年、横浜へ転勤後職場の友人に誘われて、初めてのスキーが野沢温泉スキー場でした。その頃はリフトも少ないので、スキー板を担いで山の上まで登って滑ったほうが多かったような気がします。また、スキー板は今と違って板やと言つてスキーの裏の両側に金属(エッジ)がなく、すぐに折れてしまいスキー場の民宿の親父さんにトタン板を巻いて修理してもらい、またそれで滑ったものです。

スキー靴は皮製の編み上げ靴で、今で言うビンディングはカンダーハと言つてワイヤーで固定するものでした。その頃から冬が来るのが楽しみで、スキーシーズンは毎年欠かすことなく滑り続けて50年になります。

ある職場では、40人中17名の職員で2泊3日のスキー旅行に行く事になり、2日も休んで大丈夫かと心配しましたが、毎週のように滑りに行くスキー好きの上司が一緒に安心したものです。スキー場の宿では、食事の給仕係をしたり、タバコを買って来てくれたりと、とても気を使ってくれました。私が何人かを指導して滑った後に、この上司が、「榎本さん、仕事もこのぐらい一生懸命やればいい仕事が出るのにな。」と言われ、私もすぐに「仕事もこれく

らい面白ければね。」と言いつた事がありました。後になって同僚に「榎さんよく言ったね。」と言われ、それくらい皆夢中に滑ったものです。

スキー大好き

榎 本 勝 雄



会員紹介

その後スキークラブに入会し、先輩達の指導で全日本スキー連盟公認の指導資格を取得し、スキークラブや市のスキー協会の運営などに携わり、神奈川県スキー連盟の行事や神奈川県総合体育大会スキー競技会等に役員として参加して、今考えると仕事よりスキーの方を一生懸命やってきたような気がします。

県職労の皆さんにお世話になったのは、1991年私が定年退職する1年前の9月でした。県職労の新聞

にヨーロッパの記事が掲載され、私が昔から憧れのスイスのアイガーの北壁が見られるということに早速申し込み、8日間の旅に参加しました。あの素晴らしいユングフラウヨッホとアイガーの北壁を間近に見て感動し、今度来る時はスキーを担いで来る事を約束して帰りました。その後その夢がまた現実となり、1995年アイガーの麓で滑った時には思いが叶い人生最高の気分でした。県職労壮年部の主催で蔵王や北海道スキーにも参加させていただいたり、こだま会のスキーに今年も参加出来、楽しい4日間でした。カナダ・ウィスラーでのスキーも昨年で9回目となり、今年10回目を目指し年齢の事など考えず、楽しみに向かって前進あるのみです。

また、今年は山形に住む孫から学校PTA主催のスキー教室があるので教えて欲しいとの電話があり、スキー協会の行事を断り、小学三年生と一年生の孫達との初滑りを楽しみました。孫と一緒に滑ると言うのも長年の夢でしたので、まだまだ頑張らねばという思いです。

皆さんにはあまり知られていないと思いますが、ユース・ホステル(若い人達が安く旅する為の宿)というのが世界中にあり、日本にも各都道

府県にユース・ホステル協会があります。神奈川県にも財団法人神奈川県ユース・ホステル協会があり毎年スキー教室を開催し、そこにボランティアで指導に行くようになりました。

現在は日本ユース・ホステル協会の役員としてアジア国際会議に出席したり、県では副会長として4年後の設立五十周年行事の準備に取り組んでいます。少々宣伝になりますが、箱根には温泉付きの箱根レイクヴィラ・ユース・ホステルがあります。どなたでも宿泊出来ますので是非ご利用下さい。

これからもスキー団体の運営や指導で頑張つて、人生の良いシユプーラをつけていきたいと思つています。



高齢期運動

県高連第6回総会

神奈川県高齢期運動連絡会の第6回定期総会が2月21日、神商連会館で開かれ42名が参加しました。

総会は、新倉事務局長による「輝きのある高齢社会をめざし力いっぱい前進を」と題する2002年度の活動総括と2003年度の活動方針の提案にもとづいて活発に討論しました。

提案された方針の要点は

《いよいよ重大さを加えている高齢期運動をめぐる情勢》

- ① 社会保障制度のあいっぐ大改悪
- ② 軍事大国化への道をつつ走る小泉政権
- ③ 小泉流「構造改革」に同調している地方政治
- ④ 切実な要求を土台にした高齢期運動の発展

《過去一年間の活動の教訓を生かし、新しい年を迎え、15の柱で活動を》

- ① 「輝きのある高齢社会をめざす10カ年行動指針」の普及と実践
- ② 高齢期要求にもとづく諸運動をもっと大規模に、もっと旺盛に
- ③ 医療・介護制度改善の取組み
- ④ 年金制度の充実をちとるために
- ⑤ 消費税の増税をさせない取組み

◇高齢者の生きがいと生活を保障する雇用の拡大

◇高齢者の交通の権利を守る

◇有事法制を廃案にし、軍事大国化を阻止する運動

③ 神奈川県独自の「高齢者集会」の再会を準備しよう

④ 機関紙「輝け高齢期」をより豊かな内容に

⑤ 冊子「神奈川の高齢者たち」の定期発行と充実

⑥ 組織拡大と女性パワーを高齢期運動に發揮するために

⑦ 「国連高齢者の10年」日本NGO会議への参加

等の活動方針が決められました。

第33回関東甲信山梨集会

◎と き 2003年6月18日(木)

13時から6月19日(木)正午まで

◎と ころ 山梨県・石和観光温泉ホテル「慶山」

《参加費》 参加費+宿泊費で13、500円に旅費実費

今回の山梨集会は、「高齢者は社会の宝、すべての年齢の人々が安心してすめる社会をつくりましょう」をメインテーマに、基調報告、特別報告、記念講演、夜の交流会、早朝講座、6分科会、1学習講座と盛り

沢山の内容です。

第17回日本高齢者大会

◎と き 2003年9月28日(日)13時から29日(月)正午まで

◎と ころ 静岡県浜松市「アクトシティ浜松」

《参加費》 バス代込み24,000円

今回の第17回日本高齢者大会は、今までの運動と大会の持ち方など中間的に総括する活動者会議的な要素の大会です。

神奈川からは、二百名、バスでの参加が検討され、宿泊場所もくつろげる宿が予約とのことでした。

現在、「第17回日本高齢者大会(浜松)」を立派に成功させ、輝きのある高齢期の創造を目指して力を合わせましょう! この「アピール」に賛同する呼び掛け人が募集されており、6月初旬には、神奈川県実行委員会

【お悔やみ】

こだま会報第59号(2月1日)でお知らせした、神奈川県自治労連退職者会事務局長内海八朗さんが2月24日お亡くなりになりました。

謹んでお悔やみ申し上げます。

が発足し、大会参加者の取り組みが進められる予定です。

編集 後記

▼5月12日(月)、神奈川県から広島まで歩く平和行進の県内Aコースに参加しました。降らず照らずの歩きにとっては、もってこいの天気でした。横浜の洪福寺から県庁まで約3時間、沿道の人びとに平和を、有事法反対を訴えながら……。それなのに15日、有事3法案衆議院通過、残念!!

▼今は緑の季節、新たに芽吹く樹は、淡い緑、濃い緑、赤味がかった緑、なかには小さい花をつけている樹もある。千差万別の、この時期。緑は眺めていても、見あきない。

▼新型肺炎がアジアではやっついています。みなさん、風邪に気をつけましょう。なにをするにも健康第一です。

(木村)

編集・発行
 県職労退職者こだま会
 発行人 生方武羅夫
 発行日 2003.6.1

No.60

〒231-0023
 横浜市中央区山下町57-1
 神奈川県職労内
 TEL 045-212-3179(代表)