



### 県職労 中高年部 第11回定期総会

(と き) 63年 3月18日(金)~19日(土)  
(と ころ) 公立学校共済箱根保養所「ひめしやら」

人生80年時代の視点からみれば、中高年部は、青、中年部に衣替えしてもよく、前途洋々であろうが、現実には、定年制の枠の中で中高年としていろいろな問題を抱えている。

本年の第11回総会に始めて参加されたという職員も多く、活発な発言で活気が見受けられた。

(4頁、中年層、高年層へ退職者からの提言をご) 覧ください。

# 神奈川県職労退職者 厚生会報

No. 9



これからの超高齢化社会に向けて、私たちは何をなすべきか。

常に考え共に喜び、共に悩み、

本当に役に立つ退職者会にしたい。

この会報は、現役の中高年職員の方々にも役立つよう編集しております。在職中から退職後に備えて物心にわたる準備をしておきましょう。

県職労は退職後も退職者厚生会と協力して皆さんのお手伝いをさせていたできます。

### 神奈川県職労退職者厚生会

### 第四回 定期総会

と き 昭和63年 5月15日(日) 午後二時から

昭和63年 5月16日(月) 午前十時まで

と ころ 地方職員共済組合保養所 箱根 嶺水苑

※総会終了後、昨年同様夕刻より楽しい懇親交流会を開催いたします。  
新退職者の入会、ご参加を期待しています。

◆ 第四回定期総会関連記事二〜三頁参照

### 加入のおすすめ

○退職者にも冬の季節の到来です。年金法の改正により年金額の引下げ、ないしストップ!

○老人医療も有料化、それと保険以外の費用の激増など……。

○親睦だけの退職者会では力不足です。

現役の人たちや、全国の仲間と一緒に中央政府や国会への働きかけも必要になってきました。

### 会費納入のお願い

会費の納入をお願いします。

◎昭和63年度 年会費 二、〇〇〇円

◎終身会費 二〇、〇〇〇円

(但し入会金一、〇〇〇円は別)

終身会費切替えの方は、既納分を差引いた分、但し原則として入会后二年以内

横浜銀行県庁支店振替口座をご利用ください。  
普通預金口座番号八七八一三九

第四回定期総会報告・議案

昭和六十二年度

経過報告

昭和六十二年年度活動方針にもとづき、次のような活動を行った。

(一)、執行体制の強化については、当会担当に優秀なる県職労本部の事務職員を配置配慮を得、また役員改選を機に幹事の中から実質的事務局長を選任し新体制の下、毎月第一金曜日を原則として定例幹事会とし、月々の行事計画に合わせた臨時幹事会とを機動的に組合わせて、従前に倍した執行体制の強化に努めた。

(二)、福利厚生活動については、全労済の火災共済契約更新に際し、県職労厚生部の協力を得て郵便による事務処理のほか、各支部へも幹事が出張し会の普及活動も兼ね会員の便宜を図った。

また、会報の発行に際して全労済、労金への広告依頼の都度、役に立つような関連記事を掲載し啓蒙に努めた。

(三)、今後の会の発展に不可欠な在職、中高年者を対象とする普及活動をはかるため、会報にも参考記事を掲載するほか、内容充実、部数増加をはかり、県職労、中高年部の協力を求め、全職場(分会)へ毎回送付することとした。

(四)、退職者の地位向上等には欠かせない全国、並びに県内の各種高齢者、退職者会の集會等には、必ず幹事を派遣、交流を深め、また九月十五日(敬老の日)開催の全国高齢者大集會に際しては、川崎市で開催されたこともあり、

広く会員にも全国的情報把握学習の一端として参加を呼びかけたところ、約四〇名の参集を得た。この実施に当たっては、県職労本部、全中高年部並びに自治労県本部の協力を得たが、とかく役員請負の参加方式へ一つの課題を投げたものといえよう。

(五)、なおこのほか、活動方針にもられたが、十分に実行出来なかった地元国会議員への意見具申、陳情など、会及び個人に対する取組み、説明等充分であるとは言えず、一層の努力が必要である。また、会員名簿作成については、県全退職者記載名簿が必要と思われたので、他退職者会へも同調を求め県へ申し入れたが、実施に至らなかった。

(六)、以上のような活動にもとづき、会の存在も設立以来満三年経過したこともあり、ようやく知られるようになった。昭和六十二年度新加入会員は約六〇余名に達し、終身会費の会員も増加しているが、更に一層の加入努力が必要なものといえる。

昭和62年度収支決算報告

(昭62.4.1-昭63.3.31)

Table with 2 main columns: 収入 (Income) and 支出 (Expenditure). Each column has 5 rows of items with sub-headers and numerical values for budget and actual amounts.

昭和63年度収支予算(案)

(昭63.4.1-昭64.3.31)

Table with 2 main columns: 収入 (Income) and 支出 (Expenditure). Each column has 5 rows of items with sub-headers and numerical values for budget and actual amounts.

(第一号議案) 昭和六十三年度

活動方針(案)

人生八十年時代は、退職後もまた二十年間生き抜かなければならないことを意味する。

このような今後の長い退職後の社会経済情勢の変化に対応し乍ら、私たちが、健康で、平和で、安心して暮らせる生活ができるようにするためにも、これからの退職者会の役割と存在意義は、質量両面から重要になってくると思われる。このような前提にたつて次のような活動をすすめる。

- (一)、会員の役に立つ、健康、経済、家庭問題など巾広くキメの細かい情報を正しく、速く知らせるよう、会報発行回数増加、内容充実を努める。
(二)、福利厚生活動を強化するため、全労済、労金等と連携を密にし、且つ会員に役立つよう提言改善を求める。また、民間生保など、会員及び中高年向け、医療給付などの開発商品の発掘、紹介

(第三号議案) 会則の改正について

(一)、会の名称の変更

会則第一条にある「神奈川県職労、退職者厚生会」の名称を「神奈川県職労退職者ごだま会」に変更。

理由はかねてから呼びやすく、親しみやすい会への名称変更の要望に沿い検討の結果改正案の名称を提案する。

「ごだま会」とは、木魂、山彦のごとく

を行う。

(三)、中央並びに県内の退職者、高齢者団体等との交流に努め、情報を把握し、必要に応じて国会、中央、地方官公庁への交渉、陳情、請願等にも共に参加する。

また、よりよい社会をつくるため、当会は勿論、会員に対しても地元選出の国会、地方議員への意見具申等をし、政治の活性化を促す。

(四)、着実な行動と実績を積み重ね、会のPRと共に新会員の加入促進をはかる。また終身会員への全員加入を目指す。

(五)、退職後も生甲斐を求める会員のため、健康とボランテアを加味した事業などの調査、開発につとめる。このため広く在、退職者などを通じて提案等を呼びかけ、具体化をすすめる。

(六)、社会の非難をうけるような過度の老人エゴを排し、皆に愛される高齢化社会を目指す。

また、県職労中高年部との関係を一層密にし相互協力を努める。
(七)、以上の活動方針をすすめるため執行体制の充実改善を積極的にする。

(二)、執行体制強化のため、事務局長を置く。
呼べば直ぐ応えてくれる会、また、木の豊富な山のように質の高い会を目指す。

会則第八条には幹事若干名とあるが、執行体制の強化と渉外事業に対応し、幹事のうちから、事務局長を置くことができるようにする。

事務局だより(行動日誌から)

(昭和62.4.1~昭和63.3.31)

Table with 4 columns: 年月日, 項目, 摘要, 年月日, 項目, 摘要. It contains a chronological list of activities from April 1962 to March 1963, including meetings, newsletters, and various events.

会計監査報告

収支証拠書類、預金通帳等についての監査の結果 妥当に執行されているものと認めます。

昭和63年4月22日

会計監査 庄司三雄 (印)
会計監査 田中英子 (印)

## 中高年のページ

## 神奈川県職労 中高年部

## 第十一回 定期総会

三月にはいつてから今年は例年になく寒く雪や雨の日が多い。幸にもこの総会の三月十八・十九日は晴天に恵まれた。

会場の箱根湖尻の「しめしやら荘」は当退職者厚生会の思い出の場所である。第八回の中高年部総会がこの会場で開催され当会の発起人が招かれ発足にむけて激励と助言をいただいたときのことを思い出す。

この日の参加者約四十名、当退職者厚生会からは、阿部、串田、青木、児玉の四役員が出席させていただいた。

第一日目 午後三時開催

議長選出のあと、明田中高年部長の挨拶のあと、来賓として県職労委員長未到着のため繰上げて当会児玉副代表幹事がお祝と入会のお願を兼ねてご挨拶、次いで記念講演として、かながわ生協厚生年金基金常務理事、山口順久氏の「年金と老後」と題して、年金改正の背景と今後の対応など話された。

予定に従って本日はこれで行事を終わり、夕刻からの懇親会と、そのあとは囲碁、カラオケ、将棋の各大会が自称天狗

自慢も出現して深夜まで熱戦がつづいてた。

第二日目、九時三十分、定期総会開催、県職労委員長あいさつ、あと一般経過報告、アンケート結果報告、運動方針案、役員選出とつづき、討論採択、いづれも可決成立、十一時三十分閉会した。

今回は新顔参加が七割を占めていたと喜ばしいと感じた。

(注)県職労45才以上のアンケート

(抜粋)

○くらしむきについて

40～50才代が「苦しい」との比率高し。

○健康状況

病氣勝ちの通院者約13%、病氣では(1)心臓病、と高血圧、(2)足腰の痛み、(3)消化器病の順。

○退職後の生活について

未だ考えていない人が約70%、で生活設計の出来ている人は僅か4%。

○現在一番悩んでいることは?

(1)退職後のこと、(2)健康のこと、(3)子供のこと、とつづく。

以上

## 中高年者へ退職者からの提言

○中年期は生涯の関ヶ原合戦場?

一口に中高年期といっても、中年期と高年期とは、大きな断差がある。中年期といえば、三十年代後半から四十代といえようが、この世代は職場では地位も重くなり責任も大きいのしかかる。

一方、家庭にあっても一家の大黒柱として年代から推定すれば、小学校から高校生までの親として経済的にも精神的にも重圧にあえぎ、加えて住宅ローンがあれば、その支払いにも苦勞する。こんなこともあつてこの世代になると青年時代の若い血潮も消え、労働運動に参加した人も保守化、消極的になり勝ちである。

この世代に無理した人で高年期に入つて倒れる人が多い。十年程前から三十年代に成人病が増加し、驚いた使用者側が三十年代後半から成人病集団検診をはじめのことを思い出す。私たちの頃は麻雀狂で徹夜行為のシワ寄せが高年期になって後遺症として療養生活に入った者が多かったが、今では飽食時代の肥満の原因の人が多くなった。本庁勤務をしていた頃は、室の過密な人員、書類の山、煙草の煙などで一日も居ると酸素欠乏のように吐気をもよおした。

ある人に言わせれば、万病の巢のようだと酷評する。集団検診の前になすべきことが多い、と思う。

中年期への提言は、先ず大黒柱の貴方

が倒れないことだ。大黒柱が倒れたら残された一家は離散の危険になる。仕事に夢中になり昇進を望むのも無理ないが、成人病になり倒れたら何も残らない。中年期の頃は毎年度末、万一、自分が倒れたら、家族の為に可能な最大限度いくらの生命保険額を付けておいたらよいかを試算し、経済的に苦しかったが、掛金の安い、グループ保険を毎年契約更新していたことを思い出す。健康にも気を付けたが、ガンの精密検査には命の縮まる思いがしたものだ。とにかく子供が成人する迄、夫婦で健康に注意して万一に備えるのが中年期の責務である。退職後のことは高年期になって考えればよい。

○高年期になったら退職後の備えを  
五十代に入ると歳月の経つのが速く感じる。いつしか退職勸奨や定年期が忽ちやってくる。子供達も大学生が多くなる。高年期になると第一の人生の成否がほぼ定まるが、たとえ不遇と感じても腐つてはならない。退職してから幸福感にひたることが多い。人間は死ぬまで分からないのである。

「第一の人生が駄目でも、第二の人生で勝負だ。第二の人生が駄目なら第三の人生を子供達に託そう。人生は三代の長期勝負の正念場」と行こう。

退職したら職場の上下関係がない自由豁达の世界、勝負とは健康、経済、家庭を含め広域土俵である。高年期には退職時まで夫婦で精一杯健康に生き抜くことだ。(K)



(とき) 1987.12.12、(ところ) 横浜・労働福祉センター

### 自治労神奈川県本部

#### 第六回退職者会総会

とき、一九八七年一月二二日  
 ところ、横浜労働福祉センター  
 私たちに最も関係の深いこの会の総会も第六回と回を重ね、横浜、川崎などの先輩格の各地方自治体退職者会関係者約70名が参集。次のような運動の進め方を承認した。

- 福利用厚生活動推進。
- 学習活動や経験交流を進める。
- 組織の拡大強化と動員力を高める。
- 新役員には当会からは岡本幹事を推せん、承認された。

#### ○ 減税へのシツペ返し

##### 医療費控除

「足切り」一〇万円に倍增

所得税の減税とか、配偶者特別控除(16万5千円)それに配偶者控除増額(38万円)現行とおりと書きましましたが、確定申告された方はお気付きのとおり、六十二年度に限り配偶者控除が38万円になりました。うれしいことばかりではない、気の付かないところで増税が行われる。63年度からは医療費控除が倍增、つまり一世帯一年間に支払った医療費が今迄五万円を

超える部分が、確定申告の際課税所得から差引かれ、税金がもどってきたが、63年度からはこの五万円の「足切り」額が十万円に倍增する。つまり、医療費が十万円を上廻らないと医療費控除が認められない。この部分が増税となる。

このねらいは、毎年二百万件にも及ぶ医療費控除申告を減らしたいのが税務当局のねらい、これで二〇%以上は減るとみられている。

#### ○ 昭和63年度公的年金額改定で

##### 差別攻勢始まる

恩給は25% 公的年金1.00%

63年度予算案には公的年金額改定率二%と計上し乍ら、62年度物価上昇率が一%なることを理由に関係各省庁はこの旨各関係審議会に引下げを諮問しようと

している。このため、全国各退職者会は去る3月、衆・参各政党地方行政委員に対し、恩給と同率改定を要請した。

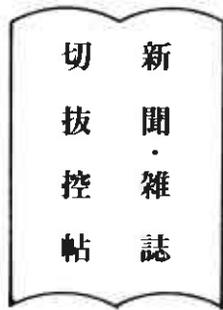
恩給団体の政治力をみるときわれわれ退職者会の存在意義も重要になってきた。



#### ○ 肥満体の人は

##### 免疫抵抗力が低下

肥った人は、高血圧、心臓病などで悩んでいる人が多いが、最近の研究で分かったことは、肥満体の人は普通の人に



比べて、病気の際病菌などに対する免疫機能が劣っていることが分かった。つまり病気にかかりやすいのである。用心しよう。食事に気を付け、毎日歩くように心掛けましょう。

#### ○ 便利な生活、老人病を招く

##### 基礎代謝の大幅減

家庭製品の普及などで暮らしが便利になり、高齢者の日常生活に必要なエネルギー

ギー量(基礎代謝)が三十年前に比べ大幅に減っていることがわかった。

国立栄養研究所の小林部長らの調査では、特に七十才以上で大幅に減少するという。この原因としては運動不足による直接の省エネ作用のほか、日頃体を使わなため筋肉量が減り、カルシウム不足による骨折や、たんぱく質不足から寝たきりになる例が多いという。

よく体を動かすことだ。

#### ○ 魚や納豆、豆腐などの

##### 健康食品を再認識しよう

昔の人は科学知識が未だ普及していなかったが、永い体験から、いろいろの健康食品を開発したことがわかった。

魚が肉に比べてガン化に対する影響が少なく対ガン効果のあるものが可成りあることが分かったという。また、納豆は、動脈硬化の王因であるコレステロールの溶融作用があることが分かり、脳血栓、などの血液の流れをよくすることが分かった。また豆腐は、カルシウムもあり、低カロリー食と良たんぱく質を兼ねた健康食品であることはよく知られている。これらは高齢者用として最適といえよう。

(おねがい)

役に立ちそうな新聞や雑誌の切り抜きがありましたら、事務局まで送ってください。

## 会員通信

投稿ありがとうございます。  
みなさんの投稿をお待ちします。

### 第十七回全国高齢者

「大集会」に参加して

「改めて「老」についておもう」

矢部 市太郎

私は、六十一年度に県を退職しました。在職中は「老人福祉」に関係した仕事を担当し、人生八十年時代も定着した高齢化社会に対応する諸問題に取り組んで一人でした。

例年のことながら今年も九月十五日「敬老の日」を迎えるにあたり「老」と言うことに対する不安が身にしみじみと感じることは、退職された皆様方も同じだと思います。これからの生活はどうしよう、月の収入は、生活費ほどの位か、今更ながら無計画であった私が情けなくて。そう言えば「ライフプラン」に対して考える勉強会があったにもかかわらず無関心でいた。悔やんでも仕方のないことだ。丁度その頃、この集いの案内を手に入れました。勿論参加しますとお願いしました。

九月十五日、川崎駅前で、「ハテ！体育館ほどの方角かな」ふと前を見ると茨城県「退職者の会」の旗を先頭にしたい一団が目に入りました。

私はその集団の後に会場へ。反

対側の歩道にも同じ年代の人が見受けられた。今日の参加者は相当多いなァと思いつつ会場に向いました。

川崎市体育館に十一時三十分予定どおり到着出来てひと安心、役員の誘導で会場へ、話しによると今回は昨年に続いて二回目とのこと、場内はもう一階も二階も満席やっど都庁職員との境いのところに着席、各組合のいろとりどりの旗や、「豊かな老後を」、「年金課税の軽減を」などの横断幕、そしてゼッケンを胸にした

人達が目につく。全国各地からの自治体、国鉄退職者、企業の退職者及び地域老人団体関係者（翌日の発表では参加者は四千人を超えていたという）がひしめきあ

い熱気がむんむんした中で定刻十二時に開催。「健康で安心できる高齢期をつくる大行動実行委員会」が主催する「第七回高齢者大集会」が伊藤川崎市長の挨拶で幕が開き、続いて黒川実行委員代表

による「地域活動に積極的な社会発展に努力するための自覚を持つ」との基調報告、また、死者十七人を出した東京都内の特別養護老人ホームの火災を繰り返さぬためには「高齢者福祉の保健施設の建設を」など二十八項目に及ぶ要求が掲げられた。また政党関係者より激励の挨拶があり大会に花がそえられました。な

お、地域老人福祉団体が積極的に自己意識の向上、福祉の拡充を図るための活動状況の報告と併せて地域活動の必要性などを参加者にせつせつとうったえていました。

アトラクションでは、人気歌手の金沢明子さんの会場の隅み隅みまで響き渡る民謡の数々、参加者の手拍子も一際高く感じる。中にはリズムにのり口ずさむ人も見受けられた。

最後に「歯止めのない軍需拡大を喰い止め、平和な世界を、私達の子や孫に引継ぐため我々高齢者が先頭に立とう」の集会アピールが採択された。

戦前、戦後をとおして多難な時代を生きて来た、昭和ひとけたの私達。今は、老後の生活に対する不安におそわられている「経済的」に「健康面」ではどうしよう、と悩んでいる昨今ですが、沈んではばかりはいられません。

これからは、自らの生活様式を決定するための発想の転換を図り、もうひとつんばりしなくては、そして人生の仕上げをしなくては、そうです、まだまだ不十分な老人福祉対策を、自分自身の問題として取り上げ積極的な活動を図ることが必要、その積み重ねが私達の老後の不安解消に一歩前進することが出来ると同時に、次の世代の子や孫へより良い橋渡し出来るのだと自問自答しながら帰路につく私の汗ばんだ体に微風が心地良かった。



アジアの貧しく病める  
子供達のために使用ず  
み古切手を送ろう!!

みなさんが何気なしに捨てている使用済み古切手が、東南アジアの貧しい子供達救済の医療援助に役立っています。切手のまわりを1cm位の余白をハサミで切りとって当退職者会か左記へ送ってください。

先月、県職労本部高梨さんのご協力で大袋一杯の今迄ためておられた古切手を合わせ持参して感謝されました。

記

送り先

〒160 東京都新宿区西早稲田

2-3-18-23

社)日本キリスト教海外医療協力会

TEL 〇三―二〇八―二四一六番

編集・発行者

県職労本社内  
退職者厚生会

発行人 秦謙治郎

発行日 63.5.1

No. 9

横浜市中区本町4~7

TEL 045-212-3179(直通)

045-201-1111

(内線7953)