

退 公 連

い わ き

第 69 号

福島県退職公務員連盟  
いわき支部

発行日 令和6年1月31日  
発行者 草 野 義 教  
発行所 石森二丁目6-1  
(電) 22-9881  
印刷所 八幡印刷株式会社



新しい年を迎えて

支部長 草 野 義 教



明けましておめでとございます。会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

令和6年は、能登半島を最大震度7の激震が襲うという衝撃的な報道で幕を明けました。石川県能登半島を中心に甚大な被害が出ています。政府の激甚災害指定に伴い、日公連からも災害義援金の協力依頼が予定されています。被災した北陸地方の退公連会員の方々を、組織の力で支援していきたいと思っております。協力のほどよろしく願います。

新型コロナウイルスが5類移行となったことを受け、本会でもこれまで中止していた活動を年度初めの計画に入れ、スタートしました。しかし、新型コロナウイルスの流行は依然として収まらずインフルエンザも大流行するなど、気を緩められない状況が続いて

います。今年度こそはと計画した諸会合でしたが、多くの活動を中止せざるをえませんでした。

施設の方々楽しんでいただけた施設訪問や、会員の親睦が深まるふれあい旅行など、得がたい本会活動ですので、何とか再開し継続していきたいよう願っております。

組織強化のための入会勧誘活動は、退公連活動の最重要事項ですが、入会者の減少に伴い、組織のさらなる強化は難しい現状です。そうした中にあっても、これまで8名の方に加入をいただいたことに心より感謝いたします。今年度から2年ごとに定年が引き上げられることとなり、今年は退職者のいない年となります。組織強化に向けて厳しい状況が続きますが会員の皆様の一層のご協力をお願いいたします。

明けましておめでとございます

支部長  
ほか役員一同



ウィズコロナへの対応

事務局長 回野 勝一

コロナが第5類に移行したが、まだ感染予防が必要と考え行事を見直した。ふれあい旅行、施設慰問は、中止し、新たにビバ！親睦の集いを企画した。歌、踊り、楽器演奏等隠し芸を思う存分披露し、参加者全員で楽しむ会にしたいと考えた。また、定年制の段階的な延長に伴う諸制度の見直し等年金について知り、不安を解消する機会とするため年金に関する研修を4年ぶりに計画した。

ところが、9月に入りコロナ感染が拡大傾向となり、併せて季節外れのインフルエンザも流行となった。親しい人の感染や学校での学級閉鎖の情報も次々に伝わってきた。

そこで、新ワクチンの未接種の方も多いことから、是非開催の声もある中、取り組みの中止を決定した。安全を一番に考えた対応の難しさを感じた。主観的な安心でなく客観的な安全が見通せる時が待ち遠しい。

当分ウィズコロナへの対応が必要となるだろう。知恵を絞り、会員皆

支部の主なあゆみ  
(令和5年度後半)

8・18	地区選出国会議員へ要望活動
8・18	第2回県理事会(福島) 中止
9・1	会員数報告
10月	ふれあい旅行 中止
10・28	新企画 ビバ！親睦の集い 中止
11月	女性部・福祉部 慰問活動 中止
11・15	年金研修会 中止
11月	賛助会員入会要請(小・中学校)
12・8	第3回県理事会(福島) 中止
12・11	支部会報編集委員会
1・4	12月末会員数報告
1・15	支部会報編集委員会 (1月計3回)
1・31	第69号支部会報発行
2月中旬	入会勧誘
3月初旬	第4回県理事会
3月下旬	支部三役会・会計監査 実施予定

様のご支援ご協力のもとに諸事業を推進していきたい。

定年年齢が段階的延長

2年毎に延長されるので5年度は61歳で定年となる。そのため、退職者はなし。

6年度末	61歳定年	退職者あり
7年度末	62歳定年	退職者なし
8年度末	62歳定年	退職者あり
14年度末	65歳定年	となる。

# 今年はこちら

## 新年に思う

八幡小路方部 酒井 功

81歳で「新年に思う」は、平穏な暮らして家族の健康を願うことである。

昨年(2023年)の1月は箱根駅伝と、3月にはWBC日本チームの優勝に心躍らせ、その後、大谷選手の活躍に朝早い中継と、スポーツ番組で元気を貰った。

令和6年元旦を迎えた午後4時過ぎ突然テレビ画面が、能登半島沖で発生した震度7の地震と大津波警報を伝えて「津波！逃げて！」の声掛けが連呼されても、夕暮れの震災情報に少なく私は少々大袈裟な情報と思っていた。

翌朝からの悲惨な震災画面に心凍る思いがした。被災地の復興と被災された皆様のご無事を祈るばかりである。

## 新年の抱負？

北目方部 鈴木 貴一

今年の抱負と言っても……。新年を迎えると「今年も残すところあと11ヶ月余り」と毎年のように感じるほど1年が短く感じる私としては、「1年で何ほどのことができているか？」と思ってしまうのです。

定年後「音楽、園芸、家庭、体育」の実技教科で生活を充実しようとしていること、テニスを指導している中学生に成長の喜びを感じてもらおうこと、自分の全日本制覇に無謀にも挑戦し続けること位ですか。

あ、あと愛妻と旅行もしたい。そのためには健康維持でしかねえ。

## 新年に思う

宮方部 政井 裕子

今年は、骨粗鬆症予防の為に、晴れた日にはビタミンDを作る為に戸外に出て、まず20分程度日光浴をしながら歩こうと思います。

又、かかりつけの眼科で「白内障の傾向がありますね。年齢相応です。」と言われました。太陽光やテレビ、パソコン、スマートフォンなどの青い光は避けた方が良いそうです。

眼科の医師から目薬を処方してもらい、専用のメガネを新調しました。テレビよりもスマートフォンは、目

からの距離が近い為にできるだけメガネをかけて見ようと思います。

歯周病を予防し、歯を長持ちさせる為にも、毎日朝晩の歯みがきと、指で歯ぐきのマッサージ等を、やっ

また、高齢者は若い人より免疫力や体力すべて衰えているので良いサプリメント(鮫珠)等を取ります。ちなみに鮫珠は深海鮫の肝油でその主成分であるスクアレンは、全身のすみずみまで酸素をゆき渡らせ、活力ある毎日をサポートします。それから感染症を予防する為にできるだけ予防接種をして病気にかかりづらくする事も大事なことと思います。このような事をできるだけ実践したいと思えます。

## 組織強化対策の状況

本年度もコロナ感染が完全に終息せず、またインフルエンザ流行も耳にする現状を踏まえ、思うような新会員勧誘活動ができない状態である。

以前は、「組織強化対策特別委員会」の組織を生かして、勧誘に邁進していたが、委員の過重負担を考慮し、また、会員全員で当たるとの考えで、勧誘の仕方を変えてきた。その中で何とか役員の方々を中心に、

## 心より歓迎いたします

### 新入会員紹介

令和5年4月以降

- 熊田 清則 (平 東)
- 平子 宗司 (郷ヶ丘2B)
- 山崎 喜保 (若 葉 台)
- 佐伯 哲夫 (草 木 台)
- 松崎 伯文 (草野2 (2))
- 飯村 郁実 (高 坂 1)
- 田代喜代美 (高 坂 2)
- 渡辺 朝人 (玉 川)

昨年度より一人でも多くの新会員を獲得すべく電話・葉書による勧誘等工夫しながら奮闘している。会員の皆様も知人・同僚等に声をかけ、新会員獲得にご尽力いただきたいと思う。昨年度同様65歳の未加入の方々に新加入勧誘資料を郵送する活動も是非行っていきたい。本年度3月末の人事異動では、退職年齢が引き上げられ、例年と変わるようなので、どのように新会員勧誘活動を行うか、役員・事務局とも十分に話し合い、変化に対応した対策を考え、実施していくので、会員の方々のご支援ご協力を宜しくお願いしたい。

(組織部長 増井 啓三)

### 私の退職後

平西方部 長久保三男

退職後をふり返ってみると「健やかに生きる」ことの考えは、その日の生活にまかせ、特段気にもしない生き方が正直のところでありました。

## 健やかに生きる

—趣味・生きがいをもとめて—

「現職のうちに趣味や希望することの計画をもち進めるべきである。」と先輩各位に伺ったことがありました。しかし、我が身を休めることばかりで、多少の仕事と妻との国内旅行をしたことぐらいで本題にあるような計画は皆無でありました。75歳を過ぎたころから老人になりきた感覚が深くなり誰でも年寄りの世界を迎えるということに気づき、今は日々の行動や対話の中に老人を感じての我が身です。そのころから1万歩を目標に散歩をつづけています。妻と共にフラワーセンター、土日は市庁舎に駐車をし新川の堤防を片道3kmを往復する健康法です。

### 残りの人生を健やかに

小名浜北方部 平子 優子

先日、主人が他界し、漠然としていた「死」が現実のものとなりました。そして、一人残された私が問われたのは、これからの日々をどう生きればいいのか、ということでした。毎日、喜びだけを数える

- ・ 全ての事に感謝する
  - ・ 誇りをもって脇に退く
  - ・ 過去の栄光は語らない
  - ・ 自分も人も責めない
  - ・ 自分も隣人も大切に
  - ・ 人の役に立つ事もひっそりとする
  - ・ 年齢を忘れ、大いに冒険する
  - ・ 遠慮なく、やりたい事を楽しむ
  - ・ 体は勿論、脳と心も柔軟にする
  - ・ 価値観の違い、時代の流れ、どんな事でも受け入れてみる
  - ・ 病気や死さえ受け入れる
- 10年、5年、半年かも知れない残された人生を、こんな風に生きることができたら幸せです。

### 絵を描く楽しみ

草野3方部 西山 允雄

「新しい朝がきた 希望の朝だ 喜びに胸を開け……」ラジオ体操の歌で始まる体操、やり始めてから20年になる。そのためではないだろうが血圧の治療で月1回かかりつけの医者に行っているだけで、大病もしないで今日に至っている。

### 退職後退職校長会絵画クラブ別名「ランブ画会」に入会し自分流で描きはじめた。

なにしる絵筆を持つのが中学時代の美術の授業以来のこと悪戦苦闘しながら描いてきた。退職と同時に登山も始め、百名山と言われる山を54座登り、その時その時の印象を描いてきた。勿論山ばかりではないが、どちらかという静物よりは自然風景が多い。

### 『静』の世界へ誘われ

湯長谷2方部 中島 清州

よく物事に対する自分の思いや志向とは違った世界を垣間見たい欲望に駆られますが、定年から五年が過ぎた私も、その後の人生でなぜか『静』の世界に浸ってみたいという衝動に駆られたことがあります。幾多の存亡の危機に遭いながら豊臣秀吉を始め、多くの殿様に庇護され今も根強く残る「(金春流)能楽」。

弘法大師(空海)が四国(讃岐)に誕生し1250年となる昨年に「四国88ヶ所霊場」を巡り満願を果たした。高野



### 山真言宗の宗祖空海やご本尊の教えを歌う「ご詠歌」。

いづれも、自身の「心のありよう」も、自在に観ずることで違うものも見方が徐々にできるように。現在、その感謝を込め、ユネスコや赤十字賛助奉仕団などボランティアとして地域に恩返しする日々を送っています。

### 介護生活

窪田東方部 三雲 文子

退職して18年。当時は夕食を届けらるぐらいの母の面倒も次第に重くなり長女の姉が亡くなってからは、次女の姉と二人(私は四女)実家に寝泊まりする介護生活になった。三重に嫁いだ三女の姉は2カ月に1回2泊3日で介護の応援に来てくれた。高齢で足腰は弱ったが何でも食べる丈夫な母で、薬ひとつ飲まず母こそ健やかに生きたお手本だった。108才の天寿を全うした。が、私はそのDNAをもらっていない。毎朝薬を並べて飲んでいくし、週に1回自家注射をしている。一病息災の諭えがあるが一病が二病にならぬよう気をつけている。知人に10年以上の介護生活から元に戻るには3年かかると言われた。3年は過ぎた。今は毎朝コーヒーを飲みながら大根の葉が北風にさざめくのを見て癒されている。

随想

思い出の十年間

泉1方部 下山田祐司

退職して10年が過ぎました。最初の3年間は、チャレンジホームで不登校の生徒とコミュニケーションを大切に学習の手助けやスポーツで楽しく活動しました。活動の中で、生徒の心を少しでも開くことができ

るように心がけました。少しずつ自己主張ができるようになったと思います。生徒同士のコミュニケーションの時間を多く取りました。その中で感じたことは、話し合いながら心を開くまでには、時間がかかるという

ことでした。それは、相手の気持ちを考えすぎて、自分の思いを相手に伝えられないというジレンマがあったように思います。一歩前に進

むためには、そこを乗り越える勇気を普段の会話から身につけられるようにすることだと思えます。アドバ

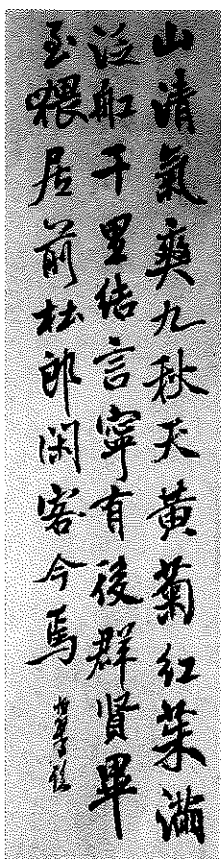
イスはしません。自然に感じるようにする時間を大切にして、過ごせると一緒に生活をしました。

その後の七年間は、学校司書として、学校に勤務しました。全く違う仕事の内容で、最初は戸惑いましたが、学校の図書室の様子を知ることができました。

在架の図書冊数把握、古書の整理と廃棄処理、新規購入の選書、図書室の環境整備、児童・生徒への図書貸出や返却のためにPCへの登録、図書作り作成など、仕事は多岐に渡りますが、やりがいがありました。自分の趣味の大工仕事で、書架の修

書 重九會郡樓

小名浜西方部 比佐 恒子



山清く気は爽やかに九秋の天 黄菊紅葉 泛舟に満つ 千里言を結ぶ寧々後る有らん 群賢畢く至るに狼りに前に居る 杜郎の閑客今馬れか是なる

山はすがすがしく秋の空は気分もさわやか、黄色の菊と紅い芙蓉は浮かべた船にいつぱい。千里を隔てた約束にどうしておかれることがあるう、立派な人たちがみな集まるのにむやみに前に出しゃばる。杜郎ののどかな客は今誰がそうなのか、

中国法書「米芾集」より 重九に郡樓に会す一節より

理や製作も行うことができ、充実した毎日でした。昼休みの短い時間でしたが、生徒とのコミュニケーションも楽しかったです。

仕事を退職して、ほっとした反面、児童生徒と関わった期間が長かったので、今は少し寂しい気持ちでいます。

これからは、本当の退職だと思っています。これからの人生を、有意義に過ごすために模索しています。

俳句

鉄北2方部 古市フミ子

初風呂に伊豆の湯花を散らしけり 襟足に日のやはらかき初詣 煤逃げの夫が寿司折り提げて来し 年の夜の風呂熱くして子を待てり 皴の手と生れたての手と日向ぼこ

事務局だより

令和5年度賛助会員会費

- ・ 小学校 269、2000円 843名
- ・ 中学校 150、6000円 475名

ご協力に感謝申し上げます。 ○米寿記念品を昭和11年生まれの方に贈呈 方部委員を通して調査をしますが生年が不明な方がいます。予定者名簿を送付しますので修正が必要な場合は連絡をお願いします。

謹んで 哀悼の意を表します

令和5年6月12日

田仲 功	荻野みえ子
大友 誠三	久保田義男
棚本 幸生	坂本 一郎
木村ミヨ子	御代田公男
齋藤征一郎	小宅 章夫
阿部 慎	今宮スミ子
桃井 満勝	酒井 節男
蛭田 咲子	下宮 玲子
坂本 勇	竹元 栄教
山本タカ子	吉田 正

編 集 後 記

新年への願いがそこそこに打ち破られるような年明けとなってしまう。会員の皆様の中にも、心痛めている方がいるのではと気になる。

夏の猛暑や水害、今回の大地震、生活が脅かされる出来事が続く。自然の前での人間の無力さを改めて思わされる。1日も早い復興を祈りつつ、少しでも、良い年になるように歩みを進めていくしかない。 コロナやインフルエンザの流行も依然として続いている。油断せずどうぞご自愛を。