

	発行所
	福島県退職公務員連盟福島支部 〒960-8043 福島市中町5-21 県消防会館内
	TEL/FAX (024)522-0612
	発行者 齋藤文和

第87号



平成6年度 年金研修会を開催

去る令和6年11月10日(日)、福島市民会館にて「令和6年度 年金研修会」を実施しました。

講師は県年金部長 秋山時夫様です。本年度は「年金額がアップ」されたり5年ぶりに「財政検証」が行われたりしましたので、「人生100年時代の公的年金制度～年金額改定と財政検証について～」と題して研修を行いました。また、広く参加者を募るために日曜日開催としました。

受給者である私たちが少なからず制度やこ

うした動向を理解し知っておくことの重要性に鑑み、伊達・安達支部の会員並びに現職公務員や一般人に向けて開催案内を配布しました。参加者は、福島支部会員・伊達支部会員・安達支部会員の他、現職者も参加し、総勢20名ほどでした。

配付した案内状は県北地区全会員だけでも約1500名です。他、現職者や一般人向けには「民報新聞社」「民友新聞社」への開催記事掲載依頼や「イベント情報 まちなかイベントカレンダー」等のWeb掲載。そして一般人向け開催案内文書はAOZパンフレットスタンドを借りて配布したりしました。

▲ ▼ 年金研修会の様子



令和6年度 女性部主催研修会

「笑って 笑って 健康に」 — 笑いヨガ —

講師 赤間 真弓 様

秋の女性部主催研修会を会員の健康維持・促進を図るため、11月14日(木)の午後1時30分から福島市民会館で開催しました。

「笑いヨガ*1」ということば、最近どこかで耳にしたことがあると思いますが、体験したことがない方がほとんどではないでしょうか。笑いヨガとは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたもので、運動効果と心身のリラクゼーション効果が得られる健康法です。

研修会は、齋藤支部長さんの挨拶、女性部恒例の歌で開会しました。男性会員2名の参加をいただき「いつまでも健康で、有意義な老後の生活」を目指し、笑いヨガリーダーの赤間真弓さんのリードで講座がスタートしました。手拍子を入れながら、1, 2, 1.2.3 のリズムに合わせて「ホホ、ハハハ」と笑ったり、口を大きく開けて「ハハハ」と息を吐いたりして深呼吸のこ

つを教わったりしました。

続いて数々の「笑いのエクササイズ」を笑いながら歌いながら行いました。楽しい運動なので「あっ」という間の1時間30分でした。

講座を終えると心が軽やかになりました。久しぶりに童心に戻って何も考えず、ひたすら笑うことが、こんなにも心を解放してくれる事に驚きました。また、日常の生活の中で声を出して笑う事の大切さを痛感させられました。赤間さんによれば、可笑しくなくても作り笑いをする事で脳が勘違いをし、笑いの効果が得られるそうです。

会員の皆さん、免疫力アップのためにも「笑い」を取り入れた生活を始めてみませんか。

(執筆 女性部長 松寄順子)



▲ 参加された方々

笑いのエクササイズ ▶



*1 笑いヨガとは、ラフターヨガとも言われ、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操
1995年にインドの医師マダン・カタリア博士と、ヨガの熟練者である妻のマジュリー・カラリアによって考案されました。
血液循環の促進・体に良い有酸素運動・免疫強化・抗ストレス効果・エンドルフィンの分泌(幸せホルモン)・感情開放・コミュニケーション能力の向上 etc.等の効果がある。

たくさん笑って 心を開き合う — 「笑いのヨガ」に参加して
渡利5 二階堂 晃子

2024年11月14日(木), 市民会館で行われた女性部主催の「笑いのヨガ教室」に参加しました。

当日は小春日和*2で天気に恵まれ, 女性会員のほか男性会員や安達支部の方々など17名の参加で, 楽しい90分を過ごしました。

講師の赤間真由美先生は県内外から講座の要請を受け, それぞれの会に合った活動内容を組み立てられて, 体と声と笑顔で表現する「笑いのヨガ」を広めてこられたそうです。巧みな話術と笑顔いっぱいのご指導で, 参加者の心をあっという間に開いてくださいました。

車座になり, 歳を忘れて声を発し, 体を動かし, 笑い, 手を取り合って, 汗を流して楽しみました。日頃, 声を大にして笑うことはあまりない日常を過ごしていますが, 大きな声を発し, 心を開き, 体を動かして楽しむ体験は, とても得難いものでした。

参加した方々は, 「こういう活動が良かった」「何回でもやってほしい」「声を出して体を動かすって楽しい」「一方的な講座より参加して活動ができるのが

いいね」「安達支部でもやりたい」などの声を発しておられました。

先生は「すばらしい。こういう参加者と一緒にできて楽しい。皆さん, 本当に表現力がありますね。」と参加者をたくさん褒めてくださり, ヨガで心地よくしている私たちの気分をさらに高揚させてくださいました。身も心も満たされました。

男性会員や他支部の方の参加もあって活気のある楽しい会になりました。



*2 晩秋から初冬の時期に春のように温かく穏やかな晴れの日

お知らせ

① 令和7年度(4月当初)より, 日公連新聞の発行が2ヶ月に1回になるようです。細かいかつ確実な文書通達は未だですが, 「偶数月に発行する案」が検討されているようです。紙面はどのようになるかは不明ですが, 日公連理事会で決定されるそうです。正式通知があり次第お知らせして参ります。

もし, 上記のように「日公連新聞が2月に1回の発行」となった場合には, 支部としても「新聞等の送付を2ヶ月に1回の割合で送付したい」と思います。ご承知おきください。また, 「支部だより」

やその他配付物も日公連新聞に合わせて送付いたします。

但し, 本来は代議員会議決を経て正式変更となるところですが, 代議員会を5月に予定していますので, 2か月に一回の割合で日公連新聞が4月から発行となる場合, 支部としては4月に会員へ送付いたしますので予めご理解・ご了承をいただきたいと思えます。

② 令和7年度研修旅行を企画しております。会津方面の研修となります。5月予定の代議員会には, 内容をお知らせできるものと思えます。

新入会員です、宜しくお願いします。

熊澤正人様(瀬上2・教職)

お悔やみ

- 安田三郎様(蓬萊4-1・市職)
- 日向和夫様(吾妻2・教職)
- 鈴木茂生様(蓬萊4-1・警察)
- 小野昌善様(飯野2・教職)
- 石幡清朗様(北沢又3・教職)
- 佐藤正良様(渡利2・教職)
- 永林忠様(余目・教職)
- 渡辺光康様(北沢又5・警察)

生前のご功績を偲び、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

財政検証の結果(首都圏 WEB NEWS より)

公的年金の財政状況をチェックし、将来の給付水準の見通しを示す「財政検証」の結果が公表されました。「過去30年間と同じ程度の経済状況が続いた場合、給付は目減りするものの、現役世代の平均収入の50%以上は維持できる」としています。

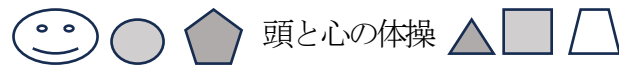
今回の検証は長期の実質経済成長率がプラス1.5~マイナス0.7%までの4つのケースを想定し、それぞれ「マクロ経済スライド」による給付の抑制がいつまで続き、どの程度、水準が低下するか試算されました。経済成長率がマイナス0.1%と、過去30年間と同じ程度の経済状況が続くケースでは、給付の抑制は2057年度まで続き、所得代替率は50.4%と今より10ポイント程度低下するものの、50%以上は維持できるとしています。一方で、経済状況が悪化し、成長率がマイナス0.7%に落ち込むケースでは、2059年度に国民年金の積立金がなくなり、その後、所得代替率は30%台に落ち込むとしています。

厚生労働省は、今回の検証結果について、女性や高齢者の労働参加が進んだことや外国人の増加で、少子高齢化の影響が緩和されたことに加え、株価の上昇を背景に積立金が増えたことなどから、5年前の検証結果より将来の見通し

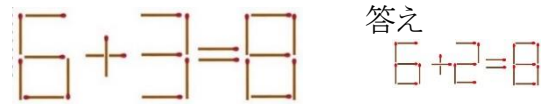
が改善されたとしています。

今回の検証結果を踏まえ、厚生労働省は制度改正の議論を本格化することにしてはいますが、「前回より見通しが改善した」として、「国民年金保険料の納付期間を45年とする延長は見送る」としました。

【意見】高齢者「年金だけでは生活が不安だ」「政府が今後の財源確保をどのように考えているかが気になります」50代「将来本当に十分な年金がもらえるか不安」40代「私たちの世代は十分な額が受け取れない。自分の力で何とかしたい」20代「収めた額がそのままもらえる訳でなく、損をする印象があります」など様々な意見がある。(働きかけがなければ、流されるだけかもしれませんね……)

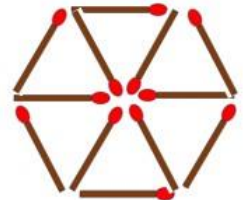


前回のマッチ棒問題の解答です。(マッチ棒は全て使用します。)



解答は下の様に、3の縦・下の1本を左に動かし、3を2にすれば正解です。

それでは難問?です。正三角形を6つ合わせた正六角形があります。



マッチ棒を2本だけ動かして正三角形を5つに減らしてください。

(図はいびつですが、正三角形が6つで作る正六角形と見なしてください。最終的には大きな正三角形が1つにまで変形できます。)

県退職公務員連盟がホームページを開設しています。是非アクセスしてみてください。今後は、支部行事予定も掲載する予定です。



https://fukushima-taikouren.com

編集後記

日公連新聞12月号・県会報1月号をお読みになれましたか?是非お読みください。

さて、福島支部は、会員の参加を得て様々な活動を行っています。活動報告は勿論のこと、行事予告や参加者募集を県のホームページをお借りしてお知らせしていきます。時々、アクセスしてご覧になってください。