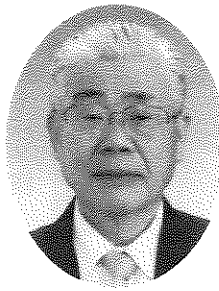




第 95 号

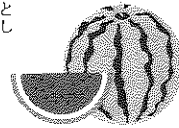
福島県退職公務員連盟
郡山支部
村上光市
印刷 (前) 上田印刷
TEL 922-4342

熱中症を予防して健康管理



副支部長
吉 津 等

吉 津 等



今年から事業者が熱中症対策を怠った場合、懲役6ヶ月以下、罰金50万円以下の罰則が科されます。私の勤務する会社では、今年は一昨年よりさらに警戒と対策を強化するため、警備員の方に指導を強化しております。退職公務員の皆様にも参考になればと熱中症を予防するため配慮していただきたいことについて述べてみます。

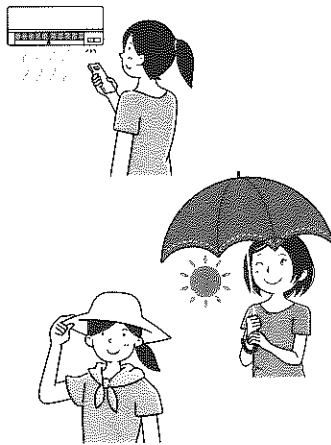
県内でも昨年6月に80歳女性が畑作中に倒れているところを発見され、その後死亡が確認されています。郡山消防署の熱中症搬送件数は2020年から5年間、4月から9月までの間に1031人が搬送され、高齢者が5割以

上、85歳から89歳が131人と最も多いのです。

熱中症の症状は三段階に分けられています。「二度」の症状は立ちくらみでこれは脳への血流が一時的に不十分になるために起こります。さらに筋肉痛、こむら返りです。この原因は発汗による血液の中の塩分不足により発生します。塩分の補給が必要になります。塩分補給は水1ℓに塩1gから2gを入れてこまめに飲みましょう。塩分は筋肉の収縮作用に大きな役割を果たしているからです。次に「二度」の症状は、頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚無感となり、体がぐったりして力

が入らない等の症状が出ます。「三度」の症状は意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温の状態です。この症状は大変危険な状態のためすぐに119番通報し医師の手当てが必要となります。いずれの症状でも大事なのは①熱中症の相談を受けた時は一人にしないこと②目を離さないで看病することです。救急車が到着するまでの間は涼しい場所で水を飲ませ、ベルト・衣類をゆるめ、体を冷やします。冷やす箇所は首の前面の左右の下、両脇の下、足の付け根の前面を氷や水で冷やします。住宅内での発生が多いことから冷房の活用と熟睡のための除湿設定が必要で

これから暑い日が続くことが予想されますが、熱中症は本人、家族の注意で防ぐことができます。暑いと感じた時はスマホで「郡山市の暑さ指数」を検索し、「警戒日」「厳重警戒日」「危険日」を把握して健康管理に努めることが大切です。楽しい夏を過ごしてください。



県南地区各支部の
特色ある取組を交流

5月8日(木)、安積総合学習センターを会場に県南地区連絡協議会が開催されました。この会議には、郡山、岩瀬、石川、白河、東白川の各支部から支部長、事務局長が出席。支部が計画している主な行事について情報を交換しました。また、協議では、当面の大きな課題である会員減少への対応策について、各支部におけるこれまでの取り組みを踏まえた活発な話し合いがなされました。

新会員の勧誘には、何といつても直接対面しての働きかけが有効であることや、そこでは現職時代に培った人脈が大きな力となること、65才定年制の段階的な実施を迎えて、過年度退職者で未加入の方への再度の働きかけを地道に進めていくことが大事になってくることなど、今後の支部組織の強化に向けて貴重な意見の交流がなされました。(事務局)

受賞

おめでとうございます

(令和7年3月～7年7月)

◇高齢者叙勲

☆瑞宝双光章

阿部 幸治様

☆瑞宝双光章

(80方部・安積町)

木原 清壽様

(35方部・久留米)

郡山支部総会

盛大に開催される



〈郡山支部総会 4月23日〉

4月23日(水)令和7年度郡山支部総会が郡山市中央公民館3階第8・9・10講義室において開催されました。開催に先立って、退公連郡山支部合唱クラブ「はるかぜ」の合唱披露が行われました。来賓には品川萬里郡山市長、室井勝福島県退職公務員連盟会長のほか地元選出議員関係の方々をお迎えいたしました。

「感謝状贈呈」では4名の受賞者のうち当日出席された皆川晃様、村越秀樹様、鈴木洋子様、3名が村上支部長よりそれぞれ感謝状を授与されました。

引き続き議長に渡辺清司様が選出され、議事の協議が開催されました。その結果、第1号令和6年度事業報告から第4号令和7年度予算(案)まですべての議案が承認されました。今年度の事業計画においては、10月に裏磐梯・喜多方方面への旅が計画されるなど楽しみの多いものとなっています。

〈感謝状受賞者〉

立石ひとみ様 村越 秀樹様
鈴木 洋子様 皆川 晃様

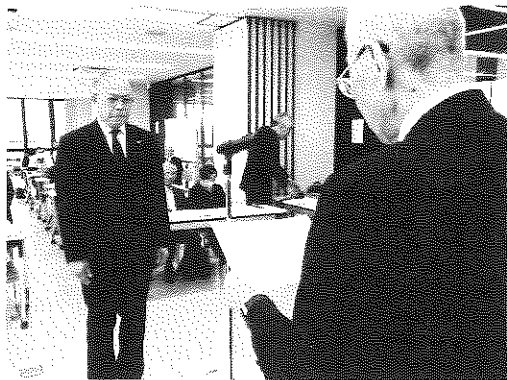
受賞者を代表して

鈴木 洋子

この度は感謝状を頂き、誠にありがとうございました。

「感謝状受賞者」の中に自分の名前を見つけた時には大変驚きました。支部幹事を引き受けて、もう10年経ったのかと。その当時、西田方部の会員数は5名でしたが、今年度はわずか2名になってしまいました。

1名の方は退会。2名の方は最後まで会員として協力して下さい、本当に感謝の気持ちでいっぱいでした。今、自分が退公連の一員として微力ながら活動に協力させて頂いているのは、先輩の誘いがあったからです。今後でもできる限り務めていきたいと思っています。



〈皆川晃さん〉

令和7年度の会員研修旅行は

紅葉の裏磐梯・五色沼

蔵のまち喜多方を巡る旅

【日時】10月30日(木)

* 郡山駅前発 午前8時

* 市役所前 午前8時15分

* 郡山市帰着予定 午後5時頃

【費用】7,500円

* 昼食費、バス代、入場料、旅行傷害保険料等を含みます。

《主な見学場所》

①五色沼・毘沙門沼

②大和川酒造店北方風土館

③喜多方蔵の里

※ 日程、見学場所等の詳細については別紙配布の旅行案内チラシをご覧ください。

【募集人数】27名

【×切り】10月18日(土)

【申込先】次の担当者か支部役員までお申し込みください。

小林伸行 0923-15353

川前照幸 0938-13260

ボランティア活動への誘い

社会貢献活動の一つとして、開成山公園の清掃活動を実施します。今年も一緒に参加してみませんか。

【日時】11月6日(木)

午前9時から1時間程度

【集合場所】開成山公園内駐車場横の蒸気機関車前

「放課後児童クラブ」

小林 明美（6方部）

娘がお世話になった児童クラブ。恩返しに気持ちから、ひと月だけ夏季スタッフとして働いてみようと思っただけから丸2年。子ども達を預かり、働く親世代を応援している放課後児童クラブ。同じ校舎内にありながら新鮮さを感じるのは、共に働く仲間が存在だ。様々な世代。前職も多様。だが、子どもを見守る眼差しは真剣だ。今も、学ぶことは多い。

新入会員の紹介

「チャレンジの毎日」

佐藤佳奈子（25方部）

本年3月末に定年退職を迎え、4月から再任用として半日勤務を始めました。分科担任で書写と音楽を担当しています。あまり得意ではないので、日々教材研究に励んでいます。

午後は、93才になった実家の母の介護、ガーデニング、スポーツジムで体を鍛えるなど、今までできなかったことに少しずつ取り組んでいます。今後ともよろしく願います。

「健康第一」

仲村 匡（80方部）

定年後、早5年が経過。退職して1年は郡山市放課後児童クラブ相談員としてお世話になったものの、病気になる約4ヶ月間の入院。その後は療養・機能回復に努めております。現在は、週2回の機能訓練特化型デイサービスと縁あって、週1回の小学校での学習ボランティア活動。そして、健康維持をかねてのパークゴルフ等にも頑張っております。

「お世話になります」

仲村 千賀子（80方部）

主人の療養生活に見通しが持てるようになった頃、この会への入会に開するお誘いを再度いただきました。そこには懐かしい先輩方のお名前があり、大変お世話になったことを思い出しました。自分がどれだけ恵まれた日々を過ごしてきたか改めて感じる機会になり入会を決めました。お力になれることは少ないと思いますが、よろしく願います。

「新しい生活」

橋本 制一（101方部）

定年延長1年を経て、この3月に退職いたしました。4月からは、新しい職場で、5・6年生の理科と3年生の書写を担当しております。念願のゴルフスクールに通いなが

ら、体力の向上に努めています。また、庭を畑に作り替えて、早朝より野菜や果物の世話をしております。さらに、オオクワガタの幼虫がさなぎになり成虫に育つ姿も楽しんでおります。

諸先輩方、どうぞよろしく願っています。

そのほかに次の方も加入されましたのでお知らせします。

●塚原 雅也さん（7方部）

ようこそ、郡山支部へ。今後の支部の活動に対して、ご支援・ご協力をお願いいたします。

◇新入会員アンケートから

今年度入会いただきました皆様の声を一部ご紹介いたします。

『入会の動機について』

勤務校の先輩が入会しており、一緒に活動してみたいとの回答が複数ありました。人的なつながりの大切さを感じます。

『入会後の活動への期待について』

女性部に入って活動したい、合唱クラブ「はるかぜ」に加わりたい等の声が寄せられました。

その他、支部事業の活動日や時間帯、会員名簿等についても貴重なご意見を頂きました。今後の活動に生かしていきます。

◆福祉部◆(1)

◇本年度の努力目標

- (1) 会員が健康で生きがいのある生活が送れるために役立つような活動を工夫する。
- (2) 会員や部員相互の親睦活動を行い交流を図るとともに社会貢献活動も模索する。
- (3) 各行事の周知の仕方を工夫し、参加者の増加を目指す。

◇お知らせ——活動計画

☆9月10日（水）10時～11時半
教養講座 中央公民館

「郡山の歴史Ⅱ」

講師 郷土歴史研究家

角田 栄八様

- (1) 江戸・明治・大正・昭和の時代に市町村の財政を支えた少女達
- (2) 江戸時代から安積・郡山を見つめていた麓山公園を探索
- (3) 医療機関（寿泉堂 太田郡山）の沿革
- (4) 勤労奉仕と郡山空襲
- (5) その他（健康寿命）



◆女性部◆

盛会だった 女性部会と研修会

國井 美代子

令和7年6月13日、参画プラザにおいて、部会及び研修会が開催された。半沢部長の挨拶に続き、6年度事業と決算報告がなされた。次に、今年度の事業計画及び予算が提案され、新年度の事業がスタートした。

研修会は、郡山医療生協副理事長で管理栄養士の増子清子さんによる『免疫力を高める食事と生活習慣』の講義である。参加者からたくさん質問が出され、それに増子さんが丁寧に答えてくださり、活発な意見交換が行われた。

午後は、和やかな交流会となり、90代の先輩方の詩吟の発表やお話があり、親交を深めることができた。



〈講師の増子さん〉

第35回せいわ園訪問

7月8日、支部役員、はるかぜクラブ員、女性部員、合わせて、20名で訪問活動を実施した。

今年も元気な園生に会えるのを楽しみにしていた。

歌や棒体操、民話を聞いた

り、一緒に作業をしたり

と楽しい時間を過ごすことができた。

できた。



〈詩吟の安藤さん〉

◆令和7年度活動計画

今年度も、楽しい魅力ある活動を計画して、皆さんの参加をお待ちしています。退会連の活動を通して親睦と交流を深め、豊かな日々を送りましょう。

- ・ 6月13日 女性部総会・研修会
- ・ 7月8日 せいわ園訪問活動
- ※ 9月12日 親睦交流会
- ・ 1月15日 絵手紙発送

※親睦交流会の案内

期日：令和7年9月12日（金）
場所：逢瀬荘（逢瀬町河内）

日程：10時河内クリーンセンター見学、11時逢瀬荘にて交流会

歌・詩吟・健康体操等々

昼食（食堂にて） 15時終了

会費：600円（昼食込み）

参加申込み：9月5日迄に

☎945-8480 三瓶まで

◆福祉部◆(2)

和やかに協力して

石本 延江

6月16日福祉部の活動計画による健康教室（料理教室）を今泉学園調理室で行いました。「安価で美味しい一人ごはん」がテーマです。男性7人女性4人で3つの班になり、レ

献立名

1. 鶏絲豆芽（もやし・ささみ）
2. 蝦仁炒蛋（えび・卵2こ）
3. 粉絲炒菠菜（ほうれん草・春雨）
4. 韭菜炒肉絲（豚肉・にら）



シピを見ながら取り組みました。全部で4品で、中華料理のようでも下ごしらえをして炒めるのが主でした。どの班も手際よく進めていました。「春餅」は強力粉に熱湯を入れて練って6cm位の丸い皮にして、ゴマ油を塗り、18cmに伸ばしてフライパンに少量の油をしいて両面を焼き、具の中に入れて食べます。ほうれん草の緑、卵とエビの黄、もやしの白と色どりよく大皿に盛りつけて食べました。一生懸命取り組んだ後の食事は格別に美味しく楽しいひとときでした。

わたしの近況・心境

—わたしの楽しみ—

孫のいいなり『じいじ』

村越 興起
(119 方部)

教職を去り、早2年が過ぎようとしている。2年という月日はあっという間だった。退職したらゆっくり家内と旅行へでもと思っていたが、それがまだできていない。家内と出かけるのは、たまに東京にいる息子の所へ行き、孫の顔を見に行くくらいだ。

私たち夫婦には、孫が2人いる。今年4歳になる女の子と2歳になる男の子だ。「孫は目に入れても痛くないほど可愛い」という言葉を聞いたことがある。孫がいない時には実感がなかったが、実際孫を目にするとその言葉が本当であることがわかった。昔の人たちは的を射る言葉をよく考えたものだ。4歳の孫は「じいじ、明日おもちや屋へ行つて○○を買ってちょうだい。」とすぐ言う。孫が可愛いので、すぐにおもちや屋に連れて行き欲しがる物を買ってやってしまう。家内は、「じいじとばあばは、孫が言えば何

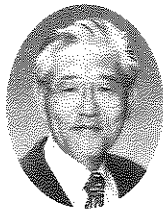
でも聞いてくれると思われたらこれが大変よ。今はおもちや位の金額だが、大人になったら金額が大きくなるよ。ほどほどにしないと。」

とよく言われる。そのたび私は言葉を濁している。世の中便利になり過ぎて「ラインのビデオ通話」なる物で毎日のように孫の顔を見せられるとメロメロになってしまう。孫の言うことは何でも聞いてあげたくなってしまう。

8月に私の住む富久山町での花火大会に帰ってくると連絡があった。その時には、孫と約束した自転車を買ってもらおうと思うじいじだ。

楽しい活動！

仲間と共に！

西館 与四孝
(18 方部)

退職の5年ほど前、ある先輩から「退職後の生活には、今から仲間と共に楽しむ活動に参加していることがとても大事だよ。退職後では遅いよ。」という示唆を頂きました。このご助言を契機として、私の生活には「仲間と共に活動する楽しい時間」が加わり、現在3つの分野の活動に参加しています。

その1は、「郡山男声合唱団」・「カラック」・「みんなで歌う第九の会」の合唱です。活動歴は、合唱団1999年、第九の会2013年の発足時から参加です。美しいハーモニーで表現する合唱は私達に深い感銘と豊かな感性を育み、明日に向かう力を培う活動です。

その2は、「教職経験者」と「開成地域」の2つの卓球クラブの活動です。活動歴は、それぞれ10年を超える活動になります。両クラブとも月4回の練習で、前半は「5・6分間汗びっしょりのラリー」、間に「15分程の心と楽しむ楽しい語らい休憩」、後半は「大声、大笑いのダブルス」です。心身が丸ごとリフレッシュする運動です。

その3は、郡山市教育委員会から共催を頂いており、今年開校3年目となる「郡山自主夜間中学」の学習活動です。学習は様々な年代の方々が対象に、小・中学校の内容を本人と話し合いながら希望する場所・時間(月2日(各2時間))で進める無償のボランティア活動です。

現在私は2人の姉弟(中学生と小学生)と共に「自信・成就感・自己肯定感・自主性」を育み、「共に学び、共に育つ、楽しい学習」を目指して活動しています。

俳句に生きがいを求めて

渡辺 トシ子
(27—1 方部)

令和3年9月から「デイサービスあさかの杜」に週3回通っています。その主任さんに勧められて俳句を作り始めました。できた句を短冊に書いて持っていく、掲示板に貼って読んで貰っています。

。並の花咲きて迎えるあさかの杜
玄関脇のコンクリートのすき間に
咲いた白い花が迎えてくれます。

。明月やカピバラの如湯につかる
温泉にみんなで入っている様子が
カピバラが気持ち良さそうに首を揃
えて浸っているのにそっくりでした。

。マニキュアをしただけなのに
少女の頃を思い出してピンク色に
塗ってみました。あの頃のワクワク
感が蘇りました。

はずむ夏

。春なのに桔梗の絵手紙はがされず
女性部から頂いた絵手紙がうれし
くていつまでも貼っています。気が
つけばとくに季節は春らんまん。
。病床のりんごひとつに微笑めり
コロナ下の入院は寂しいものでし
た。誰にも会えず、娘が置いていっ
てくれた赤いリンゴに慰められまし

た。

少年の夢を育てて春の星

マンガ家の藤子不二雄先生が4月7日88歳で亡くなられました。息子は先生のマンガに憧れ、編集者の道を歩み、そこで先生に出会い可愛がられました。「ぼくの一冊の読者はM君だ。」と書いてくれ、作家の仕事ぶりやつき合い方を身をもって教えていただきました。

○今日もまた一句ひねりて風の盆
○ひと仕事終えて昆布茶日向ぼこ
○脳トレと言われて励む冬日和
これから俳句を友として楽しく生きていこうと思います。

私の健康寿命



村越 秀樹
(7方部)

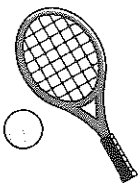
健康寿命とは、WHOが提唱した新しい健康指標の一つで、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。介護や支援を必要とせずに自立して生活できる期間の長さを指す。令和4年の健康寿命は男性が72・57歳、女性は75・45歳でした。

さて、私の場合は、小2から小5まで4年間、病気で体育の授業や運動会に出られませんでした。退職後には大病して復活するまで3年間かかりました。計7年間は日常生活が制限された期間でしたので平均健康寿命の72歳に7年を加えた79歳が私の健康寿命です。

今年75歳となるので、少なくとも4年間は介護や支援を必要とせずに、自立して生活していきたいものです。新たな病気期間を作らないよう、睡眠、食事、運動をルーティン化、また家族や親族、知人との共有時間を作る、趣味の活動、地域活動に勤しむ等、ストレスを作らない日常を続けていくことにしています。

特に、三十年来の気の置けないテニス仲間との交流は、身体的・精神的に健康寿命を支える柱となっています。毎週日曜日、職種がまちまちな人達とのゲームと語り合いは情報満載ですし、困ったこと等、色々相談にも乗って貰っています。平日は日曜日に向けてユーチューブでプレー技術を学習し準備して臨んでいます。なかなか上手になりません。だからこそ、待ち遠しいものです。

私の健康寿命とは、平均健康寿命を超え、心身共に健康で、幾つになってもテニスプレーできる期間です。



会員の作品

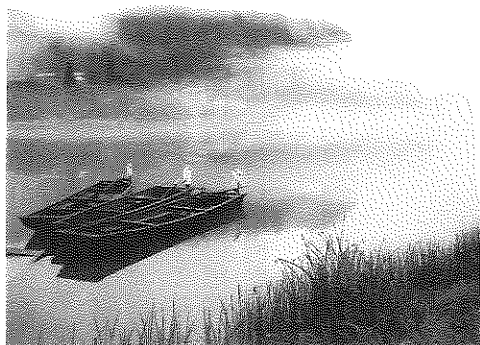
『霧幻郷』



渡辺 嗣男
(101方部)

霧幻郷は、国内だけでなく外国にまで知られた写真スゴットである。昭和21年、宮下ダムが完成以前の自然のままの風景(山水画)と今の霧幻郷の二つの風景が印象に残る。

霧幻郷には母の実家があり、子どもの頃、母に連れられて行った。早戸温泉から下って怖い吊り橋を渡り、竹林を少し上れば水車のある家だった。写真は、撮りたい3艘の舟の他は霧で隠され、すっきり整理された作品である。



「霧幻郷」

お悔やみ申し上げます

(令和7年7月まで)

- | | |
|--------|--------|
| 滝田 マツ様 | 会田 遠長様 |
| 武藤 宏様 | 宗像 透様 |
| 桑名 美工様 | 白鳥 修様 |
| 白鳥恵以子様 | 寺田 秀夫様 |
| 岡部 文雄様 | 佐藤喜代子様 |
| 小山 元様 | |

本年度より広報委員を務めさせていただくことになりました小笠原です。よろしくお願いいたします。

(小笠原慶子)

編集後記

昨年度まで部長をされておられた鷺田部長が体調不良ということで、急に仕事を任せられました。今までやってこられたことを思い出しながら、慣れないながら取り組んでおります。今まで同様に良いものができていればいいのですが「今回は少し物足りないのではないかな」というご感想をお持ちでしたら大変申し訳ありません。あらためて鷺田部長には大変お世話になっていたことを痛感するとともに感謝の気持ちで一杯です。今回足りなかった部分は次回良いものができるように頑張ります。取り組みたいと思います。(渡辺)

広報委員

- | | |
|--------|--------|
| ・渡辺 和宜 | ・佐藤ノブ子 |
| ・齋藤 榮子 | ・大越 清美 |
| ・武田 修一 | ・小笠原慶子 |