

退 公 連

い わ き

第 73 号

福島県退職公務員連盟
いわき支部

発行日 令和8年2月5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

人生百年への道

支部長 草 野 義 教

新年明けましておめでとうござい
ます。会員の皆様にはご健勝にて新
年をお迎えのこととお慶び申し上げ
ます。今年も馬は躍動、成功、
前進、力強さの象徴であり、努力が
結実する年と言われています。皆様
にとって身のまわりの物事が順調に
進み、幸運が駆け込んでくる年とな
りますことをご祈念申し上げます。

さて、昨年開催された日公連全国
大会での筑波大学学術院教授久野譜
也先生の記念講演「人生百年時代を
健幸に過ごすコツ」の中から一部紹
介させていただきます。

10年後の自分を想像してみてもほ
しい。立つ、座るがスムーズにでき
るか。それが人生百年を生きるため
のポイントである。

高齢になると太腿の筋肉は年々減
少するので、脚、腰が弱くなる。太
腿を持ち上げたり、姿勢を安定させ
たりするのに重要な役割をする大腰
筋。それを鍛える必要がある。筋ト

レは人生百年への近道である。

動脈の健康に努めることも重要で
ある。動脈を柔らかく保つために、
塩分を控える、ウォーキング、ジョ
ギング、水泳などの有酸素運動をす
る。アルブミンを多く含むブタ肉を
摂取し、ウォーキングなどではつけ
にくい筋肉を増やす。アルブミンは
むくみを防ぐ効果もある。

会員の皆様には、自宅の階段で踏
み台昇降をして筋肉を鍛えたり、味
噌汁は半分だけ飲んで塩分を控えた
りするなど、身近なところで工夫を
こらし継続していただきたいもので
す。

ちなみに私はNHKトリセツで紹
介された「フレイル体操」に取り組
んでいます。毎日「継続」が3日
に1回、4日に1回と、カレンダー
の○印は隙間だらけの現状です。
人生百年を目指し、皆様の努力の
継続が実を結ぶ年となりますことを
祈念いたします。

明けまして
おめでとうござい
ます



支部長
ほか役員一同

講演会報告

「金メダルへの道」

田口信教^{のぶたか}氏の講演を聞いて

年金部長 古川洋一郎

医療創生大学と鹿屋体育大学との
忙しい日々を過ごされている氏は、
昭和26年生まれとは思えない程、滌
刺としています。ミュンヘン五輪百
m平泳ぎ金メダルの陰には、勝利へ
の執念がありました。18歳での初五
輪では世界新記録を出しながら、自
ら編み出した潜水泳法が、失格とさ
れてしまいました。向上するには優
れた泳法を盗むしかないと考えた氏
は、徹底的に真似し、工夫を加え、
ロケットスタートを完成させまし
た。そして、1972年オリンピック
クで見事世界新での金メダルに輝き
ました。同じく金メダルの清水宏保
氏を例にあげ、あの太い腿にしたの
は血を滲ませてまでも練習した成果
だと、「人一倍練習すれば、誰でも
オリンピック選手になれる」と強調
しました。

話の要点は、水泳選手らしく、水
泳と水の効用を熱弁することです。

た。「水中は、関節や骨への負担が
少なく、浮力を利用した治療は、痛
みの緩和、筋力の強化等、高齢者や
怪我のリハビリテーションに適して
いる。また温浴は、新陳代謝の活性
化、ストレスの軽減など医療的効果
がある」と良いことだらけでした。

いわき市のように、海に近く、温
泉にも恵まれ、敬老の日にハワイア
ンズへ招待される私達には、目から
鱗のような内容でした。

今回の講演は、猪狩副支部長の提
案が契機でした。年金部では、名前
に拘らず、生活や暮らしに役立つ興
味あるテーマを求めています。身
近に推薦する講師や、内容の御希望
がありましたらご連絡下さい。

支部の主なあゆみ(令和7年度後半)

- 8月19日 地区選出国会議員へ要望活動
坂本議員・齋藤議員
- 8月28日 地区選出国会議員へ要望活動
森議員
- 9月1日 会員数報告
- 10月22日 ふれあい親睦の旅 猪苗代方面
- 11月初旬 賛助会員入会要請(小・中学校)
- 11月初旬 県武道館設立の請願署名活動実施
- 11月14日 日公連全国大会 支部長出席
- 11月26日 講演会田口信教氏 中央台公民館
- 12月17日 支部会報編集委員会
- 12月中旬 県理事会 書面会議
- 1月5日 12月末会員数報告
- 1月中旬 支部会報編集委員会(1月計3回)
- 2月5日 第73号支部会報発行
- 3月初旬 県理事会(福島)
- 3月31日 支部三役会・会計監査 実施予定

奉仕作業

今年度も実施

海岸清掃

北目方部 鈴木貴一



7月2日、今年度も会員の皆さんの積極的参加のもと、退公連の奉仕活動として四倉海岸の清掃活動が実施されました。

私自身四倉出身のため小学校時代に夏休み前に実施されていた「海水浴客を迎えるための清掃活動」を思い出し、なつかしい気分でした。

私は、ナイロンやビニール、プラスチック、発泡スチロールやガラス製品や破片、ペットボトルなど自然に分解せず危険なものを中心に拾うような心がありました。

参加者の皆さんも大物を引きずってきたりして満足そうなお顔で集合場所に集まりました。

私の一番の感想は昔の思い出から比べるとゴミがずいぶん少ないなあということ。昔と比べてゴミ収集の生活習慣が社会全体に定着し、日本人のマナーが向上したなどの理由も大きいとは思いますが……。一方で『これって絶対海岸を訪れる人が減ってるんだよな』とも感じました。

実際、海水浴期間に何度か四倉



海水浴場を訪れましたが、あまりの海水浴客の少なさにびっくりしました。あの広い海岸に50人もいませんでした。この様子ではゴミも出ないなあともゴミの少なさを逆に寂しく感

じてしまいました。最盛期には万単位の海水浴客が訪れていたのが夢のようです。昔は夏のレジャーは海水浴ぐらいしかなかったんでしょう。思わぬことで時代の流れを感じましたが、皆さんとの共同作業は楽しい時間でした。来年以降の奉仕作業のアイデアを事務局までお寄せください。一緒に活動しましょう。

心より歓迎いたします

新入会員紹介

令和7年4月以降

- 西田 英実(玉川)
- 関根 隆(御厩)
- 鈴木 重則(飯野2)
- 横山 雅裕(中央台A)
- 鷲 洋美(錦東)

今年度の新会員は5名であった。65歳定年に向けて定年の年齢が段階的に延長され、7年度末には62歳定年となる。退職者0の年もあり入会者の減少が続いている。そこで8月に再任用の方や65歳を迎える方への勧誘を実施し4名が入会となった。会員の皆様にも知人への声かけ等のご支援・ご協力をお願いしたい。

祝米寿

米寿を迎えられる皆様

おめでとうございます。



- 根本 勲(八幡小路)
- 宮内 則光(飯野3)
- 山内 正衛(飯野1)
- 吉野 達子(郷ヶ丘2A)
- 佐藤 忠弘(四倉1)
- 藤本 元雄(小川)
- 塩 せい子(高坂1)
- 大和田 孝子(好間1)
- 草野 吉代(好間2)
- 小野塚 正男(玉川)
- 猪狩 政行(植田東)
- 遠藤 拓二(金山)
- 早川 浩敏(窪田西)

支部では4月に記念品を贈呈する準備を進めております。(数え年でなく昭和13年生まれの方に贈呈。名簿を作成しましたので修正や追加がありましたら事務局長まで連絡願います。)

6年ぶりの ふれあい親睦旅行

福祉部長 中根 孝雄

ふれあい親睦旅行は、昨年10月22日(水)に実施された。参加者18名。好天に恵まれ、思い出に残る楽しい旅となった。

猪苗代に着くまでバスの中で、お茶やビール等を飲み、しばらくぶりの再会に歓談して過ごした。

お昼近くに、土津神社に到着、神社周辺の紅葉を観賞した。ゆっくり休息をとった後でいよいよ楽しみの昼食会となった。

おいしい料理を味わい、お互い歓談し、最高の気分となった。しばらくぶりに自分の好きな歌を唄ってすつきりとした。さらに他の人の素敵な歌を聴き、若い頃の自分にもどった気分になった。

私は、一つのテーマで唄ってみた。まずは、首都圏(東京)への憧れ、そこでの燃えるような恋の成立、そして失恋、東京からの脱出というテーマで唄ってみた。まず「おら東京さ行くだ」から始まり「東京砂漠」「東京迷い猫」そして「ヘッドライト」であった。首都圏への憧れ、やがてその破綻というテーマで臨んでみた。この意図を少しでもわかってもらったらうれしい。



帰りのバスの中では、皆さんの素敵な歌を聴き、とても楽しい気分になった。やはり昔の歌には、こんな良い面があったのかと、改めて共感した。又みんな歌を唄ったりする企画もしてもらって、大変よかった。昔の歌と一緒に唄うことによつて、昔のなつかしい気分にもどり、若返ったという感覚になった。一日、本当にお互いの旧交をあたため、心も体も晴ればれとして帰路につくことができた。

このように楽しい思い出にすることができたのも、会員の工夫や協力のおかげと深く感謝している。今後、このようなふれあい親睦旅行を、皆さんといっしょに企画していきたいと思っている。

健やかに生きる

好問3方部 鈴木 仁子

この原稿依頼をみて、健やかに生きる?このタイミングで?と。これは、私の昨年の病氣入院に対して、自分の身体に対する健康だと思つていた過信と甘さに、反省をして自分の身体についてよく考え、改めよという警告と思ひペンを取りました。

健やかに生きる

—趣味・生きがいをもとめて—

奇しくも令和7年2月の朝に突然身体の変調をきたし、全身に力が入らなくて特に右手右足が動かなくなり身体を支えられなくてイスに倒れました。救急車で病院に搬送されMRIの結果、脳梗塞(左橋梗塞)を起こしていたので集中治療室に入り治療が始まりました。夜中に何度も右手に力が入らなくなり動かす事ができなくなつてとても心配でしたが、朝になつて右手が動いたので、マヒしなかつたと、安心しました。それから2ヶ月弱の入院生活で何とか一人で歩けるようになったので自宅に戻れました。脳梗塞は、とても再発しやすい病氣です。冬場、家の中の寒暖の差に気をつけて、ヒートショックを起こさないように指導されています。又減塩を考慮した食事をした

り、血管を広げる効果があると言われていて、下半身の大きな筋肉を刺激する、ゆるキヤラストレッツチ等をして再発防止に努めている昨今です。

心と身体の健康

高坂2方部 佐藤 裕一

これからの人生を健やかに過ごすためには、月並みですが、心と身体の健康が一番です。

まず、心の健康。①嫌なことがあつても、いつまでも引きずらない。忘れる。②読書やコンサート・美術館・映画鑑賞、旅行など、日常生活から少し離れて心をリフレッシュさせる。③楽しみを持つ。それに向かつて行動する。①②③は順不同で、他にもたくさんあると思います。少しずつ実行したいです。

次に、身体の健康。古代ローマの詩人の言葉。「健全なる精神は健全なる身体に宿る」①腹八分目の食事を心がける。食べ過ぎや飲み過ぎは禁物。②早ね・早おき・朝ごはん③こまめに身体を動かす。暗くなつてからの散歩は交通事故に気をつけて。前述の通り少しずつ実行したいです。

今回の執筆依頼で久し振りに長い文章を書きました。国語辞書やスマホを頼りに、自分の日常生活を振り返りました。文章を書くことは、脳の活性化に健康につながります。

書

小名浜西方部 比佐 恒子

「路に落とし物を拾う者もなく、よく治まっていることが分かり、野に落穂が多いのは、季節が和のため。天は残暑を分け除いて詩作の興を助け、晴れると酔歌を献じようと谷間の山へ入ってゆく。そこで蟾蜍の形の水滴を手にして共に墨をする



う。」という中国法書「米芾集」の中の一節です。

この作品は、2025年第54回いわき市民美術展覧会に出品し、お陰様で佳作に入賞したものです。

私は、主に古典臨書を中心に練習しております。行書の用筆法や運筆法を参酌しているはずですが、なかなか難しいです。楽しむだけです。

随想 目に見えぬ人生の 絵の一筆 (ひとふで)

方部外 宇田 哲雄

今年は今和8年。私はこの5月7日の誕生日には満99歳になります。こんな高齢の私に退公連いわき支部から執筆依頼がありましたので近況報告を兼ねて筆を執りました。

現在、私は福島市に在る高齢者介護施設に入居、妻にも先立たれ、毎日介護職員の世話になりながらの生活です。ある時その介護職員に私から「面倒をかけますね、ありがたうございます。」と感謝の言葉を述べたら、「いえ、私はご入居様のお世話ができることが幸せです。いつまでも元

気でいて下さい。」という声が返って来ました。何とすばらしい言葉でしょう。その時、私はふと「人生は目には見えないキャンパスに日頃の自分の言葉を一筆にして絵を描くことである。」という言葉思い出しました。この職員もきつとすばらしい人生の絵を描き上げるに違いないと思いました。

さて私自身は人生のどんな絵を描いて来ただろうかと考えてみました。私が趣味で実際に絵を描いていたことを知っている入居者の方が、自分が知っている喫茶店に私の絵を飾ってみたいかと話を打ちかけて来ました。私のような高齢者の絵でも見てくれる人があればありがたいと思いいこの提案を引き受けました。そ

短歌

「雨」 降りしきる豪雨に混じるいなびかり気候変動思案に余る
「庭」 庭に咲く色鮮やかなコスモスが道行く人の目を和ませる
「自由」 朝食にキュウリ切る音サクサクと瑞々しきの香り漂う

俳句 「夕月夜」

草野2(2)方部 芳賀 利允

逝く雲をひと日眺めて盆休み
夕映えていよいよ美しき菊人形
若き日をたぐり寄せたる夕月夜

れからは毎日絵を描くのが楽しみでした。

このことを知った昔の教え子が、わざわざいわきから絵を見に来てくれてお互いに手を取り合って再会を喜び合いました。これも私の目に見えぬ人生の絵の一筆でしょうか。

事務局だより

○令和8年度賛助会員会費
・小学校 268,600円 839名
・中学校 155,300円 495名
ご協力に感謝申し上げます。
○福島県立武道館の建設を請願するための署名の要請があり、30名の方の協力を得て133名の署名を集めた。

謹んで

哀悼の意を表します

令和7年6月〜令和8年1月15日

- | | |
|-------|-------|
| 佐藤 礼右 | 大堀タミ子 |
| 丹野 順子 | 渡部 祐亨 |
| 坂本 高 | 片寄 善勝 |
| 小池 敬子 | 枝野ルリ子 |
| 広瀬 悦子 | 折原 三郎 |
| 猪狩 正子 | 大平 喜好 |
| 永山サチ子 | 上川 節子 |
| 松本 清寿 | 須藤 泰将 |

編 集 後 記

穏やかな年明けを象徴するような初日の出の写真数葉に接する機会がありました。さすががさすがに胸いっぱいに広がりました。写真を送ってくれた方々に感謝です。昨年は熊騒動とも言える一年でした。

「阿武隈高地には、熊はいない」と言われていたのに、市内のあちこちで目撃情報がありました。

「大好きな山に行けなくて、とても残念。ずっと行けなくなっちゃうのかな。」と、山好きの友の声。安心して行動できることのありがたさを改めて考えさせられました。