

2025年
321号
2月19日(水)

ねんきん越谷

全日本年金者組合越谷支部
〒343-0845
埼玉県越谷市南越谷2-13-49
(越労連内)
TEL・FAX 048-989-2472
E-mail keyaki-n@biscuit.ocn.ne.jp



年金者組合越谷支部は1月27日(月)、弥十郎会館で「新春のつどい&誕生会」を開催しました。集いには支部の組合員28人が参加し、おいしい食事を楽しみながら、交流しました。和田支部長は開会あいさつで「年金の支給額が改定されたが、マクロ経済スライドの発動で物価上昇に追いつかない年金のまま。こうした状況を改めるためには政治を変えることが必要。参議院選挙はくらしやすい社会をつくるチャンス」と述べました。

「新春のつどい&誕生会」 おいしい食事・料理を満喫



「つどい」には、年金者組合埼玉県本部の宇佐美忠利委員長と、年金者組合員でもある日本共産党の山田大助、工藤秀次、大和田哲市議があいさつをしました。今回の「つどい」の料理には5人の女性組合員が前日の仕込みから奮闘してくれました。新しく組合に加入した3班の上原淑子さんも参加してくれました。

今回、用意してもらった食事は炊き込みご飯、豚汁、お漬物、マカロニサラダなどでした。お漬物は大滝孝子さんが自宅で作ってくれたものを差し入れてもらいました。参加者は「どれもおいしい、おいしい」と食事を楽しみました。参加者からは、日本酒焼酎、お菓子、募金が差し入れられました。食事を楽しんだ後は参加者全員から自己紹介、近況報告の発言をしてもらいました。80歳の女性からは「平和が

一番。どうやって若い人たちに伝えるか。あきらめないで声をあげ続けたい」との発言が、また七左在任の組合員からは「毎日散歩をしているが友だちが少なくなってきた。さびしい、今日のような年金者組合の集まりがあつてうれしい」などの発言がされました。「つどい」の最後には12月、1月、2月の誕生月の方へのお花のプレゼントと集合写真を撮影し、みんなで片付けをして終了しました。(吉田正)



(左から)
浅子 豊さん
石山 博さん
中尾 明則さん
古川 正治さん
木暮 雅郎さん
和田 幸雄さん
宮下 文子さん

(右から)
渡邊 穰二さん
五十嵐 光範さん
都築 タイ子さん
森 秀夫さん
足立 秀機さん
千葉 俊治さん
森山 久子さん

点 睛

喜寿を迎えても 体調管理

今年1月に喜寿(77歳)を迎えました。残る人生を考える年齢になったと実感しています。残された人生を有意義に過ごすには、健康が第一です。私は年齢とともに、衰えるであろう脚の強化の為に以前から以下実施しています。★歯みがきの時に「つま先立ち上下運動」を100回程行う(2日に1回、忘れずに行う為に日常化する)、ふくらはぎは「第二の心臓」と言われており、強化する事により疲れも蓄積せず、早歩きも可能になります。

又、年齢とともにお腹が出てきたのが気になってきました。若いときは腹筋(器具を使ったり)を鍛える事が出来ましたが、年齢を重ねるときつくなります。以下寝床に入ってから(横になってから)の呼吸法でお腹周りもスッキリ。

★鼻から呼吸する時5つ数えながらお腹を引っ込める(その後3つ保持)、次に息をはく時10数えながらお腹を膨らます、それぞれゆっくり毎日5回程実行。

食事もお腹八分を守り、暴饮暴食には気を付けています。健康を維持する事は出来ていと思っていますが、生活には楽しみも必要です。

年金者組合は「楽しみ7分・活動3分」をモットーにしており、楽しい活動を模索しています。今、他支部で「麻雀」での交流をしている話をよく聞きます。

以前NHK「首都圏ネットワーク」で「朝ドラ『虎に翼』」で主人公・寅子を取り組んだマージャン(麻雀)。いま、東京都内の子どものためのマージャン教室が満席になるなど、子どもたちの間でちょっとしたブームになっています。とありました。「麻雀はIQを高めたり、認知症予防にいい」という識者のコメントもあります。越谷支部内にも「麻雀クラブ」を希望している声を多く聞きます。今回「麻雀クラブ」準備会を立ち上げました。森 秀夫

前月の配布物中の「3.13重税反対行動」の請願書に署名し
お近くの役員にお渡しください