

2026年
333号
2月18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

「新春のつどい&誕生会」 初めての「カレーライス」にお代わり



2月2日(月)、弥十郎自治会館で「新春のつどい&誕生会」が行なわれました。まだまだ寒さが続いているが、この日は風も無く温かく、25名の方が参加しました。12時から足立さんの司会、和田支部長挨拶「突然の選挙になり、お忙しい中参加していただきありがとうございます」と、年金者組合埼玉県本部委員長の宇佐美さんの乾杯ではじまりました。



今回の調理は、宮下さん、大滝さん、森山さん、不破さんの4名で約30名分のカレーライスと、野菜サラダを作りました。最近ではカレーを食べる機会が少なくなっているのではないですか。食べても、レトルト食品で済ませていた方が多いので、好評なようでした。お代わりもたくさんありました。飛山さんから日本酒・銀杏・宇佐美さんから日本酒の差し入れがあり、足立さんからカーンパを頂きました。自己紹介や近況を話してほしと、マイクが回り日本共産党市議の大和田さん、山田さん、工藤さんから越谷市長とのやりとりや物価対策としての取り組みなど報告、総選挙の状況の話がありました。その後、吉田正美さんのコカリナの独奏があり、「ネットでは詐欺に合わないように使いたい方に注意しよう」「突然の総選挙で驚いている」「戦争だけは反対、戦争反対する党が増えるように応援している」「マスクミの選挙情報に驚き、疑問に思っているが、私と同じ様に思う仲間が多いので安心、今夜はよく寝られそうだ」などの話がありました。皆さんの発言が多く、みんな歌う予定でしたが、次に進めざるを得なくなりました。

- <左から>
渡邊 穰二さん
石山 博さん
五十嵐 光範さん
木暮 雅朗さん
足立 秀機さん
森山 久子さん
和田 幸雄さん
古川 正治さん



- 12・1・2月
誕生の方々
<右から>
川原 利雪さん
都築 タイ子さん
森 秀夫さん
宮下 文子さん
浅子 豊さん

12・1・2月誕生月の方が大変多く14人でした。和田支部長から、誕生花を贈呈され、写真をとりました。次に、5000円のクオカードが10人に当たる抽選会が行われたあと、じゃんけん大会で飛山さんから頂いた銀杏をもらい大いに盛り上がりました。名残惜しく、楽しい時間を過ごしました。後片付けも多くの人に手伝って頂き無事終了しました。(2班 川原利雪)

点 睛

「1つ守れば健康寿命はもっと延ばせる」

現在公表されている日本人の平均寿命は男性が約81年、女性は87年です。しかし健康寿命という点では男性72.5年、女性は75.4年です。それぞれ7年と11年も「日常生活に制限のある期間」があるとされています。私自身も「高血圧症」と「狭心症」を罹患しています。心臓に基礎疾患があつて心機能が悪い人は死亡リスクが高くなります。心疾患の死亡は悪性新生物(癌)と同じ位になります。そして裏側に心臓病があつて亡くなるのは圧倒的に高齢者が多いです。耳の聞こえづらい人は難聴が心臓病のサインかも? 簡単に加齢性難聴と決めつけるのは早計です。「動脈硬化性の心臓病」に用心する必要があります。又、生活習慣病が加齢性難聴をより悪化させている場合もあります。心臓発作は早朝に起こり易い。気温が低いと云うだけで心臓には負担になります。急に胸が激しく締め付けられ息苦しくなつたら直ぐに医療機関を受診する事が大切です。気分不快がある時は血圧が低下してショック状態になる前兆となる場合が多いので躊躇せず救急車を呼びましょう。寒さは心臓の大敵。ウォーキングは朝晩は避け日中に行つて下さい。健康寿命を延ばしたいなら体重を減らす。運動を日々の習慣にする事。早歩きは心臓のプラスになるが、高血圧の人は避けるべき。無理なダイエットより「腸内環境」を整える事。これらの事は自戒を込めて是非お勧めしたい事です。これらは上皇の執刀医、心臓血管外科の第一人者・天野篤医師の著書「血管と心臓」(講談社)からの引用です。これらの提言が皆様方の健康の参考になれば幸いです。(高橋 三郎)

<春の仲間増やし月間> 3月が準備月間 4月5月が月間です 仲間増やしを頑張りましょう!