

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@blsult.ocn.ne.jp

「新春のつどい&誕生会」 おいしい食事・料理を満喫

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。

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。嬉しい、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、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)

- 二さん さん
- 磯光さん
- 五十嵐子さん
- 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

「重税を迎えても 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ると思っていますが、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、東京都内の子ども向け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

地域学習交流集会 テーマ「日韓条約60年」

1月29日(水) 18時30分より中央市民会館5階の会議室で越労連主催の地域学習交流集会が開かれました。
テーマは「日韓条約60年、私たちに与つての植民地支配責任」講師は日朝協会会長の関原正裕さんです。

参加者は約百人、年金者組合からも和田支部長、足立副支部長、五十嵐書記長、宮下執行委員が参加しました。

お隣の国韓国は大統領が「非常戒厳」で起訴されたり、いったい何が起きているのだらうと思つていました。

講師は日本と朝鮮、韓国の歴史的關係を重視し、その結果として現在起きているような事が起きていると解説しました。韓国の若者は過去の歴史を自分の問題としてとらえているが、日本の若者はそれが足りないように感じ、言葉が印象に残りました。



当日は「13重税委反対行動」で税務署の懇談に持つていく請願書の署名を参加者にお願ひし40通の請願書に署名をいただきました。
ご協力ありがとうございました。(五十嵐)

越労連旗びらき

県本部新春のつどい

1月10日(金) 18時30分より越谷サンシティで「2025年度 越労連旗びらき」が行われました。参加者は約50人、年金者組合からは和田支部長、足立副支部長、吉田(正)副支部長、五十嵐書記長、高橋執行委員、木村越労連会計、飛山さんの7人が参加しました。



が参加しました。河田越労連議長の挨拶の後、参加9団体の決意表明があり、年金者組合からは和田支部長が決意表明を述べました。

又、2月6日(木) 11時より埼玉県本部主催の「2025新春のつどい」が埼玉教育会館にて開催されました。95人が参加しました。

越谷支部からは足立副支部長と高橋執行委員が参加しました。

「前回の会費は4千円でしたが、今回は3千円に値下がりしました。役員の方々の努力が大変なもので、会場を変え、弁当を変え、ビールも瓶から缶に変えての宴会でした。」各ブロックからの出し物もあり、東部南ブロックは全員前に立つて各支部の話をしました。飲んで食べて楽しんで新春の集いでした。今回初参加の高橋さんからは「宴はおおいに盛り上がり各支部の隠し芸合戦の様相を呈してきました。次に参加する機会があったら隠し芸の一つも披露できるようにしたいと思ひました」との感想をいただきました。(五十嵐)

第77回シテイウォークのご案内

日時 3月3日(月) 9時
集合場所 新越谷駅日比谷線
上りホーム最後尾
行先 栗嶋のとげぬき地蔵をお参りしてから六義園に行きます
☆詳細はチラシを御覧ください

「お花見&誕生会」のご案内

日時 3月24日(月) 12時
場所 くすのき荘前
会費 千五百円(アルコールあり)
☆詳細、申込はチラシを御覧ください

「きたみ草」句会からの投稿

傷跡を互いになだめ春炬燵
飛山ますみ
大乱の昭和百歳乙巳の年
石山博
早よ出でや節分の豆握り締む
広瀬久雄
星座絵本はるかな春の線を引く
山田 夢子
ぶり大根煮あがるまでの
スクワット
金子まさ江
不幸中の不幸陥落凍て不明
望月たけし

「きたみ草」句会 次回は3月8日(土) 10時より、北越谷公民館です
連絡先: 広瀬 (974) 4628

計報

遠藤 勇さん
(11班 蒲生旭町在住)
1月19日に死去(享年82歳)
されました。
謹んでお悔み申し上げます。

新加入組合員紹介

村松 房子さん
(2班 千間台西在住)
木暮 ひろみさん
(12班 七左衛門在住)

今月は2名の方が加入されました
皆さん、よろしくお願ひします

クラブ活動案内

- 【カラオケクラブ】毎月第2木曜日
日時: 3月13日(木) 12時~15時
会場: 「シテイベア」越谷駅東口徒歩1分
会費: 800円
- 【南部カラオケクラブ】毎月第3水曜日
日時: 3月19日(水) 13時~16時
会場: 蒲生茜町スナック「エアポート」
会費: 1,500円(飲み放題+おつまみ)
連絡先: 飯田090(2315) 6846
- 【北部カラオケクラブ】毎月第4火曜日
日時: 3月25日(火) 13時~
会場: ヒットパレードベスト10せんげん店
会費: 500円
- 連絡先: 足立 080(4930) 3579
- 【スマホ&パソコンクラブ】
日時: 3月14日、28日(金) 13時半~
会場: 越労連事務所
会費: 無料
- 連絡先: 五十嵐 090(7810) 1348
- 【ボウリングクラブ】毎月1回 3ゲーム
日時: 3月29日(土)
会場: 「松原スターボウル」、14時
会費: 賽費
- 連絡先: 舟山(985) 1908
- 【グラウンドゴルフクラブ】
日時: 毎週火曜日 8時半~12時
会場: 「南越谷グラウンド」
会費: 無料
- 連絡先: 長谷川090(6607) 8671
- 【踊りの会】毎月第2金曜日
日時: 3月14日(金) 10時半~12時
会場: 「げやき荘」(集合室)
会費: 無料
- 連絡先: 小林090(7224) 3010