

退職者会報

平成28年
10月1日
第162号

一般社団法人 和歌山県職員退職者会
〒640-8585
和歌山市小松原通一丁目1番地(県庁本館4階)
電話・FAX (073) 428-2090
E-mail:w-taisyoku@ec5.technowave.ne.jp

かけがえのない 命をまもるために



地震、津波に備えよう！

「かけがえのない命を守るために」

・もしも地震が起こったら

＜和歌山県危機管理局＞

地震発生時の行動を知ろう

迅速な避難のために事前に何ができるでしょう。
大事なものは、いざという時に家族一人ひとりがしっかりと行動できることです。
避難バッグの置き場所はどこですか？緊急避難先、避難所はどこですか？
事前に家族で話し合っておきましょう。

緊急地震速報

緊急地震速報は、最大震度 5 弱以上が予想されたときにテレビ・ラジオなどで報知音とともに放送されます。

発生

落ち着いて、自分の身の安全を確保

机の下などへもぐり、頭部などを保護。机の脚はしっかりつかむ。

揺れが収まったら火の始末をし、元栓を閉め、ブレーカーを落とす。

揺れている最中の消火はたいへん危険！
◎通常はマイコンメーター*が装備されており震度5強相当以上の揺れに感知し、自動停止します。*マイコンメーターとは遮断装置付ガスメーターのこと
◎ブレーカーが上がっていると、電気が復旧したときに、断線した電気コードなどから出火することがあります。

ドア、窓を開けて脱出口を確保

3分

津波・がけ崩れの危険地域はすぐ避難

家族の安全を確認

特に一人暮らしの高齢者などの安否を確認。

隣近所で声を掛け合う

初期消火

大声で知らせ、協力して消火器、バケツリレーなどで消火する。

外へ逃げる時はあわてずに

瓦やガラス・看板などの落下物に注意！
◎ラジオなどで正しい情報を確認。
◎避難は原則徒歩で行う。

3時間

避難後は協力して消火・救出・救護活動を行う

助け合いの心を持って、壊れた家には入らない。

1週間

生活必需品は備蓄でまかなう

日頃から1週間程度の飲料水と食料の備蓄をしておく。普段から消費している食料の蓄えを増やし、「ところてん方式」で備蓄しましょう。

避難生活では、集団生活のルールを守る。助け合いの心で！

地震による電気火災・ガス漏れを防ぐために

津波の到達までに余裕がある、家屋の倒壊のおそれがない場合は、電気火災やガス漏れを防ぐため、「電気のブレーカーを落として」、「ガスの元栓を閉めて」から避難しましょう。

電気

- (1) 不在時に停電が復旧した際、電気火災を防ぐため、避難後、一時帰宅したとき、ブレーカーが落ちているか確認しましょう。
- (2) ブレーカーを戻す前に、屋内配線、電気器具の安全を確認しましょう。
- (3) 地震の揺れを感知すると自動的にブレーカーを落とす「感震ブレーカー」が販売されています。次の注意事項を理解し活用しましょう。

※電気火災とは、地震の揺れで可燃物が電気機器に接触しての出火や、停電が復旧したとき断線した電気コード等からの出火のことです。

【感震ブレーカーの注意事項】

感震ブレーカーは地震の揺れで自動的にブレーカーを落とします。停電が復旧しても自動的に戻らないので、次の点に注意が必要です。

- 廊下や階段の照明も消えるため、夜間の避難に備えて懐中電灯等を用意しましょう。
- 人工呼吸器などの在宅医療機器を使用している場合は、予備バッテリー、自家発電機等を用意しておきましょう。
- 要介護者等がエアコンで室温の管理をしている場合は、自動的に落ちたブレーカーを元に戻す方法を決めておきましょう。

ガス

- (1) 地震による強い揺れを感知すると、マイコンメーターが自動的にガスを遮断します。(LP ガスの場合はガスを使用しているときのみ、遮断します。)
- (2) 都市ガスの場合、大規模地震等ではガス会社はその区域のガス供給を停止する場合があります。その際はホームページ、テレビ・ラジオ放送、SNS 等に供給停止エリア・復旧状況等が掲載されます。
- (3) 地震による揺れがおさまった後、ガスの臭いがなく、ガス機器の給排気設備、ガス機器本体の変型・破損、ガス接続具を確認のうえ、マイコンメーターを復帰してください。
- (4) マイコンメーターの復帰操作をしても復帰しない場合やガスの臭いがする場合は、復帰操作を繰り返さず、ガスの元栓をすぐに閉じ、ガス販売店かガス会社に連絡してください。
- (5) LP ガス容器はガス販売店が管理・安全対策を行っています。
次の安全対策ができていないかガス販売店に確認しましょう。
 - 容器の転倒を防止するため、チェーン等で固定(50キログラム容器の場合は二重掛け)しているか。
 - 容器が転倒した際にガスの流出を防止する「ガス放出防止型高圧ホース」が設置されているか。



防災わかやま
メール配信サービス
登録用QRコード

○防災情報の入手

県ではさまざまな方法で、県民の皆さんに災害に備えた防災情報を発信しています。緊急時に備え、情報収集手段と使い方を確認しましょう。

登録用メールアドレス
regist@bousai.pref.
wakayama.lg.jp

防災わかやまメール配信サービス

県内の気象情報や地震、津波の警報・注意報、避難所開設情報や避難勧告等、さまざまな情報を携帯電話などにメールでお知らせします。事前にメールアドレスの登録が必要です。

※携帯やスマートフォンでQRコードを読み込むか、登録用メールアドレスに空メールを送って設定すると登録されます。

避難先の検索

スマートフォンなどをお持ちの方は、右のアプリ(「全国避難所ガイド」・「逃げナビ〜和歌山防災〜」)をダウンロードすると、GPSによる現在地から避難先までのルート検索ができます。(利用料無料。)

また、県HP「防災わかやま」にある「防災GIS」では、浸水想定区域や避難所などを地図上で確認することができます。



ファーストメディア
「全国避難所ガイド」

<http://www.hinanjyo.jp/>

逃げながら聴けるラジオ

持ち運びができ、乾電池でも使用できるラジオは、災害時に情報を入手する最も有効な手段のひとつです。

県では、災害時に必ず1局以上のラジオ放送を聴取できるように、ラジオの難聴取に関する相談を受け付ける「ラジオ通じるサポートセンター」を開設しています。また、AM放送の難聴エリアを補完するFMラジオの中継局の整備などを進めています。

問い合わせ：ラジオ通じるサポートセンター 073-432-3580



イサナドットネット
「逃げナビ〜和歌山防災〜」
<http://bosaiapp.jp/>

ご挨拶

会長 辻 健



去る5月24日の総会におきまして、尾崎前会長の後を受け、会長に選任されました辻でございます。

元より微力ではございますが、会員の皆様方のご協力をいた

いただきながら任期を全うしたいと考えておりますので、どうかよろしくお願い申し上げます。

さて、最近の国内外の情勢には非常に厳しいものがあり、私達・退職者にとりましても関心を待たざるを得ません。

国外に目を向けますと、米国では、政治経験がなく言いたい放題のドナルド・トランプ氏が共和党の大統領候補に選出され、また、イギリスでは、国民投票によりEUの離脱が決定されたことやイタリアの金融不安などによって、円高・株安が続いています。さらにアジアでは、国際法の決定を守らない国連常任理事国の中国、エスカレートさせる北朝鮮の軍事的挑発、クーデター未遂事件後独裁色を強めるトルコのエルドアン大統領、バングラデシュのレストラン襲撃テロ事件に関与した疑いで指名手配されている日本国籍を持ったムハンマド・サイフラ・オジャキ容疑者など不安材料が山積みしています。

また国内では、7月の参院選挙で大勝した自民党は、続く都知事選挙で分裂選挙となり大差で推薦候補が落選しました。

こうした中、政府は事業規模28.1兆円の大型経済

対策を決定しましたが、旧来型の公共事業を中心とした対策であれば一過性の効果しか期待できず、逆に大規模な国債を発行するようでは、将来にそのツケを残すこととなります。

明るい材料と言え、第3次安倍再改造内閣で世耕弘成・鶴保庸介両国会議員が初入閣したことや自民党三役の要である幹事長に二階俊博氏が就任したこと、さらには、2020年に開催される東京五輪に野球・ソフトボールや空手など5競技が追加されたことでしょうか。

次に、私達・退職者の身近な問題として、年金や医療、介護や税の問題、さらには自然災害への備えなどに対応する必要がございます。

先般、安倍首相は来年4月に予定されていた消費増税を2年半後に先送りすることを決定しました。この増税の先延ばしによって生じる財源不足をどうするか、私達の年金や医療等に影響を及ぼさないのか、安倍首相はしわ寄せはしないと断言しておりますが、今後見守っていく必要があろうかと思えます。

また、防災の面でございますが、いつ発生してもおかしくない「南海・東南海地震」や「南海トラフ巨大地震」への備えも必要です。退職者会といたしましても、引き続き会報等で防災についての情報提供を行ってまいります。

さらに、私達・退職者が現職時代に培った様々な知識や技能、経験等を生かして、引き続き県行政に協力して参りたいと考えてございます。

最後に、会員並びにご家族の皆様方のご健勝・ご多幸を祈念申し上げ就任のご挨拶とさせていただきます。



支部だより

伊都支部

『真田丸』とその効果

退職者会会員の皆様がよくご承知のとおり、本年1月より「真田幸村（信繁）」を主人公としたNHKの大河ドラマで『真田丸』が放映されております。

関ヶ原の戦い（1600年）で敗れた真田昌幸、幸村親子は当然死罪であるところを許され、菩提寺である高野山蓮華定院に流され、その年の冬に高野山から麓の九度山町に移り住みました。その九度山町が伊都支部の地域内に位置しております。

その九度山町での跡地に建つのが善名称院（ぜんみょうしょういん）、真田庵で、その後幸村は14年間起居しております。

大阪冬の陣で、徳川家康に死を覚悟させたとされる幸村の武勇伝は敵方である徳川家康を始め多くの武将にも称えられており、この記事が皆様のお手元に届く頃は、大河ドラマの終盤に向かって大いに盛り上がっている頃と思います。

この『真田丸』放映による九度山町への観光客入込数についてどの様な好結果をもたらしているのかを上半期分だけでもと九度山町観光関係部署に問い合わせ（H28.7末）いたしました。公式な統計数値の発表については、いまま少し差し控えたいとのことでもらえませんでした。

ただ、町が設置しております駐車場等（特に真田庵に近い場所並びに物産販売所）では、本年2月初め頃から週末等には満杯の状況で、またゴールデンウィークの期間には駐車場所確保に長時間を要する状況となっております。平成27年度の観光客入込数よりはるかに増加していることは確実であり、このドラマに

よる好影響が出ているものと感じられます。

正式な観光客数の発表が心より待たれる状況であることは間違いありません。

一方、大河ドラマの開始とともに鉄道会社でも『真田丸』を車体にラッピングした列車を走らせているなどのPR効果も観光客増加の一助になっているものと思われる。

JR和歌山駅、大阪環状線各駅や南海電鉄各駅などでは、車体に大きく『真田丸』をラッピングした列車を走らせていることもあり、当列車の停車駅等での撮影風景が見られております。こういったことも観光客の増加要因と思われる。

○九度山町関連

1) 町勢

- ・人口等 (H28.4 末)
- 世帯数：1,866 戸
- 人 口：4,564 人
- (男性 2,113 人 女性 2,451 人)

2) 九度山町への観光客入込数 (平成27年度)

- ・平成27年度(1月～12月) 859,889 名
- ・平成28年度…九度山町において集計中ですが、大河ドラマの放送効果で100万人は軽く超さるうとの町担当者の意見です。

3) その他観光客増加に効果があると思われる事項

①真田ミュージアム効果

本年3月13日に開館したこの施設は、九度山・真田三代(真田昌幸(幸村の父)、幸村(信繁)、大助(幸村の子))の軌跡を体感できる施設として整備されました。

武田信玄に仕えた戦国時代から徳川、北条、上杉の大勢力に囲まれながらも上田城を拠点に戦国大名として歩んだ真田昌幸を中心に書簡や資料で解説されています。

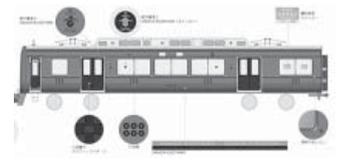
7月下旬(開館から4か月)で来館者は10万人超となっているとのこと。

②鉄道会社によるPR効果

- ・西日本旅客鉄道(JR)
- 『真田丸ラッピング列車』
- (運行期間 H28.3.1～12月末日)
- JR和歌山線と大阪環状線内で12月末日まで運行されます。
- ・南海電鉄
- 『真田赤備え列車』
- (運行期間 H27.11.1～約1年間)



(JR)



(南海電鉄)

4) 真田家家紋に関して

①次の3紋が使われていたとのこと。

・結び雁金紋

平和時における真田家の紋として使われていたと言われています。

・六文銭紋(六連銭紋)

六個の銭は六道(地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人間、天上)の衆生を救うため、三途の川を渡る渡船料を意味すると言われています。

三途の川の渡船料予め用意しているところから、戦死後の憂いは無くなり、存念なく戦に臨めるとの意味で主に戦争時における真田家の紋として使われていたと言われています。

・その他

州浜紋……河口などに出来る砂州の形から来ており、めでたい紋とされています。

「六文銭紋」
(六連銭紋)

「結び雁金紋」



「州浜紋」

○大河ドラマに関して ‘ちょこっと寄り道’

- ・NHKでは昭和61年4月から1年間、水曜日の午後8時から「真田太平記」が放映されていました。

当時の真田幸村役は草刈正雄氏(現在の大河ドラマでは、幸村の父親である昌幸役)、兄の真田信之役は渡瀬恒彦氏、父の真田昌幸役は丹波哲郎氏が演じ、30年ぶりに真田昌幸親子に係る放送となっています。

当時を知る皆様方には懐かしい思い出となると思います。

- ・和歌山県に関するNHK大河ドラマ
- 平成7年に『八代将軍吉宗』が放送されています。

日 高 支 部

右のイラストのマスケットキャラクターをご存知ですか？

天狗の衣装に身を包み、手には羽うちわで下駄をはいています。

このキャラクターは「ゆらの助」といいます。由良町の観光PRキャラクターです。



天狗の衣装は由良町にある臨済宗鷲峰山興国寺の「天狗伝説」にちなみデザインされました。

興国寺は地元で「開山（かいさん）」とよばれ親しまれています。「紀に興国寺あり」とたたえられ名刹で「関南第一禅林（箱根の関より南の禅宗の寺の第一の寺の意味）」として知られています。

開山の住職「法燈国師」は宋（中国）で習ってきた金山寺味噌、醤油、尺八（虚無僧）の技法を伝え広めました。以来、興国寺はこれらの発祥の地としても知られています。

興国寺の境内には天狗堂という大天狗を祭ったお堂があります。大天狗は高さ2.4m、幅2.7mあり日本一の大きさです。大天狗は興国寺の伝説が由来となっています。



【興国寺 天狗伝説】

昔のこと、興国寺は度重なる火災で伽藍（がらん）を焼失し、住職や村人たちは大層困っていた。

ある時、一人のみずぼらしい旅の僧がやってきて、こう言った。「何べんも火事で燃えてしまうのは、寺を開いた上人の名前が法燈というからじゃ。法という字は水が去る、燈は火が登ると書く。これでは火事も避けられまい。もしお望みであれば、後の世まで残る

立派な寺を建ててしんぜよう。わしは上州赤城山に住む杉の坊という者じゃ」

杉の坊が立ち去った数年後、興国寺の住職は赤城山を訪ねて寺の再建を懇願した。

「よし、わかった。そのかわり約束の日には夕刻から寺方は里に下り、村人は火を消して家にこもられよ。」杉の坊の言葉を聞いた住職は「必ず守りましょう」と固く誓った。

約束の日。真夜中になると寺のあたりは急ににぎやかになり、木を切る音、金づちの音が闇を抜けてトンカンカンと響いてきた。一体何が起こっているのやら。

翌日、夜明けと共にお寺へ行ってみた人々は腰を抜かさなばかりに驚いた。なんと立派なお堂がずらり。「これはたまげた。赤城山の天狗さんたちが建ててくれたに違いない。ありがたい、ありがたい」住職も村人も大喜びで赤城山の方向に向かってひれ伏したという。（「紀州 ものがたりの里をゆく」より）

赤城山の天狗に感謝した村人は天狗堂を建立し、毎年1月には天狗まつりを行い、後世に伝説を伝えています。

このほかにも興国寺では、いろいろなお祭りが行われています。

- 1月成人の日 天狗まつり
- 5月 5日 興国寺 花まつり
- 8月15日 燈籠焼き

和歌山県立博物館の催し

特別展 蘆雪撥刺（ろせつはつらつ）

－ 草堂寺と紀南の至宝 －

会 期 平成 28 年 10 月 18 日（火）から

平成 28 年 11 月 23 日（水・祝）まで

入館料 高校生以下・65 歳以上・障害者は無料

一般 820 円 大学生 510 円

白浜町・草堂寺、江戸時代、紀南の禅宗の拠点寺院となりました。本堂再建の天明6年（1786）から230年を迎える本年、再建時に長沢蘆雪が描いた生命力あふれる障壁画を中心に、草堂寺と紀南の名品を展示します。

応挙・若冲らの作品もあわせ、寺院と絵師が地域で果たした役割、紀南の豊穰な近世文化を紹介します。

※開館時間及び交通手段は近代美術館と同じ

和歌山県立近代美術館の催し

教科書でもおなじみの...
あのゴッホやピカソが...

西洋美術の名作がやってくる!

- 和歌山県立近代美術館が開催する大展覧会!
- 今秋は、ピカソ・モネ・ゴッホ・岸田劉生・梅原龍三郎など、
- 世界で有名な画家の名作を集めて一挙に公開!!
- またとない機会ですので、ぜひご観覧ください!



岸田劉生《童女図(麗子立像)》1923(大正12)年
神奈川県立近代美術館



フィンセント・ファン・ゴッホ《雪原で薪を集める人びと》1884年、吉野石膏株式会社
(山形美術館に寄託)

入館料：一般 1000 円
※65才以上無料!



クロード・モネ《サルレー運河》1908年
ポーラ美術館

動き出す! 絵画

モネ、ゴッホ、ピカソらと大正の若き洋画家たち

2016年 11月19日(土) > 2017年 1月15日(日)

開館時間 9:30 ~ 17:00 まで (入場は 16:30 まで)

休館日 月曜日 (祝日の場合は翌日)

和歌山県立近代美術館 お問い合わせ先 → TEL 073-436-8690 FAX 073-436-1337
The Museum of Modern Art, Wakayama 〒640-8137 和歌山市吹上 1-4-14 (和歌山城の南、県庁前交差点すぐ)



JR和歌山駅から 約2.4km
南海和歌山市駅から 約1.4km
県庁前バス停から 約180m

駐車場あります

最初の1時間 300円 (館利用者には100円割引券配布)
以降30分ごと100円

健康を維持していくために (4)

原稿 県健康局長 野尻 孝子さん

死亡原因の第3位となっている肺炎の予防

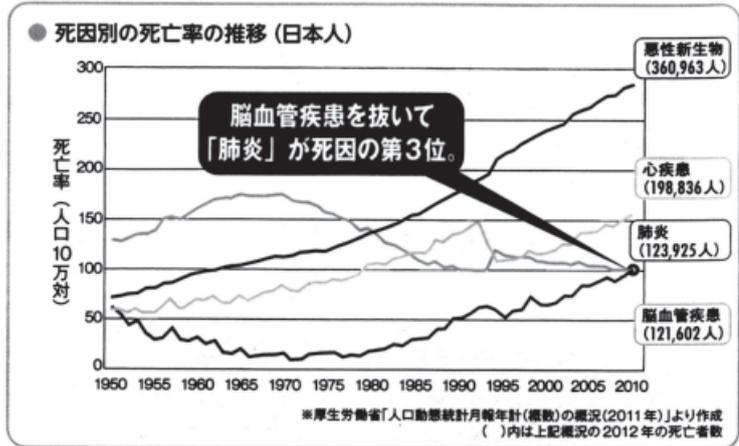
死亡原因は従来から、1位ガン、2位心疾患、3位脳血管疾患でしたが、近年は3位が「肺炎」となり、高齢化の進行の影響もあり、肺炎による死亡が増加しています。

肺炎球菌による肺炎の予防は予防接種が有効です。インフルエンザのワクチンはインフルエンザの肺炎の重症化を防ぐ効果があります。是非、対象者は接種をされることをお勧めします。現在病気で治療されている方は、かかりつけ医と相談の上、予防接種をしてください。

！ 感染症の中で、死因のトップは「肺炎」。

肺炎は、細菌やウイルスなどが肺の奥にある肺胞に感染し、肺胞に炎症が起こる感染症です。感染症というと、インフルエンザウイルス、エイズウイルス、腸管出血性大腸菌(O157など)、サルモネラ菌、ノロウイルスなどが、話題に上ります。しかし、感染症でいうと、最も注意すべき病気は肺炎です。

死因の統計(日本)でも、「脳血管疾患」を抜き「がん(悪性新生物)」「心疾患」について3番目に多い病気になっており、年間12万人を超える人が亡くなっています。



！ 高齢者は、肺炎にかかりやすい。

肺炎の死亡者(日本)の95%以上は、65歳以上の高齢者です。一般的に高齢者は、体力や免疫の働きが低下してきます。そのため、病原体に感染しやすく、肺炎などの病気にかかると治りにくく、重症化しやすい傾向にあります。

また、高齢者は肺炎を起こしても症状が出にくい、発見が遅れがちです。風邪をひいた後などに、「息が苦しい」「食欲がない」「熱がつづく」「痰が出る」などの症状がある場合、肺炎が疑われます。

症状が違います！

風邪・インフルエンザ・肺炎

共通部分はあっても、風邪、インフルエンザ、肺炎の症状は、それぞれ違います。「風邪だと思ったら肺炎」ということがないように、気をつけましょう。

| 発熱 | 中心となる症状 | 鼻汁 |
|---------|-----------------------|-------------------------------------|
| 風邪 | 38℃未満(おおむね) | 症状は3~4日で軽減 |
| インフルエンザ | 38℃以上の発熱 | 全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛) |
| 肺炎 | 38℃以上の発熱 黄色や緑の痰が出る | 激しく強い咳が出る 症状が長引く 息苦しさや胸の痛みがある |

喉の痛み 咳 くしゃみ

！ インフルエンザから肺炎になる場合が多い。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを原因とする感染症ですが、インフルエンザに続いて肺炎を発症するケースは、よく見られます。喉の粘膜が傷つき、免疫力も低下してくると、肺炎球菌などの病原体が肺に侵入しやすくなるのです。またインフルエンザによる死亡の多くは、その後に併発する肺炎であるといわれています。

肺炎の予防対策 1

抗菌薬治療やワクチン接種を基本に、風邪をひかない、インフルエンザにかからない生活習慣を。

重症化を防ぐワクチン接種

肺炎の原因となる病原体の中で、最も多いのが「肺炎球菌」です。肺炎球菌のワクチン接種は、肺炎球菌が原因の肺炎の重症化を防ぎ、死亡率を低下させます。また、インフルエンザワクチンを合わせて接種すると、さらに死亡率が下がることが分かっています。

ワクチン接種(肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチン)を勧めたい人

当てはまる方にはワクチン接種をお勧めします。



- 65歳以上
- 慢性の心疾患・肺疾患・腎疾患
- 糖尿病、リウマチなどの膠原病

かかりつけ医と相談しましょう！

人ごみを避ける

人が多く集まる場所は、咳やくしゃみによる飛沫感染の危険性があります。



手洗いやうがいを習慣づける

手洗い

せっけんを泡立て、指先から手首まで、ていねいに洗いましょう。



うがい

喉の奥で「がらがら」と、3~4回繰り返しましょう。



保温
保湿
換気

体力の維持

過労
不規則な生活を
続けない

栄養のバランスのとれた食事は 抗菌薬治療、ワクチン接種とともに 大切な肺炎予防です

肺炎を引き起こしやすい、高齢者の低栄養。

栄養素摂取量が減り、慢性的なたんぱく質やエネルギー不足が起こる状態が「低栄養」です。このような、健康な体を維持し活動に必要な栄養素が不足した状態になると、免疫力が低下します。そうすると、細菌やウイルスが肺にまで入り込んで感染し、肺炎になりやすいのです。

特に高齢者は、加齢による消化機能の低下、嚥む力・飲み込む力の衰え、一人暮らしなどの環境の変化で食事が減ったりすることで、低栄養になりやすいといわれています。

グラム 口の中を清潔に保つことも、 低栄養や肺炎の大切な予防。

肺炎の原因の一つである肺炎球菌は、もともと私たちの口内に存在しています。口内は細菌が繁殖しやすく、その細菌が肺に入る場合があります。細菌が入っても、健康な人や若い人は問題ありませんが、免疫力が低下している高齢者にとっては、肺炎の発症の引き金になります。

歯磨きの習慣、虫歯や歯周病の治療は、口内の細菌数を減らし、肺に細菌が入る機会を減らします。口内を清潔に保つことで、食欲がわき、食事が増えれば、栄養状態も改善し、免疫力の向上につながります。



あなたは、低栄養状態になっていませんか？



体重の変化や検査値は、大切な指標です。

- ◆半年間で体重が2~3kg減る
- ◆BMIが18.5未満
- ◆血清アルブミン値が3.5g/dl以下

※血液中のたんぱく質の主成分。栄養状態が悪いとアルブミン値が低下します。

Check! 3つ以上当てはまる場合、
低栄養である可能性があります。
かかりつけ医と相談しましょう！

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある
- 主食や主菜を食べる量が減ってきた
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない
- 毎日一人で食事をしている
- 歯や飲み込みに問題がある
- 食べる楽しみを感じない
- 食事の買い物にあまり出かけない
- 運動不足になっている
- うつ病や認知症になっている



低栄養にならないための、 食事の工夫

ごえんせい

誤嚥性肺炎に気をつけましょう

本来なら食道へ送られる食べ物が、気管に入ってしまう誤嚥。食べ物や唾液に混じって細菌が肺まで到達すると炎症を起こし、誤嚥性肺炎になる危険性が高まります。高齢者の肺炎の多くは、この誤嚥性肺炎によるものといわれています。自分の嚥む力、飲み込む力に合わせて、栄養バランスのとれた食事を工夫しましょう。

食べるときの姿勢に注意

- 寝たまま食べたりせずに、テーブルなら椅子に腰かけるなど、正しい姿勢で。
- 顎を上げていると、食べ物が一気に喉に流れ、誤嚥しやすくなります。食べるときは顎をしっかり引いて食事を。



調理にひと工夫

- 料理が柔らかくなるように、加熱する。
- むせにくくなるように、とろみをつける。
- 口に入れやすく、嚥みやすいように、一口大にする。



気をつけたい食材

- 硬いもの・嚥み切りにくいもの（ナッツ類、肉、いかなど）
- バサバサしたもの（パン、焼き芋など）
- 喉にくっつきやすいもの（のり、わかめなど）
- 加熱しても柔らかくなりにくいもの（こんにゃく、貝類など）
- 粘り気の強い、ねばねばしたもの（餅、納豆など）



- 急がずに、一口ずつゆっくり食べる。
- 「ながら食事」をやめる・・・のも忘れずに。

飲みやすく

柔らかく加熱

一口大にして

会員さんの声

串本節踊って同期の集い

和歌山支部 田沼 小一郎

今年も昨年に引続き開催を決意、先ず考えたのは、同期の集いに出席して今迄以上に印象に残るインパクトのある会にしなければ……では、どうするか？

熟慮を重ねた結果、メインテーマを設定……私達に最も関心のある「健康」「趣味」に焦点を当て、各自が平日頃実行してこられた情報を集中、つまり共有化を図る事だと気付いた。

また、初めて司会制度を設け大役を地元 A さんをお願いした。歌は独唱よりも合唱方法を優先、B さんに流行歌、抒情歌、郷土の民謡串本節と選曲してもらい、立派な歌集が出来上がった。

同期の集い五月十二日及び十三日は、天も祝福してくれるかのような五月晴、会場は西国二番目札所紀三井寺に最も近く、和歌浦湾を眺望出来、万が一津波が襲ってきても、すぐ安全に避難できるホテルを予約した。

受付を済ました健脚の方々は、急な階段を登り、本堂に参拝したと伺った。

- そのうちに時間となり、開会の挨拶で、
- 一、今年も開催した理由
 - 二、会の進め方は、従前と異なり「健康対策」「趣味」についての情報の共有化を図りたい事
 - 三、出席の意志あるも欠席者の状況
 - 四、歌は原則として合唱方法
 - 五、郷土の民謡串本節は、ハッピーを着て歌い踊りたい事
 - 六、明日の日程等、要点を説明した。

開宴に先立ち病欠者の早期回復、物故者への黙祷と続いた。

乾杯は、遠路東京から参加の C 君が行なった。和やかな雰囲気のもと食事も進み頃合を見て A さんが、一、健康対策 二、趣味について各自に発言を求め、それぞれの発表が終わるたびに、適切なコメントを入れ、上手に運営出来た。

第一の健康対策は、皆それぞれ体力に応じ取り組んでおり主なものとして、体操（TV or ラジオ）ウォーキング、ジョギング、ジムでのトレーニング、ヨガ、スイミングその他入浴後の柔軟体操等があった。

第二の趣味はピアノ、書道、絵画、俳句、写真、音楽、語り部その他英会話と高尚で多岐に亘り、さすが我が同期生と感服した。

更に C 君が水産大学を卒業後「海ノ男」として遠く南アフリカ沖（喜望峰）を航海した事、パナマ運河を通り太平洋から大西洋へ、また南氷洋で鯨を捕獲「尾の身」の美味だった話に生唾を飲みながら、貴重な体験談に一同聞き入った。

情報の共有化も終わり、食事も進んでくるとお待ちかねの歌謡タイム！！

歌集をひもときながら全員で戦後の流行歌、抒情歌、終わりに近づくとも 65 年前の高校生にタイムスリップ、懐かしの木造校舎等当時を思い出し合唱した。最終章へ入りよいよ串本節だ！！

D 君調達のハッピーを着ると不思議踊りの名手に！！彼の妙なる笛の音に合わせスタート！！先頭は B さん、続く女性達は手足も軽くしなやかに、あとに続く男性群、踊りならぬ体操、でも手拍子をしながら歌い楽しく盛り上がった。

もっと串本節踊りを習っておけば良かったのに、あとの祭り。

やがてタイムアウトになり最後に皆の健康と長寿を祈ってサプライズ！！同窓会では恐らく初めてだろう！！

明けて 13 日、今日もすばらしい天気、万葉集で有名な和歌浦を眺めながら奥和歌浦を一周バスは一路和歌山城へ、紅葉溪の茶室で「お茶」となかなか風流、しばし休憩のあと再会を誓い一応閉会とした。なお、多勢の友は「紀州の殿様」気分で天守閣から市内を展望された由。



後記

私達は昭和 27 年卒業の第 4 期生、卒業して 65 年の歳月が流れた。同期の集いに参加する意欲が健康を支えてくれると信ずるが、如何？



入っていますか？家の保障。

防災には3つのポイントがあります。



火事・地震・台風・水害・・・etc
災害が起こってからでは、手遅れです。

万が一の災害に備えていますか？
住まいの保障点検ハンドブックを同封しております。
今一度、ご自分で家族が安心して暮らせるよう
セルフチェックを行ってみましょう！

ZENROSAI NEWS



全労済の住まいる共済

新火災共済・新自然災害共済
風水害等給付金付火災共済・自然災害共済・個人賠償責任共済

で、万が一に備えませんか？

住宅・家財の保障のご相談は
和歌山県職員退職者会 担当: 藪上 073-428-2090
全労済和歌山県本部 担当: 小島 073-425-6031
(平日のみ 9:00~17:00)

食事と音楽会について

東京都日野市 久保直一

NPO法人ふれあい喫茶「茶門」が開催している食事と音楽会に月2回参加しています。

参加者は日野市内ですが九州・東北とか各県の出身者も多いです。元日赤病院医師、元校長、元厚生省に勤めた婦人、敗戦で外地から引揚げて来た方々等で、“ボランティア”会員(男女)約50人位集まっています。年齢は94歳を最高に80歳前後の人が多いです。私が和歌山県出身と話したところ、ある婦人の方が名古屋市内の椋山(すぎやま)女学園の卒業であり、昭和11年(1936年)第11回オリンピック(ベルリン大会)女子200メートル平泳ぎで優勝(金メダル)された、和歌山県橋本出身の前畑秀子様は同女学園の大先輩であり学園の名誉と話された。

食事後94歳の方から漢詩等(低頭思故郷、人生天



地間、我歌月徘徊、月に叢雲花に風、惻隱の情、等々)について説明があり、続いてピアノの演奏に合わせて全員で(花は咲く、家路、海、むかしの仲間、ローレライ、四季の歌、友よ、夏は来ぬ、背くらべ、あざみの歌、等々)17曲~18曲を合唱します。

この会に参加して和歌山県内で生活した頃の先生や友達とか多くの方々を思い出し元気で楽しく過ごしています。

囲碁同好会を紹介します

囲碁を楽しみ、仲間と共に、明るく、健康な生活を送っている「県職員OB囲碁同好会」を紹介します。

県職員OB囲碁同好会(会長:浅野芳信さん)は、現在会員は23名で、毎月第2木曜日(変更する時もあります)に和歌山市のプラザホープにおいて、午後1時から5時まで対局を楽しんでいます。最高齢者は和歌山市紀三井寺にお住まいの宮本禎三さんで大正14年生まれ91才です。



同好会では、毎回12~18人が集い、4戦対局しています。対戦では、ハンディを付けて対局し、優勝又は4勝すると上位に上がる方法を採用しています。

会員を募集しています

問合わせ先

会長 浅野 芳信 073-453-3781
事務局 湯川 泰満 073-453-6667
湯川携帯 090-8389-6608



川柳

東牟婁支部 汐崎 光

やり切れぬ後をたたない飲酒事故
楽しさは季節を選ばず山歩き
豪雨禍も五年も経てば忘れ勝ち

伊都支部 堀江 和夫

興味ある話やけれど金が要る
職責の重さ関係軽く言う
夫婦して自分が堪えていると言う

海草支部 三宅 保州(保)

咲いているのは自分の力だけでない
年金で夫婦ごっこをしています
何よりの土産は積もる話なり

和歌山支部 浅原 孟

卵ほど薄い地殻と思ひ知る
火山なく湯が涌く土地でリフレッシュ
良いことは心の中のかごに入れ

※四月号に掲載しました和歌山支部
阪上明男さんの川柳に誤りがありました。
した。謹んでお詫び申し上げます。

【誤】堀越しの八重の紅梅いま盛り

【正】堀越しの八重の紅梅いま盛り

忘れ得ぬ人 忘れ得ぬ言葉 〈5〉

和歌山支部 高田 朋 男

自民党の幹部たちの部屋は、自民党本部の四階に集中している。

いわゆる総裁室、幹事長室である。その四階にエレベーターで上がると、ほぼ真四角のホールがあり、そのホールに面したところにも役員室が配置されていた。例えば、国民運動本部長室などである。そしてホールには左右両翼に細長い廊下が延びており、左に曲がると、突き当たりの部屋に総裁室、その手前の右隣が幹事長室となっていた。そういう部屋の配置での出来事である。

平成二年の秋、私が幹事長へのアポを入れるため、訪れた時、思いも寄らない出来事に出くわした。

幹事長室から出て、ホールに向かって廊下を歩いていた。

そしてエレベーターホールに差し掛かり、エレベーターの方に向かおうとした時、議員専用のエレベーターの扉がぱっと開き、中から大物政治家が現れ、「鍵を忘れてしまったあ」とポケットに手を突っ込みながら、大きな声で独り言を放っていた。

そして私の方を見るなり、朗らかな人懐こい声で、「そこにいる君、……そのドアに鍵がかかっていないか、見てくれたまえ」

そこにいる君とは、私以外にいないので、私に声を掛けてきたと思って、その大物政治家の顔をみると、なんとあの「ハマコー」こと、浜田幸一先生ではないか……

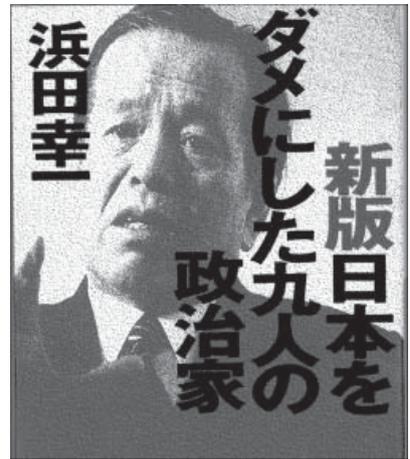
私は〈ぎょっと〉して、言われるままに、国民運動本部長の扉を確認すると、鍵がかかっていない。それで「鍵はかかっていません」と返事をした。

浜田先生は、私とすれ違い様に、にこやかな笑顔とともに「ありがとう」と私に向かって低い気持の籠った声で言った。そして、その愛嬌のある何とも言えない、人柄が醸し出す雰囲気呑まれてしまった。

私はこの時のことをいまでも鮮明に記憶している。何故なら、それまで浜田先生のことをよく思っていなかったのである。マスコミでの報道から、悪い噂ばかりが耳に入ってきていたので、このような人物に投票する人とは、どんな人なのだろうと思っていた。しかしこの日を境に、自分の選挙区に浜田先生が立候補していたら、間違いなく投票するだろうと思った。私の気持ちが真逆に 180 度回転してしまったのは、何故だろう。一言で言うと“人垂らしの名人”である。豊臣秀吉や田中角栄氏が“人垂らしの名人”として有名であるが、浜田先生も負けず劣らず、すごく魅力的な人だったのである。

後年、浜田先生が出演していた「たけしのテレビタックル」のディレクターが、芸能界を見渡しても、たけしほど“人を虜にする”芸能人は稀である。そして、浜田先生を称して、たけしと同じ“人を虜にする”魅力のオーラがあると評していた。この評は、私にすれば、まさに正鵠を射たものだ。

一度、声をかけられただけで、投票したくなる人。37年にわたる長き県庁生活で忘れられない人である。



浜田幸一氏の著書

< 会員の近況 >

東牟婁支部

○平屋敷 潜さん (新宮市)
家庭菜園をやり乍ら、元気で過ごしています。

西牟婁支部 榎 本 せい子
体温を越ゆる熱気の昼さがり

日日草の紅白に咲く
あたふたとプラスチックのごみを出す

一人暮しに油断のならず
久々に出会いし孫は我が歎く

IT音痴をなだめて帰る

俳 句

和歌山支部 辻 博 堂

役目終へ畦に積まれし捨案山子
案山子にも流行の衣裳ありにけり
何思ふビルの谷間の案山子翁

和歌山支部 阪 上 明 男

こでまりの花の終わりに雨続く
里山の遠く高くに雲の峰
初蟬の短く鳴いて一度きり

東牟婁支部 木 本 瑞 子 (殖巳)

吟遊の下見がてらの佛生会
留守らしや新茶の乾く軒むしろ
二三戸へ架かる吊橋ホトトギス

海草支部 岩 間 文 鳥

進行は皆顔なじみ村まつり
大前に嬰目覚ましむ祭獅子
渡御まつ間出店に寒菊苗を選る

長寿のお祝い

次の方々が、めでたく80歳の傘寿をお迎えになりました。益々お元気で過ごされますようお祈り申し上げます。(敬称省略)

※個人情報保護のため掲載できません

会員のご逝去

次の方々が、ご逝去されました。慎んでご冥福をお祈り申し上げます。(敬称省略)

※個人情報保護のため掲載できません

熊本地震に 150,000円の義援金

今年の5月24日の通常総会で熊本地震の被災者に対する救援活動として募金箱を設置しましたところ、参加者から27,561円のご厚志を頂きました。

各支部からの拠出金と本部の拠出金を合わせ150,000円を平成28年7月14日に幸前裕之和歌山県福祉保健部長に手渡し、熊本県にお贈りしました。



文 ★ 芸 ★ 欄

みなさんの広場
です。どしどし
ご応募ください。

短 歌

藤川の宿の棒鼻^{ぼうばな}みわたせば
那賀支部 中 谷 博 昭

説明板と標柱あるのみ

江戸時代飯盛女^{めしもりおんな}二人迄

イスラム教は妻四人迄(赤坂宿)

娼婦^{しょうぶ}らを招婦と呼びし御油の宿

懇^{ねんご}ろに祭る仏寺の残る

那賀支部 赤 井 順 子

この秋も七草採りに駆け巡る

インプットされし山の傾りを

月の出の早き夕ぐれ畑仕事

一つ残して秋草を摘む

日日一番ハードに使ふキッチンと

洗面所に置く秋は野の花

和歌山支部 田 沼 小 一 郎

旧友に会えて嬉しき同期会

またの逢瀬を今より願ひ

学び舎を巣立ちしここに六十有余

久しの友と朝まで酌^くまむ

年金相談等について

年金相談等の問い合わせは、本部及び最終退職した県支部で受けています。

年金相談等のお問い合わせ先

【本部】

〒102-8601

東京都千代田区平河町2-4-9

地共済センタービル内

※年金相談室 03-3261-9850

※給付課 03-3261-9846

※審査第2課 03-6261-9843

※調整課 03-3261-9844

03-3261-9847

【和歌山県】

〒640-8585

和歌山市小松原通り

和歌山県庁 人事課職員厚生室

073-441-2145

(担当者 久野・山崎)



事務局からのお知らせとお願い

～紛失にご注意下さい～

確定申告・年末調整に必要な 控除証明書の保管に努めましょう!!

確定申告や年末調整の際に添付すれば控除の対象となる保険料の控除証明書が10月中旬から末頃に契約者のお手元に届きます。

でも年末調整は12月頃、確定申告は翌年の2月～3月のため、申告の時期になって「証明書がない…。どうしよう…。」という方がいらっしゃいます。

原則として控除証明書の再発行はできませんので、保管にはご注意ください。

<退職者会での取扱商品>

・全労済住まい共済

自然災害共済（地震保険料控除）

・アメリカンファミリー生命

がん保険、医療保険（生命保険料控除）

グラウンドゴルフに参加し、晩秋の一日を 仲間と共に楽しく過ごしましょう!

お友達をさそって、グラウンドゴルフに参加してください。県内の退職・高齢者の皆さんと交流し、晩秋の一日を笑って過ごしましょう。

初心者の方もお気軽にご参加ください。大歓迎です。

1. 日 時

平成 28 年 11 月 8 日 (火)

受付 9:30 ~ 開会式 10:00 ~

2. 場 所

和歌山東公園市民球場

和歌山市北出島 133 番地

TEL: 073-474-3331

※専用駐車場70台有ります

3. 申込締切

10月14日(金)

※・プレー道具、クラブは主催者が用意します。

・参加希望の方は、氏名及び生年月日(スコア算定に必要)を退職者会事務局までご連絡をお願いします。

・参加費(昼食含む)は退職者会で負担します。



編集デスクより

会報へのご投稿お待ちしております。身近な出来事や自身のボランティア活動等も含めお気軽にご投稿ください。

会報に関するご意見、ご感想等もお待ちしております。投稿文は、原稿用紙2枚程度、詩歌等は3句以内でお願いします。

写真等もお気軽にお送りください。

★次号(1月号)の原稿・文芸欄への投稿は、

10月31日(月)までに

ご提出をお願いします。

※難解な漢字等にはふりがなをお願いします。

