

NTT労働組合 退職者の会

第 75 号

松本地区協ニュース

発行責任者 百瀬 泰久

25回地区協定期総会に皆さんご参加を



過ごしやすくなりました11月1日(水)
午前11時より、松本勤労者福祉センター・
2-1会議室において『第25回松本地区協
定期総会』を開催します。

これまでコロナ感染症禍でもあり出席者も
伸び悩んでいました。今回は感染症が5類分
類となり注意を払いながら、総会後の懇親会
も別会場で開催を予定しています。

これまで見送られていました『懇親会』で
一層交流が深まればと会員の皆様の方のご
参加をお待ちしています。

今年度は、地区協役員の改選も行われます
ので、これまで何度か役員選考委員会が開催
されています。委員長の中山和子副会長がご
尽力されています。皆さん！総会会場であ
れお会い致しましょう！

会 員 の 動 向 に つ い て

会員の死亡 謹んでお悔やみ申し上げます

渡辺 詔一 様 ・ 中澤 恒雄 様 ・ 西澤 好子 様
平林 登 様

会員の退会

林 清美 様

会員数 401名

情報労連納涼祭に参加

右側のNTT労組水石分会長の開会あいさつ
左側で中山松本部長が司会進行を担当



今井事務局長も美味しい商品が当たり贈呈式で

7月26日(水)午後6時から、駅近くの丸善書店屋上の『スターライト』ビアガーデンにご招待いただきました。

退職者の会役員を中心に、12名が参加し現役組合員と懇談・交流を行いました。

現役の組合員より退職した我々の皆さんが定刻前に着席し、正式な開会式前に「予行演習」と称しビールをチビチビいただきました。定刻近くになりますと我々の予約席は勿論、一般席も賑やかになってきました。

開会はNTT労組長野水石分会長あいさつ、司会進行は中山部会長が行い盛り上ります。

百瀬松本地区協会会長が「乾杯」の音頭で、楽しい納涼祭が始まります。普段余りお会い出来ない方とも懇談出来ました。最後に『お楽しみ抽選会』では、私も美味しメロンが当たり大喜びの内にお開きとなりました。



東日本サービスの皆さんも元気良く参加しました



アルスターの役員が皆さんに紹介されました

支部協健康講座で元気に！



主催者の長野県支部協

北沢 拓也会長挨拶

7月21日(金)午後1時30分より県支部協主催の『健康講座』が、松本市勤労者福祉センター3階・会議室で行われました。定刻となりましたが、飯田地区協の渋滞により15分程遅れ開会となりました。

主催者の北沢支部協会長から「中南信会場」で開催し東北信は別の日の開催となる」、また過日の支部協親睦旅行協力のお礼等の挨拶がありました。

本日の講師は「健康福祉広域協議会・代表理事の中村崇氏」で主に東信地域で活躍されています。演題は『認知症の予防』

厚労省は2011年65歳以上が2870万人で、認知症500万人が到来との事。(5人に1人)アルツハイマー型・脳血管性・レビー小型・その他の認知症があり、全体の

約半分がアルツハイマー型認知症です。

中村講師式「認知症予防のルール」は次の通りです。

- 1 週休2日で(週5日は)外出しよう！
- 2 1週間に最低7回は感謝しよう
- 3 1週間に最低1回は感謝されよう
- 4 夢や目標を考えよう
- 5 誘われたら死んでも行く！
- 6 転んでも折れない骨と折れない心
- 7 頼られる・頼れる人を作る！
- 8 いいかげんに生きる

以上の項目を実践したいものです。

更に、認知症予防のキーワードとして

集まって 笑って

触れ合い 納得する

このキーワードを意識して生きたいです。



松本地区協・役員の自己紹介です！



最近、安曇野市にある光城山(標高912m)への登山をしています。

健康のためです。低山ですが結構きついです。しかし、登った後は爽快です。

事務局長 今井啓次



退職してから十数年役員を勤めています。寄る年並には勝てず、あちらこちらと痛んでいます。

月〇回ゴルフとお金をかけず手間を掛けて家庭菜園を楽しんでいます。動ける限り頑張りたいと思います。

常任幹事 荒木基一



18歳で松本報話局採用・62歳でNTTデータ信越退職。

知的障がい者施設で送迎運転手、グループホーム世話人で食事提供、吉野神社例大祭の出店11店の責任者、16人で無農薬・有機肥料で2.6反部の米作り、家庭菜園等々

常任理事 倉科千足



長野県退職者連合の役員をやめて、今はNTT労組退職者の会役員だけとなりました。

年齢も79歳となり、間もなく傘寿です。最後のご奉公と思って頑張ります。今後とも宜しくお願ひします。

常任幹事 石川亘



カーブスに通い始めました。日が浅いので結果はまだですが、ぽっこりお腹がぽっこ位になったかな？筋肉も付いた様な気がしますが気だけかな？体重かいつかな？生涯健康でピンピンコロリの理想の為、今出来る事を今しようと思っています。

常任幹事 北原香代子



退職者の会にお世話になって早や何年？働く者の味方を信条にやっています。健康は第一なので、ボーリングサークルで皆様と和気藹々楽しい時間を過ごさせてもらっています。また定例会後の親睦会のビールは最高！！

常任幹事 小原光雄

☆ 皆様お元気ですか？

カラー化し多くの失敗や教訓を得ましたので今後に活かして参ります。

☆ 役員紹介は、第1次集約にご協力頂きました皆さんを掲載しました。順不同です、役員にこんな一面もあったのかと知って頂ければ幸いです。

☆ 支部協健康講座で、中村崇氏の講演を拝聴しました。地域でも認知症のお話お聞きますが、笑顔を伴いながら確信を捉える話術には敬服です。

☆ 情報労連「納涼祭」も取材出来まし

編集後記

た。コロナ禍で中止されていたジョッキ片手の触合いの大事さを実感しました。設営者に感謝です！

☆ 高齢者にむけての7回目のワクチン接種券が届きました。同封の説明文を読みながら、こんなに接種が必要かと思ひながらネットで予約します。

☆ 誕生日を前に運転免許更新案内が届きました。認知症検査は終了し後は更新のみですが、免許返納は何時か？

☆ お元気でお過ごし下さい。中村崇氏の講演を実践しながら。(悦久)