



第 78 号

発行責任者 今井 啓次

県支部協と松本地区協総会を開催



旧木曾福島町役場後に新築された総会会場の文化交流センター。下・翌日行われるマレットゴルフ会場です。



支部協総会は10月29～30日に木曾町文化交流センターで13時30分から行われ、その後、17時30分から県支部協創立50周年記念レゾナンス及び交流会を開催し宿泊は2箇所となります。

翌日は恒例の観光とマレットゴルフ大会が開催されます。

観光は、おもちゃ館・木曾馬の里・御嶽山遠望を行う予定です。

マレットゴルフ大会は開田高原ふれあい広場ゆうやまで午前9時に開会式後に競技となります。正午に日義木曾駒高原道の駅で閉会式を行い解散となります。

昨年の25回定期総会・会長あいさつから始まりました



第26回松本地区協総会は、11月6日・水午前11時より勤労者福祉センターの会議室にて、来賓をお招きし開かれます。

総会後の12時より同館食堂「弐助」にて懇親会と兼ねて新入会員歓迎会が行われます。

なお準備の都合上、出席か欠席のご連絡をお願い致します。コロナ感染に配慮し皆さんの参加をお待ちしています。



食堂「弐助」をお借りして、懇親・新会員歓迎会で盛り上がります

高齢者の食事と健康について サキベジの勧め



7月1日(月)午後2時より県支部協中南信地区健康講座が勤労者福祉センターで行われました。講師は長野市大岡診療所長の『内場廉』先生です。

最初に藤井県支部協会長から「講座は主要事業で2004年度から約15回開催し、健康寿命や認知症等を学んできた。学んで健康に過ごして欲しいと挨拶しました。

今回は『高齢者の食事と健康について』をテーマに講演頂きました。



熱心に講演される内場廉先生

高齢者の寝たきりとメタボを防ぐために
① 毎朝起きたら血圧を測る。② 起きたら体重を量る。③ 食事は野菜から食べる(サキベジ)。を实践すること。

年齢を重ねる中で、高血圧・糖尿病・高

脂血、ガン、認知症が心配になります。

その根源が①小児期からの食生活 ②運動習慣の欠如 ③新たにコミュニケーションの充実を図る事を強調されました。

食べ過ぎが病の根源!

認知症も食べ過ぎが大きく関わっています。歳を取るからでもあります。

最近、食事をした後の血糖値が異常に高い状態も認知症を増やす事も分かってきました。特に、食べ過ぎと運動不足が大きく関わっていると一層進行します。

食事時に急劇な血糖値を上げないために野菜から先に食べる事が有効と研究でも立証され、最近は多くの皆様に広がっています。“サキベジ”の实践をお願いしたい。



サキベジについて討論するスライド

情報 労連 納涼祭に参加



午後6時過ぎ、待ちに待った「開会式」 マイク無しで挨拶するNTT労組大石副分会長、司会進行の中山部会長



左 納涼祭最後の抽選会は一
等賞 見事当選したのは
北原常任幹事大喜びです

右 乾杯を終えて 楽しく懇談します



発送作業中です

納涼祭開催前に常任幹事会を開催し、信濃の国・地区協ニュース等の発送作業で汗を流しました。

7月17日(水)松本駅近くの丸善書店屋上『スターライト』ピアガーデンで行われました。会の役員を中心に19名が参加し現役の皆様などと交流を図りました。

本年は降雨の影響も考慮されたのか、会場は屋根付きで少し風の流れも弱いようです。

暑いので最初に練習でチビリ、定刻の午後6時には司会の中山部会長の進行でNTT労組大石副分会長の主催者挨拶、来賓西牧労金支店長等の挨拶の後、野口事務局長さんの乾杯の音頭で開宴となりました。

好評の「お楽しみ抽選会」では最後に残った一等賞でハプニングが。皆さん多いに一夜を楽しみました。

会員の動向について

会員の死亡

会員の退会

中田 幸次 様 8月

千国 芳正様・中村 志郎様 3月

奥原 和江様 7月

謹んでお悔やみ申し上げます

会員の現在員数 387名

松本地区協・役員の自己紹介です！



20数年前に退職、以来退職者の会に携わって来て、お役に立てたか分かりませんが…。70を過ぎた頃より生涯自立を意識し、頭は数字が好きで“ナンプレ”に、体は筋肉を考え“カーブス”に通う。何時まで続くかな？頑張ります。

常任幹事 伊藤 延子



昨年4月に退職者の会へ入会させて頂きました『川口』です。松本分会には平成5年から約5年間在籍しましたが、初めてお会いする方も多いと思われます。まずは、お名前から覚えますので宜しくお願い致します。

常任幹事 川口 浩次

今、毎日8000歩を目指し歩いてます。退職後体重が大幅に減少してます。体が軽くなった気がして嬉しく思ってます。今の体重維持を目標に、周りの風景を見ながら四季の変化を感じながら、これからも頑張っ歩き続けます。

常任幹事 竹下 元弘



今松本電報配達所で勤務しています。普段お悔みが多く、結婚等のお祝いは少なく頭の痛い所。喜寿では東の社長から祝電報が出て、OBの皆様とお会いする事が楽しみです。

現在の目標は毎日1キロ以上歩くのが目標です。宜しく御願致します。

常任幹事 佐々木文治



- ◇ 常任幹事・監査の皆様は無理をお願いし原稿の執筆を頂きました。ご協力に感謝致します。
 今後は地域で頑張る幹事さんを取材し掲載したいと考えています。各幹事さん宜しく願致します。
- ◇ 暑い日差しを避け午前5時前にはウォーキング開始。帰宅すると太陽が顔を出します。プランターで栽培する野菜にも給水等々です。
- ◇ 最近は小型のデジカメで撮影。カ

編集後記

ラ印刷にすると出来栄が少し優れませんが。そこで現在「一眼レフ」の大きくて重いのに我慢・我慢です。カラー印刷に変更した事を活かすためにも。

- ◇ もう次号は新年号です。悩みの種は新年に相応しい表紙のカラー写真。良い撮影場所等があれば、コツソリ教えて下さい。
- ◇ 紙面の充実には、今後とも会員各位のご支援とご協力を宜しく願致します。
 (悦久)