

年金は
(公的年金・企業年金)
中央ろうきん
勝田支店へ



中央ろうきん友の会 勝田支部
発行責任者 大 高
令和4年3月10日
No.48
ひたちなか市高場鹿島谷津2477-38
TEL 029-285-4770(代)

誠に残念に思います。せざるを得ませんでした。会の全ての行事を中止に安全を願う観点から友の会、会員の皆さまの安心、

さて、昨年は、一昨年より引き続きコロナ禍に始まりコロナ禍に振り回された一年でした。そのため、会員の皆さまの安心、安全を願う観点から友の会、会員の皆さまの安心、



ろうきん友の会 勝田支部会長
大 高

役員による 代替総会終わる 2021年度活動スタート



2021年10月27日(水)ワークプラザ勝田に於いて感染対策を十分にとりながら全役員(16名)による代替総会を開催いたしました。

席上、2021年度の活動計画等各議案の審議を行い、全員異議なく承認可決され、2021年度勝田支部友の会の活動がスタート致しました。

今年に入っても新型コロナウイルスの感染者数は依然拡大傾向にあり、行事遂行に多少の疑念もありますが感染者の減少を願って行事予定を計画中です。

今後とも友の会勝田支部の活動にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

2021年度(2021/7～2022/6)

種々のオミクロン株が第6波を伺うように爆発的に拡散してきました。そのため四月に開催予定の囲碁・将棋県大会が中止になり今後不安が残ります。

行事中止は残念 来期こそは期待

しかし、昨年末には感染状況が低下、安定し始め大分落ち着いてきた感がありましたので来期こそは行事をやりたいと役員一同張りきって計画を進めてまいりました。

一方で、国は、ワクチン3回目接種の前倒し、そして、経口薬の普及でコロナ禍を抑え込み、経済の復興を早期に回復しようとして死で対応していますので早晩、経済活動が再開されるものと考えられます。しかし、現在の感染状況を鑑みると、当面の、友の会の行事開催は不可能と判断し、今年の行事は8月以降に実施することで計画しています。

今後コロナ禍の感染状況を注視しながら行事の開催をお伝えしたいと思いますので、もうしばらくお待ちください。

結びになりますが、コロナ禍感染予防対策には充分に心がけてお元気に過ごしてほしいと折衷申し上げます。

今年も行事活動中止 一部秋(次年度)に延期

× 行事・21/11「ハイキング」 **中止**

× 行事・21/12「スポーツ吹き矢」 **中止**

会報・22/3 第48号会報発行

× 行事・22/4「囲碁・将棋大会」 **中止**

× 行事・22/5「一日研修旅行」 **中止**

会報・22/8 第49号会報発行

グラウンドゴルフ大会
例年5月に行ってきたが、今年は秋に延期する。ゴルフ同様屋外競技でコロナ対策が容易。**秋に延期** (22/9～12 予定)

第20回勝田支部一泊研修旅行
友の会最大の行事。総会を兼ね例年10月ごろに行う。バス旅行のため感染対策難しいが、今年は秋の感染状況を見極め開催できるかどうか検討する。**秋に延期** (22/10 予定)

ゴルフ大会
例年4月に支部予選を兼ねて行う。今年は秋に延期する。屋外競技で比較的コロナ対策が容易。県の大会(秋)に直接参加する予定。**秋に延期** (22/11 予定)

人生100年時代

会員からのおたより

あなたは どう目指しますか…

ろうきん友の会勝田の会員は現在1009名。元気に人生を楽しんでいる会員がたくさんいます。そんな会員の中から4人の皆さんに「人生100年時代あなたは どう目指しますか」訪ねてみました。



コツコツと体力増進 大谷さん(七二歳)

お住まい・ひたちなか市



野菜作りで四季を感じる生活 借楽園にて

定年退職後12年になります。その間、いろんなことにチャレンジしましたが、すべて自分の身についていると思います。いろいろやってこれたのは大きな病気もせず元気だからです。定年後、笠松運動公園で

花や野菜に囲まれ 田舎暮らし 栗田さん(七五歳)

お住まい・常陸大宮市



巡礼の旅「四国八十八番1番札所」奥様と

老後は、「田舎暮らしがしたい」という妻の希望で55歳の時、常陸大宮の山奥に、ログハウスを建て移住しました。季節の野菜を作り草花を育て、健康維持のため1時間ほどの散歩とゴルフの練習で体を動かしています。旅行が好きで海

ランニングそしてジムにしばらく通い体力の増進、維持に努めてまいりました。しかし、70歳を過ぎたころから体力の衰えを感じるようになり血圧も上昇傾向にあります。今は一日7000歩を目標に毎日の散歩を心がけています。

これから挑戦したいことは？
家庭菜園で野菜を作り自給自足、そして余分な分は知り合いに配り喜んでもらえるような野菜を作り、自分の健康になればと思います。野菜の成長を楽しみにあれこれ種をまき、苗の植え付けをして秋の収穫を楽しみにしております。

外に30数回行き、国内では札所巡りも、秩父34か所、坂東33か所、四国88か所全て巡りました。今年、後期高齢者の仲間入りをしましたが、これからも、健康でいろいろな所へ行きたいと思えます。10年後は85歳になつてい

る。今まで通り規則正しい生活をして、健康で野菜づくりに励んでいると思う。趣味のゴルフに、旅行で各地に行き、その土地の名物や自然の絶景を楽しんでいるはず。これからは人に迷惑をかけず、自分のことは自分でやり、妻とともに100歳を目指します。

「歯」は丈夫な体の源

本田さん(八四歳)

お住まい・ひたちなか市

若い頃から体を動かすことが好きで会社員時代はロードレースも、辞めてから

脳力・筋力を鍛える

澁川さん(八三歳)

お住まい・ひたちなか市

寿命は肉体の細胞分裂の活性度に影響を受けるという。老いにつれ細胞が衰え、細胞分裂が停止した時が寿命とのこと。健康寿命を伸ばすには細胞分裂活性度の劣化を遅くすればよいことになる。

そのためには、友との語りや家族との回らんなど「話す機会や、絵画や演奏会など「見る」聞く」などたくさん持ち「知力(脳力)を鍛える。

もつは、スポーツやストレッチなどで「体力(筋力)を鍛える。それには偏食を



今はグランドゴルフに熱中

は市の生涯スポーツ※インディア力連盟の理事などもあり市に少しは貢献しています。

避けバランスの良い食事をとることも重要である。「脳力」「筋力」を鍛え衰えを遅らせることが骨密度の低下を先延ばしできると信じ、これからも実践してゆこうと思う。

これからの夢ありますか？
70歳で退職したあと、ゴルフやウォーキング、北海道一周岬巡りなど名所の旅行、芸術観賞は、友人知人の作品展や発表会への参加など積極的にやってきました。ここ2年間はコロナ騒動で県外へ出かけられず旅行にも行けない。コロナ騒動がおさまったら宮古島、八重山諸島など行ってみたい。また、大好きなゴルフでは79歳過ぎたら歳を重ねたおかげか※エージシユート(年齢別)を毎年2から3回は達成できるようになった。叶うことなら100歳までゴルフを続けグロス100切りのエージシユートを達成したいと念じている。

※エージシユート
ゴルフのイラウンドブレイ(18ホールを自分の年齢以下でホールアウトすること。

た。何をやるにも丈夫な体が求められます。

その源は「歯」が大きな要素と考えています。一般に健康な歯は「80」「90」と云われてますが、私は28本あり自慢できます。おかげで何を食べても旨い。「歯は命」と思い健康な体にしてくれた親に感謝しつつ、これからも楽しく体を動かしてゆきたいと思えます。

今、何に夢中ですか？
今、グランドゴルフに熱中しています。日曜をのぞきほぼ毎日練習しています。協会の月例会(150人程度)で10位以内を目標にしています。なかなか難しい。それでも今まで3回入賞しましたので更に練習すれば夢はかなうのかなと頑張っています。

※インディアカ
羽根のついたボール(シャトルコック状のもの)を手で打ちあう。レーボールタイプのスポーツ。ドイツで考案された。

【編集後記】
冬季北京オリンピックで日本選手の活躍が報じられているが、一方で審判員の判定やドーピング等も話題になっている。オリンピックはアマチュアの選手のみ出場でき参加することに意義がある」と教えられてきた。今朝、薬を飲みながら考えた、ドーピング検査したら自分の判定は多分アウトだろう。それでも友の会行事には問題なく参加できる。

「道内一周岬巡りの旅」走行距離を記した地図

