

市職労退職者の会

第九回退職者の会バスハイク

紅葉の阿蘇と内牧温泉

被災地の一日も早い復興の願って

第9回目となりました恒例のバスハイクですが、今回は熊本大地震から1年半が過ぎた被災地阿蘇地域と阿蘇神社などを被災地支援も



倒壊した阿蘇神社の社殿などの復旧を願います。

だより

No 40
2017.9.14

兼ねて訪ねます。

今年8月27日には

念願の南阿蘇に通じる

長陽大橋が国直轄工事

で完成し通行可能とな

りました。しかし、まだまだ多くの道路が通行止めとなっており不便な生活が続いています。

特に基幹産

業の農業で

施設被害が

大きかった

西原村など

では水管理

などで復旧

工事が遅れ

ている地域

も多く作付

を諦めるな

どの支障も

出ています。

今回は、大



観峰から雄大な阿蘇を眺め、復旧が進む阿蘇神社と水基めぐりをして、阿蘇プラザホテルで昼食・交流します。その後、阿蘇と九重の紅葉する山並みを楽しみながら大山町を経由して戻ります。道路通行止めが多く時間がかかり南阿蘇・西原村を訪ねることは出来ませんが九重・阿蘇の自然にふれながら一日も早い復旧・復興を願いたいと思います。

日時 11月18日(土)

午前7時50分集合

8時00分出発

集合 市役所本庁玄関前

場所 阿蘇と内牧温泉

昼食 内牧温泉

阿蘇プラザホテル

参加費 5000円

申込締切 11月10日まで

市職労書記局まで

電話 7111 4940

Fax 714 4013

(注意)貸し切りバスの料金制度が安全確保のため改定になったことから高くなりました。尚、当日キャンセルは全額負担、前日キャンセルは半額負担となりますのでご理解願います。

*多くの皆様の参加をよろ

しく願っています。

主な行程と時間

7時50分 市役所本庁玄関前集合

8時00分 出発

高速道路 玉名P↪菊水IC

大観峰を経由

10時30分 阿蘇神社(案内ボランティア)

社殿・水基めぐり

- 11時40分 出発
- 12時00分 阿蘇プラザホテル（昼食）
- 14時00分 出発
- 14時40分 下城の滝・大イチョウ
- 15時45分 大山ひびきの郷
- 18時30分 市役所玄関前

《5回セカンドライフ・サロンの報告》

認知症を予防する生活習慣

市職労退職者の会では8月8日午前11時から天神芙蓉において18名の参加で、中央区役所地域保健福祉課の平山くみこ係長から「認知症にならないための生活習慣について」と題して1時間のお話を伺いました。

平山さんは、はじめに認知症を正しく知ることが必要ですとして

1年前に比べて、**①物覚えが悪くなった。**
②集中力が無くなった。**③段取りが悪くなった。**などの**症状が顕著**なら一度医師に相談してみてください。とほなされ、これらの症状の具体的な内容について説明がされました。

そして認知症には、「**アルツハイマー型**」のようによつくり進行し、体も気持ちも元気なままなので気づきにくい。男性より女性に多いもの、「**脳血管に障害**」が起こることが原因で頭痛やめまいの自覚症状があり、比較的男性に多く見られるもの、「**その他**」に甲状腺の疾患や水頭

症、ビタミンB12の欠乏などの病気が原因でおこるものなど様々な種類があることが説明されました。

そして、**トレーニングで脳機能をアップさせるために日頃から集中的に使って鍛えておくことが大切**だととして、**①計画立案**（旅行や買い物、料理の手順、目標を立てて行動すること）、**②注意力分割**（複数のことを同時に行うこと）、**③エピソード記憶**（出来事を記憶し、それを思い出して記録する。2日遅れで日記をつけるなど）に取り組まれることをお勧めします。

また、脳の健康を考えて食事でも栄養バランスに気を付けて、**①塩分の取りすぎに注意する**、**②青魚は動脈硬化を防ぐ成分が多い**、**③野菜や果物などビタミンが多く含まれるものはアルツハイマー型の予防に効果がある**などの話がされました。

退職者の会会費の納入について

2017年3月末で60歳定年退職されました市職労組合員の皆様には、引き続き「市職労退職者の会」への参加をお願いしています。

市職労退職者の会は、組合員の皆様が退職後も元気で過ごされることを願って、会員の皆様の親睦と交流を目的に一〇年前に結成されました。年1回の総会と歴史散歩、軽登山、バスハイク、料理教室、軽スポーツなど様々な取り組みを続けています

入会には会費納入が必要ですが退職時初年

度は無料で2年目から五年分で三〇〇〇円の**会費（主に通信費）**を納入していただいています。現在、送付しています「退職者の会だより」は来年三月までとなっております。別添の郵便振替用紙で納付いただきますようお願い申し上げます。

退職者作品展の開催について

市職労退職者の会は、2018年1月に発足から10周年目を迎えます。そこで役員会では、これを記念して会員の皆様が退職後に趣味として始めた陶芸、書画、写真、パッチワーク、ステンドグラス、和裁・洋裁など多彩な分野の作品を一堂に紹介する退職者作品展を開くことにしています。

- ① 開催日（予定）
二〇一八年一月一九（金）～二二日（日）
- ② 会場（予定）
福岡市文学館（通称 赤レンガ館）
- ③ 作品募集期間
二〇一七年一〇月二〇日から
二〇一八年一月一〇日まで
- ④ 募集要項等は一〇月二〇日以降から配布します。ご希望の方は市職労書記局又は市職労退職者の会役員までご連絡ください。
- ⑤ 第3回準備会について
日時 10月26日（木） 11時より
会場 市職労書記局