

こ で ま り

湖西地区退職者福祉共済会 [会報]

2025年3月10日発行

第 2 号

発刊責任者：山本日出二



■第2号発刊にあたって

会員の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えしたと存じます。3月に入り、日毎に気温も上がって暖かくなり、過ごしやすい季節となってまいりました。さて今年は、巳年となります。巳年は、成長や変革を意味します。退福共も成長や変革を意識し、新たな仲間を迎え入れ、新たな取り組みを展開していきたいと考えていきます。会員の皆様に置かれましても新たな仲間の紹介と取り組みのアイデアを幹事会までお寄せいただきますようお願いいたします。どうぞよろしくお祈りいたします。

会長 山本 日出二

〈活動報告〉ノルディックウォーク

毎年春に実施してきましたが、今年は浜名湖花博が開催されていた為、混雑を避け、花博の名残のある秋に実施することとしました。42名と多くの参加申込みがありましたが、残念ながら雨天中止となりました。

〈活動報告〉秋の旅行「虎渓山永保寺とカトリック多治見教会」

11月21日（木）、秋晴れの暖かい絶好の旅行日和に恵まれ、労福協役員を含め総勢49名の参加を得て「虎渓山永保寺とカトリック多治見教会」のバスツアーを実施しました。

バス内では、自己紹介・目的地到着時間当てクイズ、ビンゴゲーム等、多くのイベントを実施し、大変な盛り上がりでした。

虎渓山永保寺では、多くの外国人観光客がいる中、3班に分かれ4名のボランティアガイドの説明を受けながら散策。登り下りが多く、程良い疲れを感じました。

カトリック多治見教会では、聖堂内を見学し、教会を背景に記念写真を撮った後、昼食会場に向かいました。

（虎渓山永保寺とカトリック多治見教会の詳細は別途）

昼食は、アルコール濃度が薄いと感じながらも楽しく懐石料理を満喫しました。会場を見渡して「こんなに大勢がバスに乗っていたのか」と驚愕しました。昼食後、「本町オリベストリート」「道の駅どんぶり会館」に立ち寄り、沢山のお土産を買い家路につきました。参加者皆さんの協力により、怪我もなく帰ってこれたことに感謝します。

残念ながらデビュー戦だった鈴木和幸新支店長は、急遽重要な業務が入り参加できませんでした。支店に寄った際、声を掛けて上げて下さい。



解説 虎溪山永保寺

中国廬山の溪谷に似ていたことから虎溪山の山号がつけられました。庭園は国の名勝に、観音堂や開山堂が国宝に指定されており、本堂の前には多治見市の天然記念物の樹齢700年の大銀杏と織部（紬）を施した陶製の灯籠があります。永保寺の紅葉は、飛騨美濃紅葉33選に選ばれて、秋には庭園の紅葉と堂前の大銀杏が鮮やかに色付き秋晴れの空に見事に映えます。

多治見教会

虎溪山の麓にそびえる修道院。昭和5年ドイツのモール神父によって建てられた。ドイツの美しい風景に重ね合わせてこの地を選んだと言われ、大聖堂ではフレスコ画・キリストの生涯を描いた壁画、ステンドグラスが見る人を魅了します。敷地内の葡萄園で作られたワインが売店で販売されているとの事でしたが、今回は残園ながら販売されていませんでした。

尚、毎年11月3日にはワインの収穫祭「多治見修道院ワインフェスタ」が開催されるようです。機会があったら出かけてみてはいかがでしょうか。

〈活動報告〉寄せ植え教室

12月26日（木）に湖西市西部地域センターにて浜名学園さんから講師をお招きし、38名が参加しました。

例年、大好評のイベントの為、多くの会員が参加できるよう会場を西部地域センターに移し、開催しました。寄せ植えは、色とりどりの花々と正月を意識したしめ飾りなどを各会員がアレンジを加えて、作り上げていきました。私が作った寄せ植えも水やりや日光浴を丁寧に行うことで3月現在でも元気に咲いています。来年度も西部地域センターにて開催予定ですので、お楽しみにお待ち下さい。

尚、会場の設営や片付けにご協力を頂いた役員の方々、お疲れ様でした。



〈活動報告〉健康体操教室

1月28日(火)に湖西市アメニティプラザにて中北薬品浜松支店さんから講師をお招きし、21名が参加しました。今回の開催内容は以下の通りです。

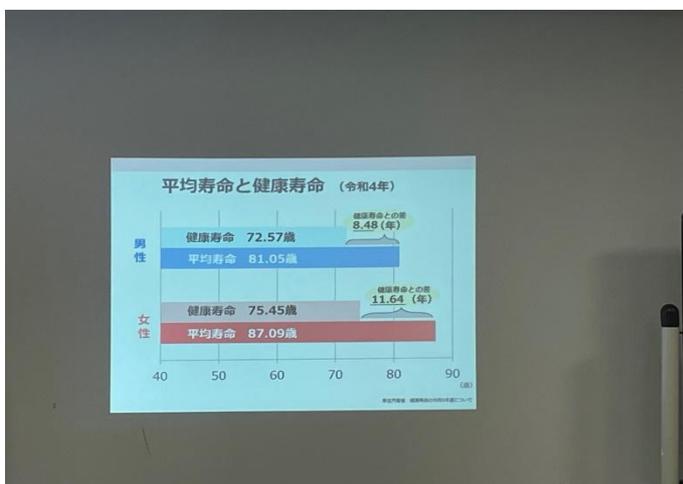
1. 健康に関するセミナーでは、フレイル(健常と要介護の中間の状態)予防について説明がされました。この中で平均寿命と健康寿命の違いの説明があり、日本は平均寿命世界一。その中であって、全国の中でも静岡県は一位。静岡県の中でも湖西市はトップであることが紹介されました。しかし、平均寿命がトップであっても健康寿命が長くなければ楽しい老後を過ごすことができません。令和4年の全国の男性の平均寿命は81.05歳、健康寿命が72.57歳、その差は8.48歳との事でした。女性は、平均寿命は87.09歳、健康寿命が75.45歳、その差は11.64歳との事でした。それぞれの平均寿命と健康寿命の差が「寝たきり」や「介護が必要」な期間となり、楽しい日々を送ることができなくなります。

それを補うには、栄養(食事の改善)、身体活動、社会参加が重要との事でした。食事のポイントとして①一日三食栄養バランスの整った食事②筋肉量を増やす栄養素を摂る③骨を強くする栄養素を摂るとの事でした。また、散歩やグランドゴルフ等の適度な運動そして人と人との接点を多くし、社会参加も重要との事でした。

食事や運動は家庭でも出来ますが、人と人との接点作りは意外と難しいかもしれません。

「退福共やグリーン友の会の行事に参加し、多くの皆さんとの接点作りに役立ていただければと思います。」

2. あし元気!中北健康体操は、足の重要性の説明があり、椅子に座ったままでできる①かかと上げ②つま先上げ③足伸ばし(前ももの強化)④両手を膝でサンド(内ももの強化)、立って行う①もも上げ②お祈りポーズで深呼吸を行いました。参加された皆さんのフレイル予防の参考になりましたでしょうか?残念ながら所用があり、参加出来なかった皆さんは参加された方から内容を確認していただければと思います。



〈活動報告〉湖西地区退福共ブランドゴルフ大会

2月11日(火)に34名の参加のもと盛大に開催しました。順位は以下の通りです。

○第1位：西尾 貴子 (スコア 72)

○第2位：永沼 俊明 (スコア 75)

〈会員加入キャンペーン&慶弔共済〉

★新会員大募集★

新規加入の方【クオカード5,000円】プレゼント!! 紹介者【クオカード1,000円】プレゼント!!
お知り合いを是非、ご紹介下さい。一緒に活動を楽しみましょう!

☆慶弔共済制度☆

退福共会員は、毎年の年会費から掛け金が拠出されています。

死亡弔慰金 : 本人 30,000円、配偶者 20,000円、子供 10,000円、親 3,000円

住宅災害見舞金: 火災 最高100,000円 風水害 最高30,000円 地震 最高10,000円

住宅災害による同居親族の死亡 10,000円

重度障害見舞金: 本人のみ 30,000円

該当の場合は、ろうきん湖西支店までご連絡下さい。

〈今後の行事予定〉

- 3月26日(水) 西遠地域グラウンドゴルフ大会 予備日: 3月28日(金): 四ツ池公園グラウンド
4月8日(火) 地区グラウンドゴルフ大会 予備日: 4月10日(木)
4月18日(金) 幹事会
4月24日(木) ノルディックウォーク: 浜名湖ガーデンパーク
5月9日(金) 幹事会
5月22日(木) 春のバス旅行
6月6日(金) 幹事会
6月10日(火) 地区グラウンドゴルフ大会 予備日: 6月12日(木)
7月3日(木) 湖西地区総会
7月11日(金) 幹事会
9月9日(火) 地区グラウンドゴルフ大会 予備日: 9月11日(木)
9月12日(金) 幹事会

編集後記

各活動もおかげさまで、多くの会員の皆様に参加いただき、事務局としても嬉しく思います。2025年上期の活動内容も確定して参りました。ご自身だけでなく、お知り合い共に参加いただき、ともに活動を盛り上げていきましょう。

事務局 石脇 琢也