

退職者 NO.127-  
**こだま会報**



発行日：2020年2月15日／季刊第127号  
 編集・発行：神奈川県職労連退職者こだま会  
 〒231-8588 横浜市中区日本大通1 県庁本庁舎地下1階  
 発行人：加瀬文隆  
 ☎045 (212) 3179 (代) Fax 045 (212) 3178 (代)  
 Eメール kodama@kodamakai.sakura.ne.jp  
 URL http://tekuteku.jeez.jp

**第71回歴史教室（散策）**



伊勢原市上粕屋にある雨岳文庫(山口家住宅とその敷地、歴史資料など2万点を収蔵)で

**自由は大山の麓より**

**大山詣と自由民権の里を訪ねる**

『雨岳文庫』へ向かう

『雨岳文庫』へ向かう  
 勢原駅前に集合しての歴史教室(散策)は『大山詣と自由民権の里を訪ねる』

策)は『大山詣と自由民権の里を訪ねる』

『雨岳文庫』へ向かう  
 昨年(2019年)の11月7日木曜日、小田急「伊勢原駅」前に集合しての歴史教室(散策)は『大山詣と自由民権の里を訪ねる』

『雨岳文庫』へ向かう  
 昨年(2019年)の11月7日木曜日、小田急「伊勢原駅」前に集合しての歴史教室(散策)は『大山詣と自由民権の里を訪ねる』

『雨岳文庫』へ向かう  
 昨年(2019年)の11月7日木曜日、小田急「伊勢原駅」前に集合しての歴史教室(散策)は『大山詣と自由民権の里を訪ねる』

『雨岳文庫』へ向かう  
 昨年(2019年)の11月7日木曜日、小田急「伊勢原駅」前に集合しての歴史教室(散策)は『大山詣と自由民権の里を訪ねる』

(2面に続く)

**散歩道**

昨年(2019年)末、日産自動車元会長のゴーン氏が、箱根に入って脱出したという報道には唖然とした。逃げ方もいろいろあるものだが、「桜を見る会」の名簿

を捨てたというのと同様。公費の支出関係書類は最短でも年度終了後、1年は保存するということが公務員の常識だと思いが、上級官僚はもとより、関係職員の誰一人、おかしきという声が出なかったのは何故か。今年になって、菅官房長官が公文書管理法違反を認め、誰がどう責任をとるのだろうか。(その後、歴代人課長が処分されたが、どうなのか?)  
 ▼もう1件。元農林事務次官の息子殺し。最初の言い訳では、他人を傷つけるのを恐れ未然に防ぐためと言うことだったが、弁護士の進言かも知れないが、長い間自分が殺されるかも知らぬでいたからと、正当防衛を主張しているらしい。しかし、息子は凶器を持っていないかつたとも聞くと、事前に覚悟の手紙を書いていたとすれば、それはおかしい。仮に自分が傷害を負えば、息子が刑務所に入り、更生して世の為に生きていることができるかも知れないと考へなかつたのだろうか▼いずれにしても、恥を知れと言いたい。

(新井通子)

神奈川自治労連退職者会

文化祭  
フォーク  
ギターに声を乗せ

第25回  
ふれあい  
手づくり  
文化祭

神奈川自治労連退職者会は昨年  
11月2日、「第25回ふれあい手づく  
り文化祭」を横浜市従会館で開催。当  
会をはじめ横浜市従退職者会、鎌倉  
市役所退職者会の仲間たち約280  
人が交流し、文化祭を楽しみました。  
加瀬文隆実行委員長の挨拶でス  
タート。4階の会場では花笠音頭の踊  
りやフラダンス、ウクレレやギター演奏、  
歌、和服の着付け、横笛演奏などが  
披露されました。(3面へ続く)



文化祭に参加した会員の皆さん



大山の阿夫利神社

(1面より続く)  
大山登山のために、バスでしばし  
ば何気なく横を通り過ぎていた筆者  
にすれば、それこそ「目から鱗が落  
ちる」でした。先日も沖繩で首里城  
が火災で全焼したばかりです。文化



夢心亭で昼食



自由民権の碑に  
冬の蝶が止まっ  
ていた(雨岳文庫)



「雨岳文庫」で

財保護に、県も国も、そして私たちも、  
より心掛けなければなりませんね。  
近くの道灌塚へ  
さて、次は近くの道灌塚へ行きま  
した。

日溜まりに冬蝶止まる民権碑

太田道灌は江戸城を築城した  
ことでも知られる室町時代の武  
将ですが、文人としても秀でて  
いました。しかし主君の扇谷上杉家  
の定正の企てにより、この地伊勢原  
で暗殺されるといふ非業の死を遂げ  
た人物です。ここにお墓があります。

夢心亭で大山名物の豆腐料理

そして、いよいよお待ちかね、大  
山登山道の愛宕橋まで移動し、夢  
心亭で大山名物・豆腐料理の昼食と  
なり、参加者皆さんで楽しいひと  
きを過ごしました。

こだま会初心者の筆者にとって、  
早くも次回の歴史教室が楽しみです。  
(瀧本哲彦)

日溜まりに冬蝶止まる民権碑

(友井眞言)

第35回 こだま会定期総会のご案内

とき 2020年6月19日(金) 10時受付  
10時30分開会~12時30分終了

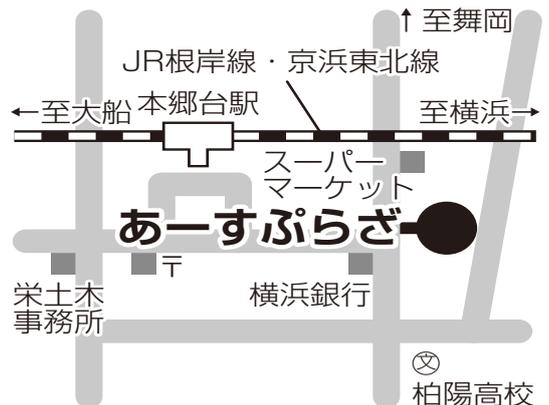
ところ JR「本郷台」下車徒歩5分  
県立市民かながわプラザ(あーすぷらざ) 1階

☆終了後、同ぷらざのレストラン「メルヘン」で懇親会

☆懇親会: 12時45分~14時30分

☆会費: 2000円

☆詳細は次号『こだま会報』をご覧ください



こだま俳壇(1月)

畑から野鼠逃げる大根引

友井 眞言

日向ぼこ代行バスを待つてゐる

坂 守

京菓子の色さまさまに春隣

田中 一男

よちよちとフェルト杵の児青き踏む

木村 武子

朝霜や大根の葉を押しまげる

中村 桂子

寒さ耐え怒りの拳反カジノ

後藤 貞夫

六畳間ちよこんと母の日向ぼこ

瀧澤 正行

初日さす片瀬の浜に砂人魚

鳥海 敏雄

患ひし句友をしのぶ初句会

島田多嘉子

初句会飛び立つ鳥に励まされ

柳瀬 節子

蠟梅や大山裾の陽だまりに

本山 文子

水仙の香に送られて初句会

松尾佐知子

千両の実鮮やかなりし仏間かな

白石保次郎

手間かけて大根料理の味尽くす

高橋 和江

清烈に軒に並ぶや三浦大根

常世田芳子

日向ぼこ七福神の五人ほど

講師・大田 土男

人気の血圧・体脂肪測定コーナー

(2面より続く)

カラオケでは、どこからそんな声が出るのかと思うような歌声が会場いっぱい響き渡り、圧倒されました。



杉原克典さんのフォークギターに声を合わせる

当会は、杉原克典さんのギター演奏に合わせて、フォークソングを皆で歌い、10代の頃に若返ることができ



▲約280人が交流

▼48人が血圧・体脂肪を測定



ました。血圧・体脂肪測定コーナーも賑わいを見せ、48人が受診。参加者はお弁当やおでん、飲み物をいただきながら歓談し、交流を深めていました。



油絵や写真・絵手紙・俳句など力作が並ぶ

予告!! 予告!! 予告!!

●健康教室(新企画)

とき 4月10日(金) 13時30分~15時30分  
ところ かながわ県民センター7階 703号室ミーティングルーム(横浜駅西口)  
テーマ 高齢期の健康な過ごし方(こだま会員・工藤テル子看護師による「きくち体操」と交流)

詳細 同封のチラシ参照  
問合せ こだま会事務所 ☎045(212)3179

●俳句サークル「こだま句会」

月例句会(毎月第2木曜日13時~)  
とき 3月12日(木) 4月9日(木)  
ところ 県庁本庁舎地下1階県労連会議室  
指導 太田土男先生(俳人協会)  
会費 800円(投句のみ500円)  
申込先 こだま会事務所 ☎045(212)3179

●てく・テクの会

とき 4月2日(木)  
内容 平和の母子像・恩田川の桜・版画美術館などを訪ねる  
参加費 無料(交通費・食事自己負担)  
詳細 同封のチラシ参照

3階の会場では、手作りバッグやパッチワークのポーチ、鎌倉彫、油絵、水彩画、水墨画、バステル画、写真、書、絵手紙、俳句、クローバーのしおりなどが展示され、プロフィールの作品で見る人を唸らせました。また囲碁・将棋コーナーで楽しむ人も見られ、才能あふれる文化にふれた楽しい1日になりました。

(中嶋ひとみ)



-54-

事故は、交通事故の数の倍にのぼり、年間1万7000人とも1万9000人と

寒い時期の温泉は格別ですが、入浴事故も後を絶ちません。皆さんご存知ですか？ 入浴中の死亡

### 多い入浴事故

現役時代、保健所の温泉課という全国的にもまれな職場で活躍された久保寺公正さんから便りが届きました。



### いのちを守る「10カ条」

- ①脱衣所や浴室は、寒さを感じない25℃程度に暖めておく。
- ②入浴前・後に十分な水分を補給する(入浴1時間前に水分補給の習慣化)。
- ③入浴は、食事や飲食前の16~19時とし、回数は1日2~3回以内とする。
- ④入浴は、高温浴(42℃以上)を避け、温めの湯(41℃以下)で、長湯をしない。
- ⑤浅め(低い水位)の浴槽で半身浴の入浴とする。
- ⑥飲食後の入浴及び入浴中の飲酒は厳禁である。
- ⑦先ずは手足から、身体・頭にかけて湯し、体を洗って静かに入浴する。
- ⑧出浴する場合は、静かに立ち上がる。
- ⑨早朝の入浴は、入浴時間前に十分な水分を補給する。
- ⑩入浴するとき、出湯した時は、家族や友人にこの旨を伝える。

## 入浴事故を予防してご活躍を

久保寺 公正さん



久保寺公正さん

は、シャワー式の海外では稀ですが、「熱湯に首まで浸

は、シャワー式の海外では稀ですが、「熱湯に首まで浸る類の行動をしていませんか？

### 入浴事故はなぜ起こる

入浴事故

も言われ、12月から2月の寒い時期の「自宅の浴槽」で多発しています。その7割以上が私たちと同じ年頃の65歳以上の高齢者です。なぜ、高齢者の事故が多いのか、その原因と対策について、一緒に考えてみましょう。

かつて長湯する「日本は、世界が驚くほど多発しています。その理由は、日本の入浴法に、加齢による温度・喉の渇き感覚など身体機能の衰えや、飲酒入浴等が加わるためです。

事故の多い寒い冬場の入浴状況を想像してみてください。危険がいっぱいです。「寒い脱衣所」で脱ぐと早く温まろうと「熱湯」に「飛び込む」ように入り、「首まで」浸かって「長湯」、出湯の時は、「ガツパ」と立ち上がる。また、仲間との温泉旅行では、すっかり

の一連の行動に事故を誘発する重大な原因(強調文字)が潜んでいます。寒い脱衣所では血圧が上昇し、さらに、急な入浴で上昇して脳卒中や心臓発作等を誘発させます。また、首までの入浴は、水圧による血液の押し上げで心臓の負担の増大を、長湯は、熱中症や脳梗塞・心筋梗塞・不整脈などを誘発させ、急な立ち上がりは、強い貧血症状で失神する原因となります。

特に、飲酒後の入浴は直後の血圧上昇、入浴後の血圧の急降下で脳貧血、不整脈や心疾患などを誘発する危険性が一層高まります。さらに、温泉は家庭風呂と比べて、保温効果等による血圧降下が顕著で、かつ持続するために、一層の注意が必要です。

### いのちを守る「10カ条」

入浴事故の予防は、事故の原因をよく理解し、いのちを守る「10カ条」を家族で話し合っ習慣化することが大切です。皆さん！もう無理の利かない年頃ですから、安全な入浴法を守って、有意義な人生を送って頂きたいと願っています。



各退職者会のとりのくみを交流



新役員を選出し元気よくスタート

# 神奈川自治労連退職者会 第28回定期総会

## 高齢者の要求前進へ

神奈川自治労連退職者会は昨年の10月16日、横浜市従会館で第28回定期総会を開きました。参加者は約40人。議長を選出後、加瀬文隆会長と来賓の神奈川自治労連委員

文子市長が山下ふ頭へカジノを誘致をするという発言に関連した話がありました。続いて2018年度経過報告、同決算報告、第24回ふれあい手づくり文化祭決算報告、会計監査報告、2019年度活動方針案と同予算案、第25回ふれあい手づくり文化祭予算案が一括提案され、参加者からは予算についての質問と県退職者会の組織拡大、各退職者会の活動報告があ

り、議案を補足しました。参加者の発言で、鎌倉市政や横浜市政をめぐる動きが良くわかり、黒岩県知事の大企業支援の産業政策の推進に對しても、県民の切なる願いとはかけ離れている県政であることを実感しました。活動方針では、安心できる年金制度や、安心してかかれる医療や福祉守るなどの要求を掲げ、地域の高齢期運動への参加、地域「九条の会」の活動の応援、ふれあい手づくり文化祭への参加、各単会の活動交流などが提案され、各議案を満場一致で採択。加瀬文隆会長をはじめ14人の新役員を選出し、運動をスタートさせました。県退職者会の今後のとりくみや方向性が明確になった総会でした。

(中嶋ひとみ)

### こだま会の人間ドックのお勧め

#### 隠れた病気を見つける人間ドック

人間ドックは隠れた病気を見つけます。手遅れだったということがないように、自治体の定期健診をはじめ、精密な人間ドックを定期的に受診されることをお勧めします。

病院等	所在地	電話	最寄駅
かながわクリニック	横浜市中区元浜4-32 県民共済馬車道ビル 神奈川県結核予防会	045(201)8521	MM線 馬車道駅下車徒歩3分
京浜健診クリニック	横浜市金沢区柳町3-9	045(782)3222	京急線 金沢八景駅下車徒歩10分
けいゆう病院検診センター	横浜市西区みなとみらい3-7-3	045(221)8291	MM線みなとみらい駅
JA健康管理センターあつぎ	厚木市酒井3132	046(229)3731	小田急本厚木駅南口。神奈中バス「リバーサイド前」下車徒歩5分
JA健康管理センターさがみはら	相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモトタワー4階	予約は046(229)3731へ(JA健康管理センターあつぎ)	JR・京王線橋本駅北口から徒歩2分

★健診内容・料金等は各健診機関にお問い合わせを。  
★申込みの際「こだま会会員」であることを必ず申し出てください。

#### 〈新役員紹介〉

- 会長 加瀬 文隆 (県)
- 副会長 内田 次敏 (鎌倉)
- 副会長 眞次 英一 (横浜)
- 事務局長 今井 信 (横浜)
- 事務局次長 友井 眞言 (県)
- 幹事 青沼 慶祐 (県)
- 幹事 安部 直幸 (横浜)
- 幹事 植木 眞理子 (県)
- 幹事 小島 八重子 (県)
- 幹事 坂本 あや子 (鎌倉)
- 幹事 栖原 秀夫 (横浜)
- 幹事 高須 昌和 (横浜)
- 会計監査 金子 豊 (横浜)
- 会計監査 酒井 道生 (県)

(敬称略)

# 一人ぼっちの高齢者をなくそう

## 第14回 輝け高齢期 かながわの つどいin港北



横浜市の港北公会堂で開かれた集い

「一人ぼっちの高齢者をなくそう」をスローガンに昨年の11月26日、県高齢期運動連絡会の「第

14回輝け高齢期かながわのつどいin港北」が横浜市の港北公会堂で開かれ、県内各地から約500人が参加しました。  
厚生労働省は昨年9月、424の公立・公的病院の「再編統合が必要」と発表するなど、自公政権の医療、社会保障、福祉切捨て政策が一層進行しています。この間、県高齢期運動連絡会は、「マクロスライドによる年金引き下げ反対訴訟」や「75歳以上の医療費窓口負担2倍化反対」「後期高齢者医療保険料の不服申請運動」などをとりくんできました。



ゴローで腹話術も登場  
ゴローちゃんも登場

記念講演は、NPO法人医療制度研究会副理事長の本田宏医師。テーマは「医療・福祉が切り捨てられていく憲法が活きる国への処方せん」。本田氏は、「いまだに長州閥の利権集団が政界をばっこし、『四民平等』民主主義』者たちを政界から抹殺している」「2019年7月の参議院選で自民党の絶対投票率は2割

を切った」「あきらめずに政治を変えよう」と呼びかけました。

続いて、実行委員会事務局長の相楽育雄さんが基調報告。「65歳以上の高齢者は3588万人。貧困と孤独死が増えているのに、安倍自公政権は『全世代型社会保障の実現』として、10月から消費税を10%に引き上げて、『健康で文化的な暮らし』を一層破壊している『平和憲法

9条の名文改憲するたくらみを捨てていない」と指摘。また「横浜の林文子市長は8月に突然、記者会見でIRカジノ誘致を表明した」「カジノの是非は市民が決める。住民投票の受任者を募りカジノ反対の先頭に立とう」と報告と提起がありました。  
その他に、横浜市内の各分野の高齢者団体がリレートーク。また、カジノ反対横浜連絡会は、「カジノ誘致反対大運動が必要」と特別報告をしました。

午後は、恒例の文化行事。各団体のサークルがギター演奏や歌、日本舞踊などを披露。最後に「集会アピール」を採択して終了しました。

(鳥居伸太郎)

### 神奈川県職員 九条の会 平和のつどい 憲法カフェへどうぞ

と き ● 3月14日(土)13時30分受付  
14時開会～16時30分閉会  
ところ ● 万国橋会議センター会議室  
横浜市中区海岸通4-23  
☎045(212)1034  
(地下鉄みなとみらい線「馬車道」  
6番出口より徒歩4分)  
憲法カフェ ● 弁護士の太田伊早子さん  
(横浜法律事務所)を囲み、憲法について話し合い、理解を深めます  
資料代 ● 500円  
問合せ ● 佐伯義郎・事務局長  
〒241-0023 横浜市旭区本宿46-23  
FAX 045(363)6397

#### お悔み申し上げます

昨年の11月15日以降、事務局で把握した亡くなられた会員です。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。( )内は享年。

- |              |              |              |              |              |              |              |             |              |               |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 清水 啓一 様 (88) | 原田 紘一 様 (77) | 松本 洋子 様 (86) | 奥田 英雄 様 (77) | 杉山 久子 様 (99) | 叶井 進一 様 (88) | 渡辺 善明 様 (75) | 岡 良子 様 (81) | 秋中 一允 様 (84) | 鍵和田 洋子 様 (76) |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|



# お試しあれー風邪予防の薬膳料理

## 食文化を楽しむ会

食文化を楽しむ会の「風邪予防の薬膳料理教室」が年末の12月5日、横浜市西区センターで開かれ、10人が参加しました。

\* \* \*

### メニューは6品と多彩

- ①貝柱・海老・椎茸など具沢山の五目炊き込みご飯。スタミナ強化と造血作用のある党参水。
- ②白菜と春雨のスープには、消化機能のある黄耆。
- ③蒸し(今回は茹でた)鶏胸肉の梅



横浜西地区センターで

マヨネーズがけ。

④人参の味噌煮すり胡麻あえ。

⑤生野菜のサラダには老化を防ぐクコ。

⑥羊羹。

と多彩です。

### 分担して料理づくり

さつそく10人で

メニューを分担し、料理作りのスタートです。料理指導の亀井禎子さんに、「これはどのように切ればよいのか」「量はどのくらい入れればよいのか」など、聞きながら奮闘です。



分担して作りました

参加者も慣れ、手際が良かったのか、12時15分に炊き込みご飯が炊き上がり、早速料理を囲んで、懇談しながら会食。炊き込みご飯はやさしい味に仕上がりました。白菜と春雨のスープは柔らかい味。鶏肉のソースは、①ユズ・味噌・マヨネーズと、②梅干・マヨネーズの2種の食べ比べ、どちらもまるやかな味わい。人参の味噌煮すり胡麻あえもなかなか

の出来。全品の「おいしい」の連発です。インフルエENZの流行が予想されているなか、皆さんもお試しあれ。風邪予防間違いなしです。

また、亀井さんから、「高齢のため今回で薬膳料理の指導は終了したい」との申し出がありました。本当に長い間ありがとうございました。

どなたか、料理教室をご指導いただけないでしょうか。(小島八重子)

## 募 集 中

こだま会の料理教室(食文化を楽しむ会・楽しい料理教室)では、調理の指導をしてくださる方を募集中です。開催は年1から2回程度。自薦・他薦OK。お問い合わせ・お申し込みはこだま会事務局まで。〒231-8588 横浜市中区日本大通1 県庁本庁者地下1階 県職労連退職者こだま会。☎045 (212) 3179 (毎週火曜日10時~16時)。

## アフラックのご案内 団体扱い

### 新生きるためのガン保険Days ちゃんと応える医療保険EVER

☆退職者こだま会会員の方及びご家族の方は「団体料率」でお申込みいただけます。  
☆県在庁中アフラックの保険加入済みの方は、退職後も「団体料率」で継続いただけます。

### アフラック (アメリカンファミリー生命保険会社)

\*募集代理店  
(有) 神奈川ユニオンアシユアランス  
〒252-0244 相模原市中央区田名4417  
フリーダイヤル 0120(61)3243

\*引受保険会社  
アフラック町田支社  
〒194-0021 町田市中町1-2-4  
日新町ビル3階

\*当社保険に関するお問い合わせ、各種手続き

\*コールセンター：0120(5555)95

### 編集 後記

こだま会報2月号の企画を12月編集委員8人で決める「会員紹介」などの原稿依頼先を出し合い、声かけ担当を決める1月は原稿締め切り打ち合わせ2月に校正してほぼ完了会員のみなさん  
こだま会総会のはがきに『せいかつ短信』を寄せられたみなさんパズルに回答されたみなさん「こだま会報」で交流をコラム「散歩道」「会員紹介」「写真や絵手紙」「パズルの回答と会員の広場」へ  
こだま会事務局宛へメール・郵送をお寄せください

編集子