

市職労退職者の会

グランドゴルフ&カラオケ大会

日時 十月二十五〜二十六日(土日)

だより
No 22
2014.8.10



8月に入り毎日30度を超す真夏日が続いていますね。この写真は、大分県小国町にある「鍋ヶ滝」です。滝の裏側から眺めた流れ落ちる水しぶきは、清涼感たっぷりです。とても涼しく感じました。

第1回 グランドゴルフ&カラオケ大会

「だより19号・20号」で予告しましたように、次のおりグランドゴルフとカラオケ大会を計画しました。初めての宿泊プランですが、皆様のご参加をお待ちしています。

○日時 10月25・26日(土日)

13時30分に西鉄朝倉街道駅集合
マイクロバスにて送迎があります

○会場 吉井温泉 ニュー築水荘

○1日目 ①グランドゴルフ(14時〜17時)

②夕食とカラオケ交流会(19時〜)

2日目 ③朝食の後、カキ狩りなど(予定)

○募集 20名

○参加費 12,000円程度

*申込先 市職労書記局 電話711 4940

*締切 10月10日(金) Fax 714 4013

〈署名運動にご協力お願いします〉

中学3年生まで医療費を無料に!

全国20政令指定都市のうち、既に16市が中学3年生まで医療費の無料化を実施しています。遅れが目立つ福岡市の子ども医療費助成制度の拡充を求めて10万人署名運動が取り組まれています。

市職労退職者の会役員会では、中学3年生まで医療費無料化を進める会『檜和田葉子代表』からの要請で10万人署名に協力することを決めました。別添の署名用紙を別添の封筒に82円切手を貼って、9月中にご返送いただきますようご協力をお願いします。

尚、市外居住者の方でもOKです。よろしくお願いします。

〈第6回バスハイクについて〉

好評のバスハイクを今年は、秋に福岡市長選挙がありますので、時期を少し遅らせて11月29日の開催としました。

また、バスハイクの家族参加には実費負担で認めてきましたが、希望者が多く対応できなくなりましたので今回からお断りしなければなりません。「理解のうえよろしくお願ひします。」

日時 11月29(土)

場所 中津(予定)

参加費 3,500円(昼食代)

募集 50名

締め切り 11月10日

*応募者多数の場合は抽選

「エンディング ノートをとおして」

はじめて自分の意思を表す

市職労退職者の会では7月17日(木)11時から天神芙蓉で第2回セカンドライフサロンを開催しました。今回は、福岡県高齢者福祉協会の吉野道利さんをお招きして「エンディングノートを通して、人生の高齢期を考える」と題してお話を伺いました。

はじめに、吉野さんは「定年後の60歳(65歳)から20年、30年間を生きることを想定しなければなりません」が、厚労省が策定する高齢者対策大綱では人生90年を想定した人生設計について、社会保障から自助努力の方向に大きくシフト変える構えです。社会保障費の削減にともなう社会保障政策の改悪(子育て、医療、介護、年金、生活保護)が進められていると詳しい説明がありました。

そのうえで高齢期の二つの命題として、第1に『一人の人としての幸せな生き方の完成期』であり、第2に『病氣、介護(認知症)、人との別れ、老衰など人生の最終章』です。この二つの命題を、自分らしく計画的に準備し実践することで、自分らしい人生(幸せに暮らす)を完成させ、十分に生きたという満足感や達成感を持つことが大切なのではないかと話されました。

この二つの命題を具体化するための秘訣と

して次のことを強調されました。

①「身体の健康を保つ」

身体の健康を保つうえで高齢者が特に重視する必要があるのは下半身(大腿部)の筋力が大切だとして、『貯金より貯筋』足腰の筋肉の衰えは寝たきり老人になる原因ですとユーモアを交えて説明されました。

②「こころの健康」については、男女で対応力が違うとして

(1) 男性は老いに弱く、老いる前から危機を迎えている。

男性は務めから解放され本来の世の中で自分の老後を見直し、どう自分らしい生き方にたどり着くかが問われます。

(2) 女性は老いに強く、老後ますます元気になります。

女性は本来の世界に入り込んで夫の老後とどう付き合い、どう自分らしい生き方を実現していくかが重要なになります。

(3) そして、男女ともに一人暮らしの生き方をどう楽しむかが大切です。

として介護の現場における具体的な事例などを紹介しながら分かりやすく説明されました。そのうえで、③「自分の意思や思いを伝える」ためのエンディングノートについての説明がありました。

吉野さんは「エンディングノートを書く目的」について次のように説明されました。

少し哲学的ですがと前置きして「人は、生き、病氣を生き、死を生きて人生が全うされます」「最後まで自分のストーリーを描き、残された時間したいことは何かをはっきりさせ、最後の迎え方を決めること」「お世話になったこと、お世話になることに対してメッセージを送り、家族に愛や感謝の言葉を送ることです」と説明されました。

そして、エンディングノートを何処から書き始めたらいかに、ノートのページに沿って具体的に話されました。また、昼食を挟んだ参加者からの質問にも丁寧に答えていただきました。《エンディングノートを希望される方は、組合書記局まで連絡ください》



吉野講師の丁寧な説明に、メモを取って真剣に聞き入る参加者です。