

## ご挨拶

水温む季節となり、組合員の皆様におかれましては、ご多忙な日々をお過ごしのことと拝察いたしております。

早いもので今回の支部だよりにて令和元年度の総締め括りとなります。

また、令和2年度総会開会のお知らせもいたします。

多くの組合員の皆様方が総会においでくださり、退職互助組合を守り育てて戴きますようお願いしてご挨拶といたします。

佐世保支部長 前田 四郎

## レクレーション大会実施報告

「西の端だから面白い長崎の渡り鳥」

10月10日(木)「西の端だから面白い長崎の渡り鳥」の講演会がアルカスSASEBO 2階スピカでおこなわれました。

参加者は34名でした。

講演で渡り鳥と私たちの住む地球環境との深い関係を知り、自然を大切にしなければいけないと思いました。



いま、地球温暖化が問題になっていますが、渡り鳥にとっても深刻な問題なのです。今まで渡った地域が温度上昇により草木の成長の時期が変わると、木の実や昆虫を食べる渡り鳥にとっては大変な事になり、生態系も変るそうです。



長崎県は日本の西の端に位置し、大陸に近く無人・有人の島が594島  
(平成17年調査)



も有ります。

渡り鳥にとっては良い条件がそろっているようです。

9月頃から冬にかけて、多いときは40万羽位の渡り鳥が観られるそうです。長崎県は東西に移動する鳥、南北に渡る鳥の十字路といわれ各地に観測場所があるとのことです。

時期になると、日本各地から観測に来られるようです。

ところで、鳥は何を目印にして渡るのか？

- ①地球上のもの(建物や地形等)
- ②光(太陽、星座)
- ③地磁気 等だそうです。

この地球上では人がビルを建てたり、山を削ったり、干潟をなくしたりするのは、渡り鳥にとっては大変迷惑なことです。

今後、私達は様々な情報に耳を傾け、行動しなければと考えます。

この地球で将来生活する子どもたちのためにも……………。

(文責 担当幹事 千北 義昭)



## 「卓球大会」

3年に一度のこの大会も平成8年度に始まり、今回で7回目となりました。



21年も経過したと思うと感慨深いものです。

初級15名、中級15名、計30名の参加がありました。午前中シングルス、午後ダブルスが実施されました。予選リーグの結果で、それぞれの技量に応じたパートで決勝トーナメントが行われました。

試合なので勝敗がつくのは当然ながら、皆仲間、旧知の間柄、ゲーム経過の中でも温かく微笑ましい光景が随所に見られました。



運営係として気になったことは、大会に参加する人が少なくなったことです。

参加申し込みが少なかったため、前回参加されていた方々に電話で参加をお願いしたところ、そのうち5名の方々は、高齢化のため体調をくずし卓球をやめておられました。なんとか30名の参加で大会はできましたが、この調子で3年後はどうなるのだろう……。



(30人中8人は本部役員)

明るい話題もひとつ。初めて退職互助部に入られた方の参加がありました。

(男子2名・女子1名)

この方々の対戦で、目のさめるような現役の卓球選手のすごさをみせてもらいました。



(文責 さざんか代表 柴田 高明)

## 研修旅行（日帰り）実施報告

### 『令和』発祥の地と九州国立博物館

当日の朝は曇り空で雨を心配していましたが、出発すると間もなく絶好の日和になり、心弾む旅になりました。



まず大宰府政庁跡である坂本八幡宮を見学しました。



午後から元号『令和』石碑除幕式が実施されるということでした。



同宮は「梅花の宴」が施された大伴旅人邸跡の候補地の一つで、元号の発表後は参拝客が急増しているそうです。



大宰府は古代九州を統括した地方最大の役所で、対外交流の窓口・軍事交流の拠点という重要な役割を担っていた場所だったとは知らず多めに勉強になりました。



また大宰府には、いにしへの歌人たちが詠んだ歌を記した万葉歌碑が数多くあります。これらの歌碑もゆっくり散策してみたいものです。



日帰り日程ということで見学地など限られていますが、その分ゆっくり余裕を持って研修できました。



足もおぼつかないようになっていますが助け合いながら、今後も旅を実施していけたらと思います。来年もこの時期に実施したいと考えています。多くの方の参加を期待しています。

(文責 担当幹事 梶村 恵子)

## 講演会報告

### 「自然の治癒力を侮ることなかれ」

富崎秀水先生を講師にお招きして、令和2年2月7日午前10時30分より12時20分



まで令和元年度の講演会が実施されました。場所はレオプラザホテル、出席者は72名で、昨年に続き、多くの参加者がありました。お忙しい中ありがとうございました。

演題は「自然治癒力を侮ることなかれ」というもので、私たちの体に与えられている自然の治癒力と対極にある科学の力、それを代表する薬の力という図式で、わかりやすく、熱く熱く語っていただきました。

#### (1) [カイロプラクティックとは何か]

他力本願ではなく自力本願の精神である。自分自身の「健康になろうとする力」を引き出していくのがカイロプラクティック。薬や医療器具や手術に頼らない自然の法則に基づいた「自然療法」である。

#### (2) [現代治療とカイロプラクティックの違い]

それは「薬を投与する」と「自然治癒力を引き出す」の違いとなる。換言すれば、「対処療法」か「自然療法」か、と言える。

#### (3) [上部頸椎カイロプラクティックとは何をするのか]

腰が痛いから、肩が痛いからということで、腰を肩をバキッバキッとして治す医療ではない。患者さんのサブラクセーション（脳からの神経伝達の妨害の原因）以外は触らない医療である。

私たち人間の体はすべて神経によってコントロールされている。その正常な脳からの神経の流れが妨害されるとどうなるのか。

自然治癒力が低下する。体の不調の原因が上部頸椎のズレに

ある場合、そのズレを「元に戻す」手伝いをす



る。ズレの測定、検査、そして、頸椎を元の位置に戻すアジャストメント（調整）をするのが上部頸椎カイロプラクティックと言うことになる。



上記以外で興味深かった話題を一つ紹介すると、現代人はいつ頃から薬を多用するようになったか。それは、石油の発掘と関係するらしい。薬の成分の元は石油にあるそうで、石油を消費するものの大きな一つが「薬」であることには驚かされた。平成27年度の国民の医療費は、42兆3644億円。その中の薬代は7兆円、実に18.8%を占めるそうである。ちなみに学校関係の教育費は4兆円である。

110分では時間が足りず、続編を望む声が聞かれた講演会でした。富崎先生、ありがとうございました。先生の生き方には驚嘆の声が上がっていました。これからの一層のご活躍を会員一同お祈りしています。

(文責 担当幹事 出口彰)

## 親睦会報告

親睦会は講演会と同じホテルで、40名の出席を迎え行われました。司会進行は出口が勤め、前田四郎支部長の「互助会の仲間の絆を深めていこう。」の開会の辞で始まりました。次に、宮川重行さんのハーモニカ演奏が披露され、雰囲気が高まったところで、園芳昭さんの乾杯の音頭で親睦歓談がスタートしました。私自身も10年ぶりに会う上司・同僚と楽しい昔話に花を咲かせました。

親睦会には講師の富崎先生も出席され、数多くの会員の皆さんと歓談されていました。閉めは原崎孝さんが万歳三唱を音吐朗々と響かせ、会は終了しました。おいしい料理・おいしいお酒・楽しいお話、至福の時を過ごせました。

皆さん、お世話になりました。そしてありがとうございました。また来年、元気にお目にかかりましょう。

(文責 担当幹事 出口彰)

## 映画鑑賞報告

令和元年11月22日（金）から、シネマボックス太陽で映画鑑賞会を行いました。題名は『決算！忠臣蔵』で281名の会員の方が鑑賞されました。

しかし、毎年入場整理券を点検してみると一部の方ですけど、様々な問題点が出てきています。箇条書きにしてお知らせしますので、次年度より間違いないようにご注意をお願いします。

1. 鑑賞は組合員、退職加入配偶者（準組合員）の方です。  
《組合員、退職加入配偶者（準組合員）でない方の名前が有りました。》
2. 組合員番号の間違いが有りました。  
《組合員番号は1～16219と56900の番号しかありません。059056, 625592, 1187276・・・など、がありました。支部だよりが送られてくる封筒の表に書いてあります。》
3. 番号と名前の違いがありました。  
宜しくをお願いします。

（文責 担当幹事 浦野 満子）

## 2019年度 サークル活動報告

### 「ボールルームダンスサークル」

この冬は、異常気象により、暖かい日が続いています。私たち高齢の身には有難いのですが、一方ではコロナウイルスによる新型肺炎が世界を騒がせています。大変怖いです。速い収束を心から祈ります。

さて、我らのサークルも発足から来年度は15年目に入ります。そして、退職互助部佐世保支部レクレーション大会を受け持つことになっています。ボールルームダンスを理解して頂き、健康づくりの為、趣味の一つに加えて頂けるように願って、楽しい催しにしたいと思っています。その折には多数のご参加をお願いします。

ボールルームダンスは学校教育に採り入れられたダンスの中の一つです。又、学者や医

者の中にもダンスを推奨したり、記事を発表したりが散見されるこの頃であります。

NHK健康チャンネル・運動で健康「ダンスで生き生きと」で取り上げられたこともあります。次にあげているのはパソコンのホームページの記事を抜粋したものです。

（P Cホームページの記事より抜粋）

### 社交ダンスの効果

社交ダンスの効果、美容、健康、ダイエット、シェイプアップ、アンチエイジング、また脳の活性化に効果絶大！ストレッチやツイスト運動を繰り返して踊るため、柔らかい筋肉づくり、筋肉や足首が鍛えられ関節の柔軟性が高まります。音楽に合わせて踊ることや、ステップを覚えたりすることで、脳も活性化されストレス解消にもなります。また、男女で踊ることで、おしゃれも楽しくなり、すごく若返ります。

私どもサークルではどのサークルでもラジオ体操で身体をほぐしてからレッスンに入っています。身体を柔らかくすることでダンスの動きに順応させる事、転倒による怪我を防止する事などの目的からです。

日頃、三箇所公民館で一般の方と一緒にですが、退職互助組合員は10名、各公民館に分散して活動しています。

会員も発足当時からの人は少ないですが大変上手に美しく踊れる方も増えています。最高齢96才の方も頑張っておられて、和気あいあいの活動ができています。

本当に有難いことと思っています。

### 練習場所紹介

- 毎週木曜日（除・祝、第5週） 14:00～17:00  
（初心者の方は13:00～17:00）日宇地区公民館
- 毎週金曜日（除・祝、第5週） 14:00～17:00  
旧戸尾小学校体育館
- 毎週土曜日（除・祝、第5週） 14:00～17:00  
世知原地区公民館・大会議室

（文責 ボールルームダンスサークル代表者  
山崎 幸雄）

## 「フェニックステニスクラブ」

二十数年前に退職教職員の方々が作られたこのクラブも歳月が経ち当時60歳の方も今や80歳を超され、亡くなられた方、病気で休会される方が多くなり現在の会員数は26名。一方、最近では退職教職員以外の方も加入されるようになり会員の幅が広がっています。ちょっとした機会での声かけの大切さを感じています。

クラブの活動は居住地の関係で南北二つに分かれて行っており、北部が相浦の総合グラウンドと北部ふれあい広場で、南部が三川内総合運動公園で週三回午前中に行っています。技術的には初心者の方からテニス歴20数年の方までそれぞれですが、もっと上手になりたいとの思いを持ちながらも和気あいあい基本練習と試合を行い楽しんでいます。

普段は南北別々の場所で練習しているので、親交を目的に年二回昼はテニス大会を、夜は懇親会を開催しています。今年度も、4月に親睦大会を相浦の総合グラウンドで行いました。20名が参加しダブルスの試合を行い、日頃の練習の成果を発揮しようと熱戦が繰り広げられました。夜も十数名が集まり懇親会が行われ楽しいひとときでした。

12月の大会は17名の参加があり2グループに分かれて団体戦を行いました。夜の懇親会も十数名の参加があり酒を酌み交わしながら語り合い大いに盛り上がり親交を深めることができました。テニスも楽しく、懇親会も楽しいのがフェニックステニスクラブです。また、年二回行われている教職員の県北大会にも出場でき、若い世代のと県大会人たちと試合をする中でまだ戦えるという思いやもっ



[素晴らしい環境でのサーブ・レシーブ練習 (南部)]

と頑張ろうという刺激をもらっています。さらに男60歳・女50歳を参加条件とするシニアテニス連盟の大会も県内外で各種あり、いろいろな人との出会いやプレーを楽しむことができます。



週3回のテニス日が [練習試合のひとコマ] あるフェニックステニスクラブの人には退屈している時間はありません。

チコちゃんに「ボーっと生きてんじゃねーよ！」と言われないように、あなたもテニスをしてみませんか、楽しいですよ！

どんなに上手な人にも初心者の時期があり、あったのです。

まずはテニスコートに見学に来てみませんか、大歓迎いたします！！

(文責 フェニックス代表 辻本 正次)

## 「卓球サークルさざんか」

「身体づくりと仲間との交流」を目標に結成され24年経過した「さざんか」。現在会員は15名です。皆年齢を重ね、中には活動しにくくなった人も出てきました。動きも思うようになっていなくなってきましたが、励まし合いながらなんとか楽しんでいるといったところです。

毎回、新しい加入者がいないか期待を込めて練習場所を紹介しています。

月	大野地区公民館	(14:00~16:30)
火	大野地区公民館	(13:00~15:30)
木	相浦文化センター	(13:00~15:30)
金	皆瀬地区公民館	(13:00~15:30)

※会員は、どの会場も一般の人達(互助会員以外)との中で各々交流をしています。

7月23日 さざんかの一番の楽しみである年一度のダブルス大会をしました。

一試合ごとにパートナーを組み変えたりして気心の知れた人たちとより心安らぐ楽しい3時間(各人7ゲーム)をすごすことができました。よかった……！！

(文責 さざんか代表 柴田 高明)

## 「女性学研究サークル野ばら」

同じ人として生を受けてきた私達、男と女、どうしてこうも同じ人、人格としてあつかわれてこなかったのだろう。いや、今だにこの社会が、男女平等であるとは決して言えない。

いつもいろいろな提出物が遅くなり、互助の担当の方に迷惑をかけているので、申し訳ないと思いながらこの原稿を書いている今も、テレビから“就活セクハラ”の報道が聞こえてくる。信じられないような現状がある。

つまる所は、人権の問題だが、戦後、男女平等が、そして女性の活動がさげばれてきたにもかかわらず、日常的に男女の不平等が目につくのは、本当に男女が同じ人間であり、人として同じ権利を持っているという認識が育っていないのだろうと思わずにはいられない。

こうしたことをこの“野ばら”のサークルの中で、持ちよった新聞記事、読み物、世間の出来事等々から学んでいる。

この会をつくった当時のすばらしい先輩の方々が去っていかれ大変さびしくなったけど、あらたに仲間がふえうれしいかぎりである。

私達自身のために、月1回の定例会だけど、賑やかに楽しく続けていきたいと思う。

(文責 女性学研究サークル野ばら

西 敏子)

