

地区退教協の紹介

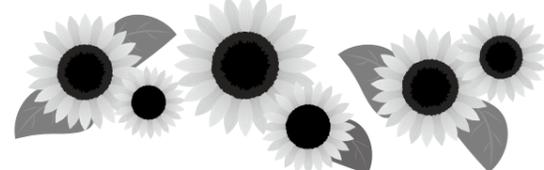
上益城退教協事務局長

石村 幸二

地区活動報告

上益城退教協 石村幸二

四年前の「活動報告(2018年度)」を読み返しながら原稿を書いています。昨年度を振り返ると12月の例会(忘年会)が一番盛り上がりました。今年度は、9月例会「加寿の会(みんなで誕生会)」から始めようと総会で話し合いました。今年こそ一日旅行を実施します。



心から歓迎します

新加入の方へ

たおかげで教員の道を歩んでくることのできた。今の学生にも、子どもへの愛情を感じる教育実習をしてもらいたいと思う。



熊本市 澤田エリ子

定年退職後、約十年臨探事務職員として勤務しました。学校事務という仕事が好きで、生き甲斐でもありました。自分としては、退職という選択肢はありませんでした。しかし七十歳を迎えた昨年三月で、採用がなく、いつかはと覚悟していましたが、さて何をしよう?と思つた次第です。



八代地区 井上 正澄

小学校教員として四十年間(再任用三年間含む)勤めて、三月末で退職しました。自分なりにやりたかったことをやってきました。この間、たくさんのお会いが人として成長することができました。特に、教職員組合のみなさんの出会いや運動は、生き方を支えるベースになりました。三年目に、日教組最後の賃金闘争ストライキに参加して処分もされましたが、いい経験でした。また、当時の青年部は、元氣と勇氣と希望に溢れていました。

仕事から解放されて、ストレスがほとんどなく、現職のみなさんにだけ大きなストレスがかかっているのかを改めて実感しています。今の学校現場は、教職員の主体性や裁量権が奪われてしまっています。おかしなことです。

四月からは、ウォーキング、家の片付け、ミニ家庭菜園、映画鑑賞、野球観戦、読書、やつしる釣り倶楽部のみなさんとの交流など、楽しみなことをリズムを大切にしながら計画的にやっています。

これからは、健康づくりをベースにして、社会参加も自分にできることを少しずつやって楽しく生きていきたいと思っています。

つぶやきコーナー

熊本地区 大森奈美子

働き方改革が進んでいる今、校長の呼び出しで、夜中の2-3時まで働く教員の姿を見て、教員になりたくないと思う実習生の話を聞いた。子どもたちとの出会いを感じる時間が、十分ある教育実習だとよかったのにと考えた。

私の場合、教員志望ではなかったのに、校長・担当教諭・他の先生方の子どもたちとの関わり方が素敵過ぎて感動し、先生になりました!なるうーなるんだ!との思いを強めた。教育実習時代は、心の学びをさせてもらっ

健康 and 福祉

健康長寿をめざそう!

メタボ(メタボリックシンドローム)を気にしていた時代が終わり、高齢者は、「フレイル」予防が重要になってきています。

「フレイル」は、徐々に心身が弱り、要介護に近づくことです。

現役時代を終えた人こそ欠かせない活発な社会参加。人との交流が減れば減るほど、老化が早まることがわかってきています。

フレイル予防を気に留め、健康長寿をめざしましょう。

健康長寿カレンダー 2022年より一部抜粋 一般財団法人 全国退職教職員 生きがい支援協会

フレイルチェックをしてみませんか?

体力

- ① この1年間で、転んだことがある。
② 1000m 位の距離を不自由なく歩くことができる。
③ 家の中でよくつまずいたり、滑ったりする。
④ 転ぶのが、怖くて外出を控えることがある。
⑤ この1年間で、入院したことがある。

Form with response options: いいえ・はい

栄養

- ⑥ 最近、食欲はある。
⑦ 現在のところたいいの物が噛んで食べられる。(入れ歯でもok)
⑧ この半年の間、3kgの体重減少があった。
⑨ この半年の間、以前と比べて体の筋肉や脂肪が落ちたと思う。

Form with response options: はい・いいえ

社会

- ⑩ 一日中外出することなく、家の中で過ごすことが多い。
⑪ 普段、2~3日に1回程度は外出する。(庭先に出る・ゴミ出しなどは含まない)
⑫ 屋内や屋外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがある。
⑬ 親しくお話しできる近所の人がある。
⑭ 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居の家族、または、親せきがある。

Form with response options: いいえ・はい

\* 右側に4個以上丸印がついた人は、フレイルが始まっているかもしれません。

退教協便り554号(5月号)

kaminashikisibu-ktu@vir.bbq.jp (小文字) 上益城退教協事務局 2022年 4月28日(木)発行

参加12名!しゃべった!怒った!総会

<今年度の事務局員です> <委員の表彰:竹田麻帆さん>

Table with columns: 役職, 氏名, 担当. Includes members like 中村光春, 高木裕彦, etc.

私は、祖父(子ども4人)が満洲で生活し補給のさい長男(父親)が抑留されたことなどを話しました。そのあとも参加者から「祖父がラバウルで機銃掃射で犠牲に普通の痘がある」「父親がインパル作戦に参加した。」「祖母がグラマンの機銃掃射で逃げた。」などが話されました。西梅さんから「ロシアのウクライナ侵攻」にたいし「今おきていることを歌謡みとして我々におきたい」と思いつりましたと激励をいただきました。

- 2020年度 2500円 (現在の納入者: 40 / 54)
2021年度 1000円 (現在の納入者: 43 / 58)
2022年度 2000円 (4月総会で決定しました)

私もご多分に洩れず、まず断捨離にとりかかりました。しかし、季節も秋から冬になると、寒くて中々はかどりません。その内足首を痛めたり、運動不足による筋力低下を実感する羽目になりました。そこで、中断していた「カーブス」に通いはじめ、筋力保持に取り組んでいます。

また、中井貴一さんのCMでお馴染みの、ミキプルーンとプロテインをシェイクして、毎日しっかりと飲んで、健康増進にも気を配って生活しています。

友人から聞いた話ですが、「一日に四人以上の人と話すことが認知症の予防になる」とか?家に籠ることなく、人と会い、触れ合うことは、生きる活力となり、とても大切なことですね。

お知らせ

日退教(日本退職教職員協議会)のホームページには、日退教本部に加え各都道府県退教協の情報が掲載されています。アドレスは、nittaikyo.comです。熊退教協も、「熊退教協ニュース」を一昨年9月発行の第100号分からこのアドレスに載せております。会員増の取組みを含め、ご活用いただければ有難いです。(編集部より)



今年度の役員・委員です

よろしくお願ひします

- 会長 松田 道雄 (菊池)
副会長 工藤 征子 (熊本)
事務局次長 桑本 謙 (熊本)
事務局長 田崎 典夫 (熊本)
会計部長 村上 幸博 (熊本)
会計監査 名島 弘和 (八代)
顧問 内田 久子 (熊本)
顧問 村枝 哲弥 (県教組)
顧問 大森 美子 (熊本)
顧問 小川 勝也 (宇城)
顧問 牧 昭夫 (熊本)
顧問 中島 高松 (熊本)
企画委員 緒方 恭子 (上益城)