

# 清友

## No. 85

2016年9月



彼岸花 (小石川後樂園)

東京清掃労働組合退職者会

〒102-0072 千代田区飯田橋3-9-3 SKプラザ5F

TEL 03 (3237) 9995 FAX 03 (3237) 4541

## 安倍政治を止めよう!

### 戦争法廃止! 米軍基地建設反対! 原発再稼働反対!



沖縄・高江ヘリパッド  
建設反対闘争拠点テント  
(7月22日に撤去された)



経産省前・脱原発テント  
(8月21日に撤去された)



昨年9月のさようなら原発集会

安倍政権は、南スーダンで米軍等への戦闘支援・駆けつけ警護を行うことで、戦争法発動、憲法違反の集団的自衛権を行使しようとしています。沖縄の高江では、米軍オスプレイパッド建設に反対する住民を殴る蹴るの暴力により排除し、拠点テントを強制的に撤去しました。テントが置かれていた県道の管理者は沖縄県です。管理権のない防衛省が県職員まで排除して県道を封鎖し、テントを破壊、持ち去るといった法治国家にあるまじきことが行われました。まさに、戒厳令の先取りです。地震の巣・中央構造線の直

近にある愛媛県の伊方原発は、地震学者の危険性指摘にも関わらず再稼働されました。電力会社は危険な原発を次々と再稼働しようとしています。改憲勢力が3分の2を占めた国会で、憲法改悪の発議へ向けた策謀が進められると思います。資産家しか眼中にない安倍政権は、労働法制や社会保障の改悪を押し通そうとしています。平和を脅かし、民主主義を破壊する安倍政治を止めるため、9月も熱い闘いが続きます。がんばりましょう。

### 強行採決一周年 戦争法廃止! 9・19 国会正門前行動

- 9月19日(月) 15時30分～17時
- 国会正門前

### さようなら原発・ さようなら戦争全国集会

- 9月22日(木) 13時30分～15時
- 代々木公園野外音楽堂(集会後デモ)

## 清友会親睦旅行案内

- 日程 11月6日(日)～8日(火)
- 会費 44,000円  
※参加者20名以下なら47,000円  
※二人一室も同額(4組限定)
- 宿泊 リゾートホテルベルナティオ
- 集合 池袋駅西口・東京芸術劇場前  
午前9時(※集合次第出発)
- 主な観光先  
〈1日目〉大源太キャニオン、三国街道塩沢宿  
〈2日目〉長岡市もみじ園、西福寺開山堂  
〈3日目〉日本三秘境「秋山郷」、買物
- 参加申込み 9月23日(金)まで



長岡市もみじ園

# 秋の親睦旅行

**11月6日～8日**  
**「大源太キャニオン」と、あてま高原の旅**

今年の親睦旅行は、昨年中止になった原因を分析し、2泊3日に戻しました。日程は11月6日～8日です。旅行先は、東洋のグランドキャニオン「大源太キャニオン」、長岡市もみじ園、日本三秘境「秋山郷」をめぐる紅葉ツアーです。宿泊は新潟県十日町「あてま高原」の温泉に連泊です。出発は日曜日、出発場所も池袋西口にしました。申込期限は9月23日です。多くの方の参加をお待ちしています。



上野大仏  
(上野にも大仏があったんです)

**江戸の昔からウソ  
ダーランド上野公園  
を楽しむ尽くす**

## 10月6日(木)

秋のフィールドワークは、「江戸文化と戊辰戦争の旧跡を訪ねる」上野公園ミニ・ツアーです。上野公園は江戸時代から花見の名所だったことはご存知と思いますが、京都の琵琶湖と比叡山を模した不忍池と上野の山には、古墳あり、清水の舞台や大仏もあり、戊辰戦争の戦跡は今も生々しく、明治時代の旧跡は富国強兵の色濃くと、見どころ満載です。ボランティアガイドの案内で歩きます。参加の受付期間を延長しました。連絡をお待ちしています。

## 9月13日(火)



源氏山の頼朝像

## 初秋の鎌倉扇ガ谷・源氏山を周遊

歩こう会9月のウォーキングは、「初秋の鎌倉周遊」です。鎌倉五山や隠れた萩の名寺など扇ガ谷の古刹や鎌倉十井などを訪ね、化粧坂切通しを登り、源氏山、銭洗弁天をめぐる静かな穴場ウォーキングです。(銭洗弁天は平日でも長蛇の列かと思いますが、これも一興。) 9月13日(火)10時に、鎌倉駅集合です。参加を希望する方は電話等で連絡ください。

# 転倒予防七箇条

※武藤芳照著「転倒予防」(岩波新書)より

## 第一条 歳々年々、人同じからず

年齢と共に、からだの機能が変わるのは当たり前。「前は駅まで10分で歩けたのに、最近は15分かかる」など、自分の体力の変化を認識して転倒予防に役立てよう。

## 第二条 転倒は結果である

転倒は、加齢や運動不足、病気(＋くすり)などの結果として起るものである。それぞれの転倒の原因を発見して、次に起りうる転倒を予防しよう。

## 第三条 片足立ちを意識する

パジャマのズボンや、はき物の着脱など、片足でしっかり立ったままできるかどうか? できない場合は、脚力やバランス能力が衰えていることを表している。体力向上の動機づけにしよう。

## 第四条 転ばぬ先の杖

杖を正しく使おう。「最近、なんとなく脚が弱ってきたかな?」と感じたら、早めに使い始めよう。杖を突くのは美しい。無理なく楽に、きれいに歩くことができる。

## 第五条 無理なく楽しく30年

頑張りすぎてケガや故障を起こし

ては逆効果。三日坊主にならないよう、無理なく楽しくできる運動を見つけよう。まずは3年続けるつもりで取り組み、10年、20年、30年後も続けていれば、健康で幸福な人生を過ごしている証拠。

決して特別な運動をする必要はない。日光をたっぷり浴びつつ散歩したり、少し遠くのスーパーマーケットまで買物に行ったり。生活の中で意識してからだを動かしてみよう。

## 第六条 命の水を大切に(年寄りに冷や水)

高齢者は夜中のトイレを警戒して水分を制限しがち。ただ、自分の脚で夜中にトイレに立てるうちは幸せである。寝る前、夜中のトイレの後、起床後は、コップ一杯の水を飲もう。

ただし、腎臓や心臓、肺の病気などで水分制限が必要な人は、医師の指示に従って。

## 第七条 転んでも起きればいよいよ

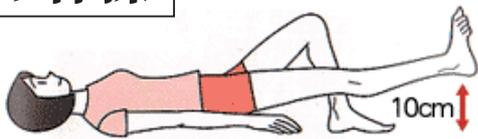
転倒してケガをしてしまったとしても、また起きればいい。そういう気持ちで、治療とリハビリに積極的に取り組み、しっかり回復していこう。自信と希望をもって。

# 転倒予防 してますますか?

加齢により、転倒する危険が高まります。転倒予防のため、注意したり、体操など様々な取組みを行っているといます。転倒予防には歩くこと

が第一ですが、ウォーキングだけでは筋肉強化に不十分です。そこで体操が重要になります。今後この参考として簡単な予防対象を紹介いたします。

## 足上げ体操



- ①あお向けになり、片方の膝を立てて90度に曲げ、もう一方はまっすぐ伸ばす。
- ②伸ばした方の脚をゆっくりと上げていく。
- ③床から10cm程度のところまで上げたら脚を止め、そのまま5秒間保つ。
- ④脚をゆっくり下ろし、5～10秒間休む。これを10回程度繰り返す。反対側の脚も同様に行う。

※ひざ痛予防にも最適の体操です。

## すねとふくらはぎ トレーニング



- 膝の上に肘を乗せ、足のつま先を上げ下げする。20～30回。



- 膝を伸ばしたまま、かかとを上下する。20～30回。



## 戦争犠牲者追悼 平和を誓う集会

敗戦71年目の8月15日、平和フォーラム主催の「戦争犠牲者追悼・平和を誓う集会」が千鳥ヶ淵戦没者墓苑で行われました。

正午の時報にあわせ、無名戦没者の遺骨を納めた納骨場所（六角堂）の前で黙とうし、平和フォーラム、民進党、社会民主党、戦争をさせない千人委員会の各代表が「誓いの言葉」が述べ、各団体と参加者全員が献花をしました。

戦争への道をひしひしと感じる昨今、平和と民主主義を守り抜くことが、今を生きるものもの責任だと強く感じました。



## 戦争法廃止! 憲法改悪を許さない!

「戦争法廃止! 憲法改悪反対! 国会前集会」が8月19日に開催され、3千人強が参加しました。

障害者の生活と権利を守る全国連絡協議会副会長が「戦争になれば真っ先に障がい者の人権が脅かされる。平和と人権が守られる社会にするために闘っていきましょう!」と呼びかけ、日本国際ポランティアセンター事務局長は、南スーダン情勢に触れ、「いま必要なのは自衛隊の派遣ではなく、非暴力の国作りのための支援だ」と訴えました。戦争への道を断じて許してはなりません。

## 協退都 定期総会

**対政府・国会対策等退職者運動  
けん引役のさらなる強化を確認**

東京都退職者協議会（都退協）第46回定期総会が8月1日、都庁職大会議室で開催され、庄司会長、戸張副会長が代議員として参加しました。

主催者を代表し花輪会長は「安倍政権の暴走を何としても止めなければならぬ。現役と力をあわせて、闘いを進めよう。」と、挨拶しました。

取組みの基調は、対政府、国会対策など退職者運動を引き続きけん引すること、4つの特別決議（①辺野古新基地建設反対、②脱原発、③教育の国家統制反対、④部落差別反対）に基づく取組みを強化することです。

最後に花輪会長の音頭による団結ガンバロウで終了しました。（戸張）



## 人事院

**月例給0・17%、一時金0・10  
月引上げ、本省庁に優位な改善、  
配偶者手当半減・子の手当増額**

人事院は8月8日、月例給708円（0・17%）、一時金0・1月引上げと、配偶者の扶養手当半減（13,000円→6,500円）、子の扶養手当増額（6,500円→10,000円）等を勧告しました。しかし、月例給改善の約30%が本府省業務調整手当引上げ分なので、俸給表改善の原資は0.1%に過ぎません。

また、扶養手当の見直しも、政府の意向に依って急遽策定したもので、拙速な内容です。安倍政権が自治体の賃金水準に不当な圧力をかけているため、今年も厳しい情勢での闘いになります。退職者会は東京清掃の闘いを応援します。

