高商連ニュース

高知県商工団体連合会　NO.1204(58-11)
〒780-8035 高知市河ノ瀬町33
TEL088-832-4838　FAX088-832-3126
Eメール　kosyoren@citrus.ocn.ne.jp
ホームページ　http://kosyoren.web.fc2.com/
このニュースはホームページでもご覧になれます

第71回 高知県母親大会

7月26日(日)、高知市旭町のソーレで母親大会が開かれました。午前中の分科会には１６２人、午後の全体会には１５４人の参加がありました。

高商連婦人部は、第7分科会「いくつになっても自分らしく～中・高年の健康な生活と社会とは～」の書記と受付を担当しました。書記は当日の記録と報告集に載せる報告書の作成が仕事です。

分科会司会者は年金者組合の川村喜美さん(四万十市西土佐、中村民商婦人部員でもあります)、書記は安芸民商婦人部長の近藤恵子さん、受付は安芸民商婦人部員の鈴木真紀さんが務めました。

分科会の協力者は、高知医療生協の上田亮太さんでした。

【以下、分科会報告書より】

協力者の上田亮太さんから、最初に「10年後、20年後の未来の自分を想像することはありますか?」と突然の質問。参加者からは「私はもう１００歳超えますよ」と和やかな雰囲気で始まりました。

高齢者でもいきいき過ごしている人を紹介。「67歳でお食事処を1から始めた南国市の植田さん」「子ども食堂を運営している山田のおかあちゃん池上さん」「ビキニ被ばくを世界で訴えている高知市の下本さん」など。

どうやったら、いきいきできるのか。キーワードは「健康寿命」。いきいきと過ごす＝健康寿命。健康寿命の３つの柱は①栄養、②運動、③社会参加。健康寿命を延ばす４つの大事な要素は、①からだの健康、②お口の健康、③こころの健康、④社会とのつながりです

社会とのつながりの項では、「社会とのつながりが少ない」と「喫煙」「飲酒」「肥満」以上に死亡リスクが高まる。地域活動への参加で健康長寿の可能性が18％アップ、長生き可能性22％アップ。地域で役割ある高齢者は長生き(死亡率12％減)などの統計結果が紹介されました。(他の３つの要素は文字数の関係で省略)

いきいきと過ごすために は、「不安の無い地域社会」＝「健康面・経済面・治安面」の不安の無い地域社会をつくっていくことと。個人の努力だけでは不十分⬇だからこそ、社会全体が不安の無い、地域に居場所のある社会を目指して進んでいく必要がある⬇そのために、自分たちの意見や意思を声に出して地域や行政に届けよう！とまとめられました。

協力者の上田亮太さん

参加者からは、○趣味が多くストレスも発散できる。一定ストレスがあると刺激になり脳を使うので良い。スケジュール帳は行事で真っ黒、地元を繋げる、顔の見える取り組みをしている。　○年金も減っているので足りない分働かなくちゃいけない。　○女性は人生を楽しむ達人なので、バイタリティーのある話を聞きたい。　○脳出血で入院、食事の塩分など気を付けている。民商でも手作り料理を皆がおいしいと言ってくれる事がやりがいになる。　○楽しむ達人になる為に、好奇心強く、人のいるとこに出掛ける、財布の中と相談しながらコーヒーを飲みに行く、希望を持って前へ進む、意欲的に社会参加している。　○私が妻の介護をしている。食事をケチる訳ではないが、生活していくのにも経済的にも大変だ。皆さんの話を聞いて、食事運動キッチリやっていく事。悲観的にならず前向きに奥さんにも自分にも声がけを意識します。など、全員が発言し、楽しく交流できました。

確認した「申し合わせ事項」
1、県への要望１　歯や耳の健診と医療制度の充実をしてください。
2、国への要望１　安心して暮らせる最低保障年金制度を確立してください。
3、国への要望２　軍事費より国民の生活にお金をまわしてください。
4、自分たちの努力目標
①健康寿命を延ばすために、日々取り組みましょう。
②趣味をもち、仲間と関わりをもちましょう。
③子や孫に平和な未来をつなぐために、戦争に反対しましょう。

午後の全体会では、『離婚しそうな私が結婚を続けている29の理由』などのフェミニズムに関する著作を多く刊行している作家・アルテイシアさんの「平和な未来はジェンダー平等な社会から」の講演を聞き学習しました。

アルテイシアさん

訃　報

元事務局員、本多京子さんが８月１８日、逝去されました。享年７４歳。

本多さんは、１９８５年に高商連事務局に入局。２０１７年に退職再雇用、２０２１年に完全退職しました。

在職中は、県婦協事務局長。県共済会専務理事、会員の記帳業務に携わりました。

ご冥福をお祈り申し上げます。

熊本地震 支援募金にご協力を！

支援募金は各民商に届ける、又は下記口座に振込下さい。

四国銀行上町支店
普通　５１０１０７８
高商連災害対策本部

高知革新懇講演会「ヨーロッパ、アメリカの左翼勢力と市民のたたかいに学ぶ」

９月１９日(土)１３時３０分。人権啓発センター（県庁前）、講師は緒方靖夫・日本共産党国際局長。参加費無料。１５時２５分から革新懇総会。