

退職 互助だより

第154号

平成27.4

発行

一般財団法人 島根県教職員互助会
〒690-8502 松江市殿町1番地
島根県教育庁福利課内
TEL (0852)22-6067



「鴨に枯蓮」 小林 清親 作

1879 (明治12) 年 島根県立美術館蔵

〈4月16日から5月25日まで「動物まみれ ～しまびコレクションのいきものたち～」
(コレクション展 第5室)にて展示〉

目 次

○平成27年度退職互助医療事業一覧	2	○地区会だより 退職互助八束地区会	
○理事の異動	2	◇頭の体操	7
○表紙作品解説	2	◇随想「健康長寿を目指す盆栽作り」	8
○医療補助等の請求について	3~5	◇地区会活動	8
○人間ドック補助事業について	5	○健康	
○堀川遊覧船で働いてみませんか	5	◇加齢に伴う眼疾患の予防	9
○退職者ライフプラン助成事業について	6	○事務局だより	10
○互助会の縁結び事業のご案内	6	◇事務局人事異動	
		○お悔やみ	10
		○あとがき	10

平成27年度 退職互助医療事業一覧

事業名	事業内容	備考	
給付事業	医療補助金	病気やけがにより療養を受けたとき、医療機関や薬局での総医療費(健康保険適用分)の3割相当額(自己負担した額)を満70歳の誕生日の属する月(月の1日生まれの人は、満70歳の誕生日の属する月の前月)の末日までの診療分に対して給付します。 ただし、公費等で7割を超える給付を受けるときは、その超えた額を控除した額を給付します。(例：高額療養費が支給された場合は、自己負担の額から高額療養費を控除した額を医療補助金として支給されます。)	請求
	入院見舞金	一の医療機関に引き続き3日以上入院(健康保険適用分)したとき、又は、医療機関以外で10日以上常時看護を要する在宅療養をすることとなったときに、満70歳の誕生日の前日までの入院在宅療養に対して給付します。給付額は、次の区分による額となります。 ①入院した場合は、当該年度中に60日を限度として、一日当たり1,500円を支給します。 ②在宅療養の場合は、当該年度中に60日を限度として、一日当たり800円を支給します。 ※支給限度日数は、①②を合わせて当該年度中に60日です。	請求
	長寿祝金	満70歳に達したとき7万円を支給する	自動給付
	弔慰金	69才以下で死亡したときは、会員期間に応じて遺族に支給します。 受取人となる遺族の順位：①配偶者、②子、③父母、④孫、⑤祖父母、⑥兄弟姉妹 ・1年未満 55万円 ・3年以上4年未満 25万円 ・1年以上2年未満 45万円 ・4年以上5年未満 15万円 ・2年以上3年未満 35万円 ・5年以上70歳未満 10万円	請求
厚生事業	福利増進事業	地区会活動費を助成 1人あたり 2,500円 1地区会 10万円 (地区会活動内容) 地区会総会(会務報告・意見交換・情報交換)、地区会事業(退職会員福利増進事業等)の実施 地区会活動に参加できない県外在住会員には別途事業を実施	各地区会単位で事業を実施
	教育会館宿泊利用助成事業	島根県教育会館に宿泊したとき1泊2,000円を助成(回数制限なし)	宿泊利用時のチェックインで会員資格を確認
	退職互助だよりの発行	年間4回発行(4・7・10・1月)、退職会員及び各所属所に配布	
	人間ドック補助事業	人間ドックを受診したときに助成 1人15,000円 定員 教互280人、県互40人	請求
	退職者ライフプラン助成事業	ライフプランに関する活動を実施したときに助成(複数の活動も可) 年間3,000円限度	請求(1人1回)

理事の異動

互助会の2名の理事が3月31日付けで辞任し、4月1日付けで新たに2名の理事が選任されました。

新任		旧任
役職名	役職・氏名	氏名
島根県教育庁教育次長	副理事長 今岡 充	細田 敬二
事務局長	理事 内田 明德	曳野 律夫

表紙作品解説

本作は、風景版画の優れた浮世絵コレクションを形成した、松江市出身の実業家新庄二郎氏の旧蔵品である。蒐集のきっかけとなった作家が小林清親であり、版画作品45点を所蔵、「東京名所図」シリーズの充実ぶりは一見の価値がある。少ない作例の花鳥図では、清親は新たな動物画の創作を試みており興味深い。

清親は「光線画」と称し、西洋絵画の技法のうち、明暗法や陰影法など光を意識した表現技法を採り入れた版画を制作しているが、

本作においても新しい試みがたくさん見られる。顕著であるのは、従来の木版画のように線描で輪郭を捉えるのではなく、色面による立体感を生み出そうとしている点である。それは、ベタ摺りによる濃淡を生かした背景の蓮の枯れた趣や、水気を含んだ柔らかな層で奥行きをつけつつ、木版画の独自性をも超越してゆくものである。鴨の毛並みや水面といった動きのあるもの、描きたい対象には銅版画で用いる、穿った厳しい線が網目のように交叉して重ねられ、石版画を思わせるセピア色の描線も摺り重ねてゆくことで存在感を演出している。

医療補助金等の請求書提出の締切日・送金日

5月、6月、7月の給付に関するスケジュールは次のとおりです。

締切日 毎月20日17:15まで(土・日・祝日の場合は前日)	送金日 毎月26日(土・日・祝日の場合は翌日)
平成27年5月20日(水)	平成27年6月26日(金)
平成27年6月19日(金)	平成27年7月27日(月)
平成27年7月17日(金)	平成27年8月26日(水)

注意

締切日は、会員の居住地域を担当する支局及び事務局への到着日です。

請求書の提出先が各支局となっている方が、事務局へ提出されても構いませんが、その場合は、事務局から担当の支局へ転送し、支局への到着日が書類受理日となります。

医療補助金等の給付に関する問い合わせ・請求書の提出先

支局名	〒	住所	電話番号	担当地域	担当者
松江	690-0011	松江市東津田町1741-1(松江教育事務所内)	0852-32-5771	松江市、安来市 県外(安来地区会加入者)	田中
出雲	693-8511	出雲市大津町1139(出雲教育事務所内)	0853-30-5681	出雲市、雲南市、 飯石郡、仁多郡	佐貫
浜田	697-0041	浜田市片庭町254(浜田教育事務所内)	0855-29-5705	浜田市、江津市、 大田市、邑智郡	大崎
益田	698-0007	益田市昭和町13-1(益田教育事務所内)	0856-23-2483	益田市、鹿足郡	雪村
隠岐	685-8601	隠岐郡隠岐の島町港町塩口24(隠岐教育事務所内)	08512-2-9779	隠岐郡	繁浪
事務局	690-8502	松江市殿町1(教育庁福利課内)	0852-22-6068	県外 (安来地区会加入者以外)	吉川

医療補助金等の請求可能期間について

医療補助金、入院見舞金、弔慰金の請求可能期間については、次のとおりです。
請求漏れのないようご注意ください。

事業名	請求可能期間
医療補助金	受診した月の翌月の1日から起算して3年
入院見舞金	入院した月の翌月の1日から起算して3年
弔慰金	死亡した月の翌月の1日から起算して3年

領収書の返却について

医療補助金請求書に添付する医療機関等の領収書は、原則「原本」を添付してください。

しかし、原本を添付できない場合は、請求時に、原本と^(注1)領収書のコピーを提出し、互助会で^(注2)原本確認を行った後に原本の返却を受けることもできます。

お願い

(注1) 領収書のコピーは、縮小等しないで、原寸大で白黒でコピーしてください。

(注2) 二重支給を防ぐために、領収書の原本に「確認印」を押しますので、ご了承ください。

医療補助金請求書記入の仕方について(お願い)

医療補助金請求書の作成については、一定のルールにより作成していただいておりますが、給付事務をより正確に行うために、再度、下記の点について注意して作成していただきますようお願いいたします。

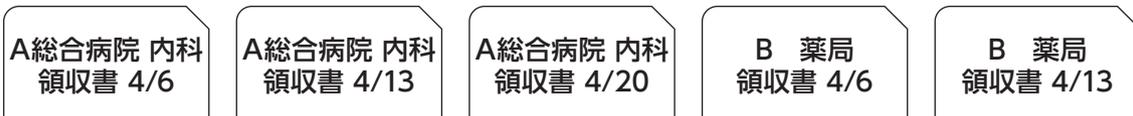
●医療補助金請求書作成の仕方

- ①月単位に請求書を作成する。(受診の都度、請求書を作成して提出するのではなく、同じ月分はまとめてください。)
- ②医療機関、薬局ごとに記入する。
 - *医療機関と薬局を別々の請求書に分ける必要はありません。
 - *総合病院は各診療科別に分けて記入する。
 - *1枚の請求書には、医療機関又は薬局が合わせて10か所記入できます。
- ③同じ医療機関でも入院と外来がある場合は、それぞれについて記入する。
薬局は「外来」に「○」してください。
- ④請求書用紙を互助会HPからダウンロードする場合(複写式用紙でない場合は、必ずA4サイズで2枚印刷のうえ、2枚1組にして提出する。
事務局、支局からお渡しする請求書は、2枚複写になっています。切り離さずに提出してください。

よくある記入誤り

【上記②の請求書記入例】

4月にA総合病院を3日(4/6、4/13、4/20)受診し、B薬局で2日(4/6、4/13)調剤を受ける場合



診療年月
平成 27 年 04 月 (領収書ごと記載)

入院・外来の別 (該当を○で囲んでください)	医療機関・調剤薬局名	診療科目名 (総合病院の場合のみ記入)
入院・ 外来	A総合病院	内 科
入院・ 外来	A総合病院	内 科
入院・ 外来	A総合病院	内 科
入院・ 外来	B薬局	科
入院・ 外来	B薬局	科



診療年月
平成 27 年 04 月 (病院、薬局ごと記載)

入院・外来の別 (該当を○で囲んでください)	医療機関・調剤薬局名	診療科目名 (総合病院の場合のみ記入)
入院・ 外来	A総合病院	内 科
入院・ 外来	B薬局	科
入院・ 外来		科
入院・ 外来		科
入院・ 外来		科

送金通知書は大切に保管してください!

互助会では、医療補助金等を送金する際には、送金通知書を送付しております。
この送金通知書は、確定申告時において、医療費控除を受けられる場合の**保険金などで補てんされる金額**を把握する際に必要となりますので、大切に保管してください。
なお、紛失された場合は、再発行をしますので、事務局または支局ご連絡ください。

〈医療費控除対象額の計算式〉

$$\left(\begin{array}{l} \text{1年間に支払った} \\ \text{医療費の総額} \\ \text{(自己負担総額)} \end{array} \right) - \left(\begin{array}{l} \text{保険金などで} \\ \text{補てんされる金額} \end{array} \right) - \left(\begin{array}{l} \text{10万円} \\ \text{(年間所得額が200万円未満} \\ \text{の人は所得額の5\%)} \end{array} \right) = \text{医療費控除対象額}$$

↑
互助会の医療補助金及び入院見舞金はこの部分に該当します。

給付金等受領口座、住所変更等の諸手続きをお願いします！

退職互助医療制度加入後に、下記事項に該当した場合は、速やかに事務局又は各支局へ届出をしてください。届出用紙は、事務局又は支局にあります。

①退職互助医療給付金等受領口座を変更する場合

満70歳になり給付事業の対象でなくなった場合でも、厚生事業の対象は終身ですので、給付金等受領口座を変更する場合又は、口座を解約した場合は、必ず新たな口座を給付金口座として届出をしてください。

【提出書類】 ・退職互助医療給付金等受領口座変更届書

・貯金通帳の口座名義、銀行支店名、口座番号がわかるページのコピー

②住所、氏名を変更した場合、死亡された場合

住所変更等の届出をされていない場合は、給付金等の送金はがきや、互助だより、各地区会からのお知らせをお届けできませんので、必ず退職会員異動届の提出をお願いします。

また、死亡された場合も、お手数ですが退職会員異動届の提出をお願いします。

【提出書類】 ・退職会員異動届

平成27年度 人間ドック補助事業の実施について

疾病の予防と早期発見、早期治療による退職会員の健康の保持、増進のため、人間ドック補助事業を実施します。

1 ドックの種類 一日外来ドック・宿泊人間ドック・脳ドック

2 補助金の額 1人15,000円(ただし、市町村や健保組合等からの公的補助を受けて受診した場合は、15,000円から他からの補助額を控除した額になります。)

※各地区会が実施する人間ドック補助金の受給者は、補助対象とはなりません。

3 募集定員 教互会員 280人、県互会員 40人

4 申込方法等

(1)「退職互助だより第154号」に併せて配布している「人間ドック補助金申込書」を互助会事務局へ提出してください。

(2)FAXによる申込みも可です。(FAX 0852-27-2622)

(3)申込者が募集定員を上回った場合は、年齢、過去の補助金受給状況などを勘案し、又は抽選により決定して通知します。

(4)受診する医療機関の選択、受診日時の調整等は各自で直接行ってください。

※27年度中に受診を希望される方であれば、申込時点で医療機関への予約をされていなくても構いません。

※本年4月1日以降既に受診した方も申し込みます。

5 申込期限 平成27年5月20日(水)

6 補助金の給付

(1)受診後2ヶ月以内に補助金申請書(補助対象決定通知に合わせて送付します。)に領収書を添え、事務局へ提出してください。支局では受け付けていません。

(2)補助金申請書を受理、審査した後に補助金を給付します。

(3)補助金は、互助医療補助金送金先口座に送金します。

☎(0852)22-6067 退職互助厚生事業担当 秋山

堀川遊覧船で働いてみませんか

わたしの第2の人生

堀川遊覧船船頭 大西 秀信

県立学校を定年退職し、松江堀川遊覧船の船頭になって6年目を迎えました。国内はもとより海外からのお客様も多く、お客様の笑顔を見るたびにやりがいのある仕事だと感じています。私が応募したときは、10倍を超える超人気の職場でしたが、今では募集人員に届かない応募状況になっています。原因は、県内企業でも定年延長が定着しつつあり、また思った以上にハードな仕事(以前なら3K職場)だとの誤解があるからでしょうか。平均年齢65歳、まさに団塊世代が、松江観光事業を支えています。船頭をやってみたいとお考えの方がいらっしゃれば、ご一報下さい。

● 応募資格 ●

2級小型船舶免許以上の所有者
(免許取得助成制度あり)

● 勤務条件 ●

年間を通じて短時間の
変則指定勤務
(1日6時間未満月20日以内)
定年70歳
平均年齢65歳 船頭職在籍約100名(うち女性10名)

● 問い合わせ先 ●

堀川遊覧船管理事務所
〒690-0876 松江市黒田町507-1 ☎0852-27-0417



平成27年度

退職者ライフプラン助成事業の実施について

この事業は、退職会員及び退職互助医療に加入している配偶者が、退職後のライフプランの3つの柱である「健康」、「生きがい」、「経済」に関する活動を行った場合、年度1回に限り、3千円を上限に助成を行う事業です。対象となる活動例は、次の表のとおりです。

【助成対象例】

健康	ヨガ教室やスポーツジム等の会費、スポーツ大会への参加費、温泉入浴料、鍼・灸・按摩マッサージ等の施術費、各種検診の受診など
生きがい	華道・茶道など習い事の月謝、放送大学、市民大学等の受講料、演劇・コンサート・映画等の鑑賞料、スポーツ観戦料、美術館・博物館等文化施設の入場料、年間パスポート代、観光施設の入場料、各種免許・資格の取得・更新料など
経済	年金セミナー・金融セミナー等の参加費、フィナンシャルプランナー等専門家への相談料など

ただし、次に掲げる場合は、助成対象になりません。

- ① 互助会又は島根県教職員退職互助各地区会（以下「地区会」という。）の他の助成金・給付金を受けて実施する場合
例）医療補助金、入院見舞金、人間ドック補助金、教育会館宿泊利用助成金
- ② 互助会又は地区会が実施する事業又は補助を行う事業に参加する場合
例）総会、厚生旅行、趣味の会、文化講演会等
- ③ 各種健康保険を利用した医療機関での受診料等
- ④ 飲食費、物品購入、寄付金、献金、募金、ギャンブル、その他この事業の趣旨にそぐわない場合

退職会員等が助成金の支給を希望するときは、活動実施後に「退職互助だより第154号」に添付している「退職者ライフプラン助成金支給申請書」に領収書等の証拠書類を添えて申請してください。助成金は退職互助医療給付金口座に送金します。

この事業の実施期間は、4月1日から来年3月31日までの間です。

申請書の最終提出期限は、平成28年4月7日（必着）です。

☎(0852)22-6067 退職互助厚生事業担当 秋山

退職会員の
皆様へお願い

教職員互助会では独身の現職会員を対象にしたイベント『第5回縁結びプロジェクト。』を今夏に開催します。

退職会員のお子様及びお孫様で現職の互助会会員の方がいらっしゃいましたら、ご参加をお勧めいたしますようお願いいたします。

なお、このイベントの詳細は後日各学校及び職場に通知いたします。

少子化問題が国家レベルの課題となっている昨今、地方自治体をはじめとして男女の出会いを応援するイベントが盛んに開催されております。島根県教職員互助会も第1回目を平成25年8月に開催して以来、4回のイベントを開催し、第5回目を本年8月に開催することになっております。現在では当会を含め4団体が参加するイベントになりました。男女の出会いは自らの努力だけではなく、周りの働きかけにより成就する場合があります。せっかくだから、「おせっかいおじさん」、「おせっかいおばさん」になってこのイベントの告知にご協力ください。

- 主催者 島根県教職員互助会 協賛 島根県職員互助会・島根県警察職員互助会・島根県市町村職員互助会
- 開催日時場所 開催日時及び場所等の詳細は6月10日に4団体の会員が所属する職場に一齐に通知します。
- 参加者の年齢 次の①又は②に該当する方 平成27年4月1日現在で①25歳～39歳②35歳～49歳
- このイベントに公費（補助金等の税金）は一切使われておりません。独身の現職互助会員のみの参加資格があります。
- イベント参加者実績

- 第1回 平成25年 8月10日(土) (対象年齢25歳～39歳) 1団体参加 男性 5人 女性13人 合計 18人
- 第2回 平成25年 12月22日(日) (対象年齢25歳～49歳) 3団体参加 男性38人 女性36人 合計 74人
- 第3回 平成26年 8月 9日(土) (対象年齢25歳～49歳) 4団体参加 男性47人 女性51人 合計 98人
- 第4回 平成26年 12月20日(土) (対象年齢25歳～49歳) 4団体参加 男性52人 女性54人 合計106人

問い合わせ先

教職員互助会

Tel.0852-22-6068 担当 泉

頭の体操

退職互助八束地区会

会長 庄司 武久

私ごとであるが、大学の同期生で毎年同窓会を開いたり、会報を発行したりしている。

特に、会報の発行は大変な労力を要するが、学生時代の友好と結束が今でも続いていると思っている。会報の名称は「友朋」と命名し、昨年で第四十一号を発行したところである。

私もできるだけ同窓会に出席して友好を深めるとともに、会報にも毎年投稿するよう努力しているところである。昨年は、次のような内容を投稿した。

~~~~~

## 『数独』の楽しみ

「おじいさん、今から『数独』をやろう！」

「なに？ スウドク？」

東京に住んでいる次男たちが泊まりに来たとき、中学二年生の孫娘から話しかけられた。見ると、一種のパズルである。

そういえば以前『週刊朝日』で見たことがあり探してみた。「パズルDE脳

力測定」とある。『数独』は三週間に一回の順であり、他の週は「読み方スケルトン」と「クロスワード」である。

さては、孫たちが私の「脳の活性化」のために仕掛けてきたのだなと思いいながらも、

「よし、やってみるか！」

と意気込んだ。早速「例題」に挑戦である。(図1参照)

ルールは、

①あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れる。

②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれたブロック(9マス)のどれにも1から9までの数字を一つずつ入れる。

なるほど、やさしい「例題」とはいえ、なかなかのものである。タテ列やヨコ列の数字を見ながら決めていくのがコツのようだ。(答え、図2参照)

いよいよ本題である。(図3参照「週刊朝日」八月一日号)

すると孫娘が、

「本番だから時間を計るよ」

ときた。またまた孫娘はプレッシャーをかけてきた。恐らく私を焦らせて、揺さぶりをかけるつもりであろう。

さすがに本題は難問である。できそうでも、なかなかできない。うまくつくつてある。これなら結構楽しんで、頭の体操になりそうだ。しつかり三十分はかかった。

「まあまあだね」

孫娘の言葉である。褒めているのか、叱咤激励しているのかはともかく、楽しいひとときを与えてくれた。

答えを早く知りたいが、三週間後の八月二十二日号の発表が楽しみだ。

~~~~~

以上が会報への掲載の要旨であるが、数日後同期生から、

「あの記事を読んだが、実は家内が『数独』にはまっており、最近では本ままで買つてのめりこんでおるよ」

と、思わぬ反響をいただきびっくりした。本まで出版されているとは驚きであった。

それなら、もしかしてインターネットにもあるかもしれないと、

『数独』で検索してみた、あるわ、これがすごいのである。

初級から始めて、中級、上級、専門級と続き、最高級の五段階まであることが分かった。

さらに驚いたのは、毎日問題が更新

されていることであった。本とは違って、日々新たな問題に挑戦できることが新鮮である。

また、『数独』の楽しみと効用は、シンプルであり、ゲーム感覚で適度なストレス解消と脳トレになると思っている。

これから年齢とともに益々思考力や判断力が衰えていくものと思われるが、少しでも頭の体操に役立つようになればよいと思いい、できるだけ挑戦していきたいと考えている。

1			5	7				2
	8		6			3		
			3			4	9	
	5	3						
8				1				3
						5	4	
	7	4			3			
		5			9			2
2			5	6				1

図3(本題)

二重枠 2 個の数字の合計はいくつでしょうか？

5						4		9
9	3	6		8			1	
7			1					3
6			9	2	8	4		
	4		3		1		7	
	2	9	7	8				6
4				7				8
	1		4		6	5	3	
3		2						4

図1(例題)

5	6	1	2	3	7	4	8	9
2	9	3	6	4	8	7	1	5
7	8	4	9	1	5	6	2	3
6	3	7	5	9	2	8	4	1
8	4	5	3	6	1	9	7	2
1	2	9	7	8	4	3	5	6
4	5	6	1	7	3	2	9	8
9	1	8	4	2	6	5	3	7
3	7	2	8	5	9	1	6	4

図2(答え)

随想

健康長寿を目指す

盆栽作り

退職互助八束地区会

幹事 金崎 義雄

私が盆栽作りを始めたのは、昭和四十六年に三瓶山にて開催された、全国植樹祭に参加した児童が持ちかえった黒松を、盆栽仕立てにいじりだした時からである。

爾来、今日まで黒松、さつき、椿等、百鉢以上の盆栽作りに日々専念し、多忙な日々を過ごしている。

盆栽の手入れをしていると、通りがかりの人から「肩がこりはしませんか、目が疲れるでしょう」と心配の声掛けをしていただくが、緑の葉っぱを見つめての作業は、肩こりも目の疲れもほとんど感じることはない。

指先を使つての芽摘みや樹形を整えるための脳の活用は、手先の血行をよくし、脳の働きを活性化し呆け防止に役立っているように思える。

このような有効かつ楽しい趣味を他の人に奨めるために、御津公民館の事業の一環として、盆栽教室を六人の会員で開設させてもらうことにした。

さつき、黒松の教材は無料で提供し、松とさつきの芽摘みや施肥、鉢の植え替え等、基本的な盆栽作りの作業を7年間継続し、会員のすべての方が、黒松

やさつきの手入れがこなせるようになった。また、作業を通しての会員相互の語らいは相互の親睦と信頼関係を培い、生活に潤いをもたらす機会であったように思う。

写真の庭園は会員の創意と熱意を結集して作った作品である。数年間、御津地区文化祭にはこの

ような庭園を作成し、会員相互の自負や成就感を満たす場となり、このことが会員の健康長寿を促進することに役立っているのではないかと確信している。

盆栽作りで私のもう一つの自慢

は、在来の君子蘭を交配させ、新品種の君子蘭を作り上げたことである。よく見ていただくと在来の君子蘭の良いところを持ち合わせた、すばらしい自慢の君子蘭である。希望があればお分けします。



交配品種の君子蘭

しかしながら、後期高齢者となるわが身にとつては、大きな鉢の移動や鉢替

えには、体力的に無理な面もあるが、止めるわけにはいかない。まさに、健康長寿を目指しての愚直の一念である。



文化祭で作製した庭園

地区会活動

退職互助八束地区会

常任幹事 引野 卓爾

一、総会・研修旅行

質・量ともに豊かな事業として、総会を兼ねて一泊研修旅行をしている。大型バスでゆとりを確保、さらに十年ものなじみの安心できるバスガイドさんで楽しみを十分に味わっている。

平成二十六年度は、北陸方面を企画した。第一日、好天に恵まれ、高速道路を一気に福井県美浜町へ。

・梅丈岳から三方湖を展望、歌手五木ひろしの歌が流れる。

・福井の伝統工芸越前竹人形の里を見学、精巧な竹細工に驚く。

宿泊は山中温泉で、ゆつたり湯につかり疲れを流した。

第二日、昨日に続いて好天。

白山信仰の那谷寺参拝、いよいよ目的地「永平寺」で心ゆくまで尊厳さを味わい、皆の元氣と長寿を祈念した。



大本山永平寺参拝 (H26.5.31)

二、趣味の集い

超高齢化に向かっている現在、心と

体の活性化のため最適の事業と考えている。

① ボタンの接木 作業見学と接木の体験をし、持ち帰って植える

② 健康マーじゃん 賭けない、吸わない、飲まないをモットーにする

③ ニュースポーツ チーム対抗によるカローリング大会

④ 囲碁の集い 一人四局ずつの対局による囲碁大会

⑤ 着付教室 講師による和服の着付指導(年間八回実施)



ボタンの接木作業見学と体験



楽しい健康マーじゃん

三、美術鑑賞補助

県立美術館年間バスポート購入に助成している。事業実施八年目になり十分に実績を積み重ねている。いろいろな芸術・文化を鑑賞して、たくさん楽しむを味わってほしいと願いをこめている。

加齢に伴う眼疾患の予防

医療法人 山本眼科副院長 東 順子

野狭窄が出現し、失明にまで至ってしまう病気です。日本人の40歳以上の17人に1人が緑内障にかかるといわれています。緑内障には様々なタイプがあり、原因にあわせて異なった治療が必要になってきます。

症状は、急激に眼圧の上がるタイプの緑内障では、眼痛、頭痛、吐き気、かすみ、充血など強い症状が出るため気づきやすいのですが、大半の緑内障は、慢性的な病気のため、自覚症状はほとんどありません。このため、かなり進行するまで気付かれないことが多いのです。

一度傷ついてしまった視神経を回復させることはできません。治療は、これ以上神経が傷つかないようにする目的で行います。目の状態、緑内障のタイプによって、点眼薬、レーザー治療、手術を行います。

対策としては、40歳を過ぎたら、定期的に目の検診を受けることが有効です。早期発見、早期治療を行うことで、視機能を維持していくことが可能となってきます。

日常生活において、人間は外界からの情報の8割近くを「見る」ことから得ているといわれています。しかし、長年使っていると、目にも加齢による変化があらわれてきます。年齢とともに細胞が劣化していき、異常な細胞が出現してくるからです。避けて通ることはできませんが、医学の進歩に伴い、予防、早期発見、早期治療をすることで、視機能を維持していくことが随分可能となってきています。

加齢に伴う眼の変化には、①老視、②白内障、③緑内障、④眼底の変化があげられます。

①老視

加齢とともに、眼の中のレンズの弾力性が低下していきます。すると、レンズの周辺についている毛様体筋で調節し、近くに焦点を合わせることができなくなります。これが老視です。40~60歳代になると出現してきます。これは、年齢を重ねると誰にでも起こる変化で、予防することは困難です。老視が出てきたら、適正な眼鏡をかけることで、対応します。

②白内障

白内障は、目の中のレンズ(水晶体)が白く濁ってくる病気です。眼の炎症や外傷、糖尿病、アトピー性皮膚炎、ステロイドの副作用などによる二次的な原因によるものや、稀に乳幼児期における先天的なものもありますが、多くの場合は、加齢により生じます。50歳前後から自覚症状が出る 경우가多く、60歳代で70%、70歳代で90%、80歳代では100%の人にみられるといわれ、誰もがかかる病気です。

症状は、かすみ、まぶしさ、物が二重三重に見える、眼鏡の度が合わなくなるなどで自覚し、視力低下も伴ってきます。

初期の段階では、経過観察か進行を遅らせる点眼薬にて治療します。

しかし現時点では、薬で濁りをなくしたり、進行を止めることはできません。生活に支障を来したり、不便さが気になった時は、手術が必要となります。

予防としては、紫外線が白内障を進行させるひとつの要因であるため、必要に応じてサングラスなどで不要な紫外線を遮ることが望ましいです。

④眼底の変化

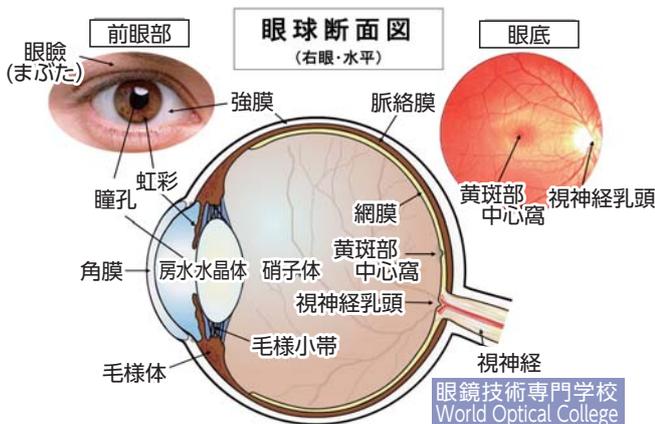
眼底の変化には、加齢性黄斑変性症、網膜静脈閉塞症、網膜動脈硬化症、糖尿病性網膜症などがあります。この中で、最近日本でも増えてきている加齢性黄斑変性症について説明します。欧米では、失明原因の1位となっています。眼の一番奥で光を感じ取り、脳へ情報を送る網膜の中心部にある黄斑に異常が生じる病気です。黄斑には、色、形を認識する細胞が集まっているため、ここに異常が出ると、見え方に影響が出てきます。

症状は、物が歪んで見える、視野の中心が欠ける、ぼやけて見えるなどです。しかし、視野の中心以外は普通に見えていることが多く、両眼で見ているとなかなか気づきません。

治療は、病型によって異なります。黄斑部に異常血管が生じ、その血管からの出血などの影響で、網膜の中心部がダメージを受ける「滲出型」と、網膜の細胞が変性し、網膜の中心部が障害を受ける「萎縮型」があります。「滲出型」は、異常な血管の成長を抑える目的で、薬やレーザー照射を行います。再発することも多く、なかなか治療が難しい病気です。「萎縮型」は、進行が非常にゆっくり進み、急激な視力低下を来すことは少ないのですが、これといった治療法がないため、生活上の予防が大切です。

予防としては、どちらの病型でも(1)喫煙(2)日光(3)食生活(4)遺伝が危険因子といわれています。(1)では、発症率がタバコを吸わない人の4~5倍、(4)では、発症率が1.4倍との報告があります。なるべく早いうちから禁煙し、サングラスや帽子などで眼を守り、食事のバランスに気を付けましょう。また、加齢性黄斑変性症は、眼科では唯一、サプリメントの発症予防効果が科学的に証明されている疾患です。その成分は緑黄色野菜などに多く含まれている「ルテイン」、強い抗酸化作用を持つとされる物質です。その他にも、亜鉛、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化物質が有効とされています(日本眼科学会)。ただし、どれか1つを大量摂取するのではなく、バランスよく長期間にわたって摂取することが大切です。サプリメントだけに頼らず、これらを多く含む緑黄色野菜(ブロッコリー、ほうれん草、人参、パプリカ、ケールなど)や果物(イチゴ、マンゴー、パパイヤ)、卵黄、青魚などを、毎日の食事から取り入れるようにしましょう。

最後に、加齢性の眼疾患を予防し、早期発見・早期治療を始めるには、眼の定期検診が効果的です。自覚症状に乏しく、気づきにくい特徴がありますので、40歳を過ぎたら、チェックしてみましょう。



③緑内障

眼の中の水晶体と角膜の間には、房水という液体で満たされています。この房水の量で眼圧(眼球の内圧)は決まっています。眼圧のバランスが崩れると視神経に負担がかかり、視

◆地区会総会への積極的な参加を

昨年度の益田、鹿足地区会の統合と今年度からの大田、瀬摩地区会の統合により、退職互助地区会は十五地区会となりました。今年度もそれぞれの地域の特徴を生かした事業が計画されています。五月から七月にかけて県内各地区会で総会が開催されます。

新規加入会員の皆様を含め、退職会員が一堂に会し、親交を深めながら各地区会の事業運営について直接協議するとともに、事務局からも情報提供を行う貴重な場でもありますので、できるだけ多くの会員が出席されるようご案内します。

総会の開催案内は、それぞれの地区会から別途通知がありますので、ご留意ください。

◆人間ドック補助金の申請について

新しい年度を迎え、医療費補助はじめ、厚生事業助成金のご案内記事を掲載しておりますので、手続きの際には、参考にしてください。また、今号と併せて申請書類等をお届けいたしますのでご注意ください。

人間ドック補助金については、申込みから補助金申請まで期間があるせいか、補助決定通知に併せてお送りした申請書を亡失されるケースがあります。今年度から、様式類は、互助会ホームページ会員サイトに掲載しましたのでご利用ください。

また、人間ドック補助決定後に受診を取りやめられたときは、他の方の繰り上げ決定が可能な場合もありますので、すみやかに事務局までご連絡くださいますようお願いいたします。

◆互助会事務局人事異動

年度末の定期人事異動により事務局職員の異動がありました。

【新任(四月一日付け)(内は旧任等)】

事務局長 内田 明徳(採用)

松江支局支局長 奥村 忠孝(松江教育事務所から)

松江支局書記 吾郷 隆史(青少年家庭課から)

【退任(三月三十一日付け)(内は新任等)】

事務局長 曳野 律夫(退職)

松江支局支局長 山崎 敦史(教育指導課へ)

松江支局書記 藤井 孝之(福利課へ)



謹んでご冥福をお祈りいたします

林 福子 様(山口県美祿市) 21. 8.23 (89歳)	斉藤 雅信 様(出雲市) 27. 1. 5 (75歳)	柳樂 礼寿 様(出雲市) 27. 2.14 (86歳)
錦織 武子 様(出雲市) 26. 1.21 (88歳)	大坂 玲子 様(江津市) 27. 1. 5 (90歳)	角河 三夫 様(吉賀町) 27. 2.15 (87歳)
山川 秩 様(松江市) 26. 3. 3 (87歳)	松田千代子 様(出雲市) 27. 1. 6 (87歳)	小早川茂延 様(奥出雲町) 27. 2.17 (91歳)
斎藤 早苗 様(松江市) 26. 9.15 (81歳)	錦織 義夫 様(雲南市) 27. 1.15 (88歳)	山田 齋 様(大田市) 27. 2.23 (92歳)
岩崎 亨 様(安来市) 26.10. 3 (78歳)	三代 博之 様(松江市) 27. 1.16 (85歳)	河野美智子 様(浜田市) 27. 2.23 (84歳)
田中 菊子 様(神奈川県須賀市) 26.10.17 (95歳)	城市 慈 様(津和野町) 27. 1.17 (85歳)	飯塚 一定 様(出雲市) 27. 2.27 (90歳)
大野 勇次 様(浜田市) 26.11. 3 (77歳)	水元 静江 様(益田市) 27. 1.18 (84歳)	樋野 忠治 様(出雲市) 27. 2.27 (84歳)
三浦 英明 様(浜田市) 26.11.16 (85歳)	藤井多豆夫 様(吉賀町) 27. 1.20 (92歳)	馬庭 将光 様(出雲市) 27. 3. 1 (78歳)
品川 誠 様(金沢市) 26.11.22 (88歳)	長廻 武 様(出雲市) 27. 1.21 (81歳)	後藤 久人 様(松江市) 27. 3. 5 (72歳)
富岡 忠夫 様(松江市) 26.12. 9 (100歳)	浅野 義勲 様(邑雲町) 27. 1.22 (88歳)	田中 勝 様(安来市) 27. 3. 8 (74歳)
保科 恭道 様(雲南市) 26.12.17 (88歳)	矢野 喜尉 様(出雲市) 27. 1.25 (88歳)	佐々木芳子 様(江津市) 27. 3.12 (87歳)
佐藤 忠雄 様(隠岐の島町) 26.12.22 (90歳)	田中 整 様(雲南市) 27. 1.27 (97歳)	出口美保子 様(松江市) 27. 3.14 (85歳)
常松久太郎 様(出雲市) 26.12.22 (81歳)	藤田 典幸 様(邑南町) 27. 1.27 (86歳)	吉岡 範江 様(松江市) 27. 3.20 (81歳)
山口 徳三 様(江津市) 26.12.23 (89歳)	糸原 太之 様(奥出雲町) 27. 1.27 (74歳)	山崎 逸雄 様(出雲市) 27. 3.22 (97歳)
仲田 澄子 様(愛知県東郷町) 26.12.29 (87歳)	八幡 恒夫 様(隠岐の島町) 27. 2. 2 (89歳)	久保田浩行 様(松江市) 27. 3.22 (84歳)
西尾 太作 様(出雲市) 27. 1. 1 (83歳)	三代 静子 様(松江市) 27. 2. 2 (88歳)	深津佐紀子 様(松江市) 27. 3.24 (78歳)
土江 敬總 様(出雲市) 27. 1. 2 (96歳)	吉田 靖彦 様(米子市) 27. 2. 4 (73歳)	三好 陽爾 様(松江市) 27. 3.25 (83歳)
新川 旭 様(奈良県生駒市) 27. 1. 2 (90歳)	山藤 昭彦 様(江津市) 27. 2. 5 (73歳)	村上菊之進 様(海士町) 27. 3.26 (95歳)
門田 利枝 様(浜田市) 27. 1. 3 (92歳)	吉田 吉雄 様(出雲市) 27. 2. 9 (85歳)	江角比呂志 様(松江) 27. 3.29 (70歳)
三島イツ子 様(大田市) 27. 1. 3 (76歳)	南原美那子 様(浜田市) 27. 2.14 (93歳)	

あとかぎ



春の訪れを告げた桜も散り、新年度が軌道に乗り始めました。今号は互助会事業、関係する手続き等のいろいろを巻頭に掲げました。ぜひ参考にしてください。ばと思えます。

八束地区会からは、頭の体操や健康長寿を目指す趣味の随想をいただきました。かつてクロスワードパズルが流行した頃もありましたが、最近ではデジタル的な『教独』なのでしょうか。そうなると思えばアナログということになり、また別の楽しみを満喫しておられる様子がうかがえます。

地区会活動では、県立美術館を積極的に利用されているとあり、表紙の絵もお役に立っているのではないのでしょうか。

今号の表紙は前号に続き、小林清親の作品です。穏やかな色合いが、落ち着きを感じました。美術館では、「動物まみれ」の展示が五月二十五日まで行われています。多くの会員の皆様がぜひ鑑賞されますよう。

健康ページでは、加齢に伴う眼の疾患について教えていただきました。特に白内障は、六十歳代以降の率が高いことに驚きます。これまであまり気にしていませんでしたので、皆さんと共に眼を大切にしたいと思いました。

(古浦)