

# 退職 互助だより

第156号

平成27.10.20

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



## 「第7回榛の会年賀状より」 稲垣稔次郎 作

1941（昭和16）年 島根県立美術館蔵

〈11月18日から12月27日まで「年賀状は創作版画で——榛の会」  
（コレクション展 第2室）にて展示〉

### 目 次

○医療補助金等の送金スケジュールについて……………2	○健康欄……………2
○インフルエンザ等の予防接種費用について……………2	◇加齢に伴う眼疾患……………5
○互助会ホームページパスワードのお知らせ……………2	○事務局だより……………6
○文化講演会のご案内……………2	◇地区会連絡員にご協力を
○表紙作品解説……………2	◇互助会縁結び事業のご案内
○地区会だより 退職互助平田地区会……………3~4	○お悔やみ……………6
◇よき助言者に……………3	○おとがき……………6
◇五分と五分のバランス……………4	
◇地区会活動……………4	

## 医療補助金等の送金スケジュールについて

11月、12月、28年1月の請求書提出の締切日・送金日は次のとおりです。

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11月20日(金)	平成27年12月28日(月)
平成27年12月18日(金)	平成28年 1月26日(火)
平成28年 1月20日(水)	平成28年 2月26日(金)

### 〈注 意〉

締切日は、会員の居住地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。

## インフルエンザ等の 予防接種費用について

冬にむけてインフルエンザの予防接種を受けられる方もおられると思います。互助会の医療補助金の対象は健康保険適用分であるため、健康保険適用外のインフルエンザ等の予防接種費用は対象外で請求できません。なお、退職者ライフプラン助成事業の対象にはなりませんのでご利用ください。(ただし、年間1回 助成限度額3,000円)

## 互助会ホームページパスワードのお知らせ

互助会ホームページの『会員専用サイト』には、医療補助金請求書等の各種様式を掲載しています。

『会員専用サイト』へ進むための、ユーザー名とパスワードは次のとおりです。

ユーザー名 : kaiin  
パスワード : gojo

\*すべてアルファベットの小文字です。

kaiin

gojo



## 平成27年度 文化講演会のご案内

日時 **11月1日(日)** 14時30分～16時

講師 **南雲 吉則 氏**  
(ナグモクリニック総院長・医学博士)

会場 島根県芸術文化センター グラントワ  
大ホール (益田市有明町5-15)

【テーマ】 **命の食事**  
—人生を2倍楽しむ法—

**入場無料** ※入場整理券が必要です

### 入場整理券の申込方法

お名前、郵便番号、住所、電話番号(携帯可)、希望人数(1名又は2名)を記入の上、はがき、ファックス、電子メールのいずれかの方法でお申し込みください。折り返し入場整理券を送付します。(担当：曾田 〒690-8502 松江市殿町1番地 FAX 0852-27-2622 メール shimakyogo@w3.dion.ne.jp)



### \*表紙作品解説\*

白鷺の美しい姿が描かれた藍色の画面には、昭和16年と記されている。これは島根県出身の洋画家、木村義雄が受け取った年賀状である。木村は「榛の会」という版画で制作した年賀状の交換を目的とした会に参加していた。交換会は当時の流行で、郵便制度の発達によって全国的な交流が可能となった。多くの同時代の会に比べて高い評価を受けているのは、主催者の童画家武井武雄によるところが大きい。いつまでも大事にしたいと思える珠玉の年賀状を交換できる会を目指して運営にあたり、会員の感想や近況を定期的に発行、芹沢銈介らが装幀した趣向を凝らした保存用アルバムを作成している。昭和10年から29年まで戦中を通じて20年間続き、

会員50名からなる。条件として創作版画であること、つまり会員自らが描き、彫り、摺った年賀状しか認められなかったところに独自性がある。教師や俳優、染織家も受け入れる一方、恩地孝四郎、川上澄生、前川千帆、関野準一郎、平塚運一、駒井哲郎らが参加し、日本を代表する版画家たちによる貴重な制作の記録とも言える。

稲垣稔次郎は京都市立美術工芸学校図案科を卒業、百貨店で友禅の図案を手がけ、のちに型絵染を究めて、人間国宝に認定される。伝統的な染織技法である型紙を用いた合羽摺で制作された年賀状は、会員間の人気を得て、より意匠を凝らしたものと展開してゆく。干支の表現の作家による違い、同じ作家の一年後の変遷を見比べるなど、交換会ならではの醍醐味がある。

# よき助言者に

退職互助平田地区会 会長 榎野 博巳

八月十日の山陰中央新報「混迷・生きる教えの庭から」に、大田市の宝隆寺住職の和田善明さんが次のことを書いておられました。

『アフガニスタンの古代ギリシャ都市遺跡で発見された碑文に「少年の時にはよき態度を学び、青年の時には感情を抑制することを学び、中年には正義を学び、老年になってはよき助言者になることを学ぶ。そして悔いなく死ぬ」との箴言が刻まれているそうです。現代にも十分通用します。しつけがなされていない子供、すぐにキレてしまう青年、偽装してまでも儲けようとする中年、当てはまる例に事欠きません。』そして、老年はよき助言者になることを拒んでいるのではと問いかけています。『嫌われるから何も言わない、言っても聞かないから無駄、時代が違うから通用しない、などと理由をつけて助言者になることをやめている人が大半です。』ともありました。

第一線を引いてみると、当事者であった頃は見えなかったことが、見えるようになったり、若い時にきづ



親子サイクリングで斐伊川土手すべりを楽しむ子どもたち

かなかったことが、年とともに分かってきたりすることがたくさんあるように思います。

現代の子ども達は、科学技術の進歩で物と金があふれ、「思いやりの心」を忘れ、「助け合いの心」など、すでに古き良き昭和の時代と、片付けてしまっていることが多いように思います。また、子どもの数の減少、

一人で遊べるゲームの普及など環境の変化によって、学年の違う子ども達と一緒に遊ぶ機会も少なくなっています。同様に地域の人々と接する機会も少なくなり、自分の考えを正しく相手に伝えたり、集団の中でうまく人間関係を作ったりすることが苦手になっていきます。私たち大人が、自信を持って子ども達の生活規律や生活体験を充実させる必要があると思います。が、いかがでしょうか？

そこで、毎週土曜日の午前中、「放課後児童クラブ」の子ども達や小学校一年生から六年生までの希望者を募り、田植え体験や野菜作り、できた野菜を使ったの料理教室、サイクリング同好会の皆さんの協力を得ながら親子サイクリング（斐伊川の土手すべり）などを行っています。地域のボランティアさんと一緒に励んでいます。また、夏休みには平田体育館を使って、地域のボランティアさんに見守られながら、夏休みの宿題や自由遊び、農園で取れたミニトマトをおやつに食べたりして、異年齢集団の子ども達が集い、夏休みの「はずだっ子子ども教室」を開催しています。暑い時には、学校前の平田船川に入って、川遊びも行いました。

このように、居場所を作り、学年



はずだっ子農園で田植え体験に取り組む子どもたち

の違う子ども達と共に自由に遊んだり、地域の人と交流の機会を設ける中で、人付き合いについて学び、自然に社会のルールを身につけ、自分の考えをしっかりと伝える力が育ちます。そういう機会や環境を意図的、計画的に作っているとあります。

平田の豊かな自然の中で思い切り、子ども達が元気いっぱい遊ぶ姿を求めて、地域のボランティアさんと一緒に、遊びや体験活動を支え、子ども達にとって「よき助言者」になろうと老骨に鞭うって頑張っています。

随想

五分と五分のバランス

退職互助平田地区会

副会長 儀満 利夫

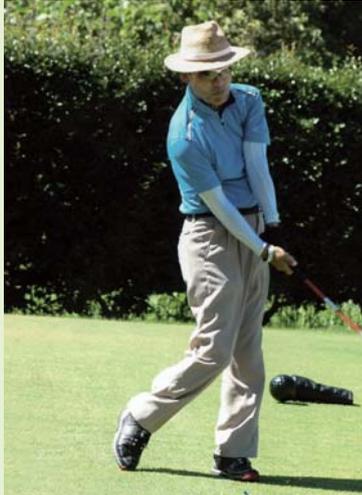
私の趣味に囲碁とゴルフがある。頭を使うことと体を使うこととでちょうどよい。

また、両方ともハンディキャップが設定でき、個々の実力差があっても五分五分に近づき、緊迫するのにより楽しめる。その上、ある程度の年齢差を越えて楽しめる。そういう意味でもすばらしい趣味だと思っている。

囲碁の達人が言うには、碁を打つ時には五分五分の手を打つのが極意であると。私はこれだけ得をするが、あなたもどうぞという精神である。勝負としては、一手一手がゆるんでも打ちすぎてもいけないというバランス感覚が大切ということらしい。

それを知るまでは、少しでも自分が得をする手を打つことばかり考え、ともすれば盤面全部をわがものにするぞという思いがあった。目から鱗が落ちる思いであった。

ゴルフでは、自らの腕を顧みず十八ホール全部をベストの調子で回るこ



1番ホールのティーショット  
～緊張の一瞬～  
OBもあればフェアウエーもあり……

とを妄想しがちであるが、ミスはつきものである。そして調子の波がある。パーディでもとると有頂点になる。すると次のショットでOBとなることも多々ある。パットもいつも以上に決まる時と惜しいが入らない時もある。運も波がある。ショットのミスでOBだと思ったボールがセーフになったこともある。入るはずもないところから打ったボールが吸い寄せられるようにホールに入ったことも。反対にいいショットをしたのにカート道にはねてOBになったり、紛失したりしたこともある。

そんな経験から、何事も良い時、悪い時の波は五分五分のバランスで成り立っているのではないかとつくづく思う。良い時に有頂点になっているとドツボにはまることも。

良い時こそ慎重になることを悟らなければならぬ、悪い時はじっとがまんする時と自分に言い聞かせている。

地区会活動

退職互助平田地区会

幹事長 阿式 良憲

私達平田地区会では、大きく五つの事業を行っています。

一、総会、懇親会

毎年六月に総会を行い前年度の事業、会計報告と当該年度の事業及び予算について承認を得て一年間の活動することとしています。

総会終了後は、懇親会を開いており、会員間での親交を深めています。今年度は六月十四日に「ホテルほり江」で、来賓として出雲支局の佐貫瑞枝様を招き、四十八名の参加を得て開催しました。

二、厚生旅行

昨年度は、山陰道が整備されたことから、鳥取砂丘と砂の博物館に行き、砂丘の雄大さと、砂の様な造形が出来ることの素晴らしさを改めて感じました。今年度は、松江道の開通により、しまなみ海道方面を計画しています。



厚生旅行 鳥取砂丘 砂の博物館

三、趣味の会

心身のリフレッシュを画するため囲碁友の会、グラウンドゴルフ、味を楽しむ会、フラワーアレンジメントを開催しています。また、三人以上の会員での同好会に対して一人千五百円の補助を行い、リフレッシュを図っています。



フラワーアレンジメント



囲碁友の会



味を楽しむ会

四、人間ドック補助

ガンの早期発見や、寝たきりにならないために、人間ドックを受診される人に対し一人一万円を補助しています。(五人)

五、会報の発行

毎年一回、三月に会報「のぞ美21」を発行しています。地区会の活動状況や会員からの発信を載せています。今年度は第32号の発行を予定しています。

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言われています。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。今回は、④眼底の変化以外の疾患について紹介します。

### ①網膜静脈閉塞症

網膜静脈(血管)が詰まってしまう病気です。

#### ・網膜中心静脈閉塞症

血管の根元のところで詰まってしまい、重篤な病気です。血流が悪く、酸素不足となり、患眼の網膜に栄養が行き届かなくなります。50歳以上の高血圧の人に好発し、高齢者(70～80歳代)の方は、視力予後不良(0.1以下)となりやすく、血管新生緑内障などの合併症も起こりやすいです。

#### ・網膜静脈分枝閉塞症

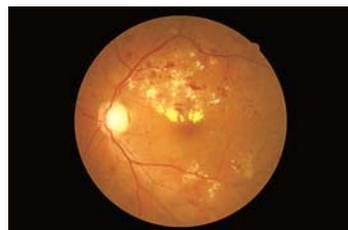
血管の末梢部分が詰まる病気です。主な原因は動脈硬化と言われています。静脈と動脈は網膜の中で交叉しており、この交差部で動脈硬化が起こると、動脈が静脈を圧迫し、血流が乱れ、血栓を形成します。その血栓が、血管を詰まらせ、網膜の一部が酸素不足に陥ります。



### ②糖尿病性網膜症

日本人の糖尿病患者数は約690万人で、予備軍を含めると約1,370万人になると言われています。糖尿病の三大合併症には、腎症、神経症、網膜症があり、糖尿病患者の30～50%が網膜症を合併しており、毎年3,000人以上の方が失明しています。糖尿病は、血糖値が高くなり、そのため血管が傷つき血流が悪くなる病気です。身体中の血管に障害が現れます。網膜に影響が出るのが、糖尿病性網膜症です。網膜血管が傷むと、血流が悪くなり、血管内の水分、蛋白質、脂質などが血管外に滲み出てきます。

治療は、進行を抑えるためのレーザー治療、黄斑浮腫に対する硝子体注射、硝子体出血、網膜剥離が生じた場合は、手術が必要な場合が多いです。



上記①、②の予防としては、第一に原因疾患のコントロールです。また、内科と共に眼科での定期検診を受け、眼に病気が出ていないかチェックしましょう。視力低下や飛蚊症

など、自覚症状が出てからでは、手遅れになることがあります。

治療は、病状に応じて、止血剤及び循環改善剤の内服治療、レーザー治療、黄斑浮腫に対する硝子体注射、手術となります。

### ③網膜剥離

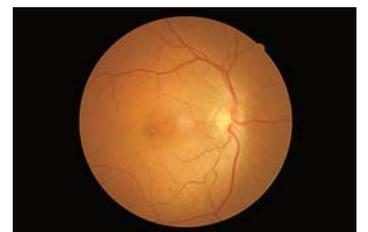
眼の中の網膜という膜に穴が開き(裂孔、円孔)、硝子体腔の液体がその穴から廻りこみ、網膜が剥がれてしまう病気です。原因は、強度近視や外傷、先天性の病気によって生じることもありますが、ほとんどは特発性です。20歳頃と50歳頃に起こりやすいです。

症状は、飛蚊症(蚊のようなものが飛んで見える)、光って見える、一部暗幕がかかっているように見えるなどです。放置すると進行し、失明します。

治療は、ごく早期の場合は、レーザー治療にて網膜剥離の進行を抑えることが可能な場合がありますが、進行すると、手術が必要です。黄斑部が剥離すると、手術しても良い視機能を残すことが困難になるので、早期発見、早期治療が重要です。

### ④黄斑円孔

網膜の中心、黄斑部に孔が開く病気です。原因は、外傷や高度近視などで生じることもありますが、不明なことがほとんどです。視力は、0.1～0.5位に低下します。中心暗点や歪視の自覚症状が出ますが、片眼ずつで見ないと気が付かないことも多いです。治療は、手術が必要です。



### ⑤黄斑上膜

黄斑部に膜が張る病気です。原因は、術後に生じることもありますが、不明なことがほとんどです。症状は、視力低下や歪視です。進行してくるようなら手術が必要となりますが、長期経過したものでは症状軽快が困難になるため、早期発見、経過観察が必要です。

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。

地区会連絡員にご協力を

本10月号から今年度新たに加入された方々にも各地区会連絡員からお届けしています。退職会員への緊密な情報提供を行うため、年4回退職互助だより」を発行し、県内各地区会会長から推薦された566人の連絡員の皆様の力をお借りし、配付していただいております。この連絡員システムは、広報紙を会員宅へ会員から手配りすることにより、会員相互のコミュニケーションや単身世帯者等への気配りなど、まさにボランティア精神にあふれる互助会ならではの仕組みです。

連絡員の任期は、毎年10月から翌年9月までの1年間となっておりますが、ほとんどの方に永年がわり継続してお引き受けいただいております。退職互助だよりのほか、地区会独自の広報や事業案内等についても配付いただいております。今回発行号から新しい連絡網で配付しますので皆様のご協力をお願いします。

また、配布物が遅滞なく円滑にお届けできるよう住所の異動が生じた場合などは、すみやかに所属地区会担当幹事さんまでご連絡いただきますようお願いいたします。

「退職会員の皆様にお願ひです。」

教職員互助会では、現職会員の皆様に出会いの場を提供する『第6回縁結びプロジェクト』を12月に開催します。退職会員のご子息又はお孫様、あるいは親戚の方で独身の現職互助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。

※このイベントの詳細は、「島根県教職員互助会」ホームページでお知らせしております。  
(現職会員の方はホームページの他、10月9日に所属所あてに送付したチラシをご覧ください。)



結婚するかしないかは人それぞれの選択だとしても、結婚したくても相手と出会う場が少ないという現実がそこにあります。「自己責任」「自助努力」などと言っていると、これまで以上に少子高齢化は進み、県内の子供の数、そして学校の数もどんどん減っていきます。私達教職員互助会は全国の自治体の流れを汲み、平成25年8月に当プロジェクトの第1回を開催して以来、今回で第6回となり、4団体の会員を対象とする大きなイベントになっております。教育職員は土日忙しい人が多いため時間が取れないということもあって、イベントへの参加を躊躇する傾向にあります。周りの誰かが「背中を押す。」その行動が必要なきだと考えます。「おせっかいおじさん」「おせっかいおばさん」の番です。このイベントの周知に是非ご協力ください。

『第6回縁結びプロジェクト。』

- 開催場所 サンラポーむらくも(松江市殿町369番地)
- 日時 平成27年12月19日(土) 受付12時00分～ イベント12時30分～
- 参加団体 島根県教職員互助会・島根県職員互助会・島根県警察職員互助会・島根県市町村互助会

●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参加資格があります。

(問い合わせ先 教職員互助会 Tel.0852-22-6068 担当 泉)

第1～5回のイベント参加者数

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
第5回	平成27年 8月 8日(土) (対象年齢25歳～49歳) 4団体参加 男性44人 女性46人 合計90人

謹んでご冥福をお祈りいたします

- |                                |                               |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 伊藤 幸枝 様(兵庫県朝川町) 23. 5.31 (81歳) | 川島九三子 様(松江市) 27. 7. 4 (88歳)   | 松長 信男 様(隠岐の島町) 27. 8.18 (93歳) |
| 吉田美佐保 様(出雲市) 26.10.18 (79歳)    | 小山 茂久 様(松江市) 27. 7. 5 (86歳)   | 今岡 脩 様(出雲市) 27. 8.29 (94歳)    |
| 菊田 嘉市 様(松江市) 26. 2.10 (93歳)    | 山崎 益子 様(大田市) 27. 7.18 (84歳)   | 久保田 稔 様(松江市) 27. 8.30 (72歳)   |
| 野々村恵子 様(松江市) 26. 8.17 (71歳)    | 名村マズ子 様(松江市) 27. 7.21 (84歳)   | 寺澤 滋 様(益田市) 27. 8.31 (83歳)    |
| 市原 精三 様(大田市) 26.10.11 (93歳)    | 安達 百子 様(松江市) 27. 7.25 (87歳)   | 渡辺 一幸 様(浜田市) 27. 8.31 (84歳)   |
| 大西 祥子 様(松江市) 26.11. 7 (71歳)    | 若林 俊彦 様(松江市) 27. 7.30 (80歳)   | 後藤 節子 様(出雲市) 27. 9. 4 (80歳)   |
| 渡邊 和江 様(大田市) 26.12. 6 (82歳)    | 内藤 品子 様(安来市) 27. 8. 1 (87歳)   | 石津 確 様(江津市) 27. 9. 9 (86歳)    |
| 難波 正男 様(江津市) 27. 3. 6 (89歳)    | 田中 俊朗 様(隠岐の島町) 27. 8. 1 (67歳) | 津戸孝三郎 様(出雲市) 27. 9.13 (95歳)   |
| 前島 愛子 様(松江市) 27. 3.11 (87歳)    | 加藤 博子 様(大田市) 27. 8.14 (79歳)   | 大谷 嘉猛 様(出雲市) 27. 9.15 (89歳)   |
| 下垣キミ子 様(大田市) 27. 5.30 (86歳)    | 安達 明吉 様(松江市) 27. 8.16 (89歳)   | 網代 郁雄 様(松江市) 27. 9.22 (83歳)   |
| 浜田 孝志 様(松江市) 27. 6.21 (75歳)    | 西尾 栄一 様(出雲市) 27. 8.17 (69歳)   | 島田 壽子 様(益田市) 27. 9.26 (82歳)   |
| 飯塚 君子 様(雲南市) 27. 6.29 (93歳)    | 岩崎 安郎 様(吉賀町) 27. 8.18 (96歳)   |                               |
| 間田 浩彬 様(松江市) 27. 6.29 (72歳)    | 石川 正義 様(松江市) 27. 8.18 (89歳)   |                               |

あとがき



「秋来ぬと目にはさやかに見えねども」と古今和歌集に詠まれた歌があります。が、さやかどころか秋が突然やって来たように思えました。異常気象より、気候変動という言葉がびつたりするようです。

表紙絵の解説にもありますが、県立美術館で展示される画家同士の年賀状交換会作品と聞けば、広く知られる賀状ではないでしょう。珍しく貴重な作品を知ることができるようで、興味が湧きます。

平田地区会からは、多くの写真が添えられた、地区会活動や随想などをいただきました。多彩な企画と活動から、皆さんが生き生きと活動されている様子がうかがえます。

健康ページは眼疾患ですが、それこそ自分の目では見ることができない部分です。多くの人の眼は加齢によって悪くなりますが、どうすれば少なくとも現状を維持できるかということは、重要な問題ではないでしょうか。

最後のページに、この互助だより配布について関わっていただいている連絡員さんのことを載せています。直接、それぞれのお宅に届けていただく仕組みは、貴重な交流の場です。いろいろな面でのコミュニケーションが、深まればと思います。

(古浦)



「退職互助だより」は環境に配慮し古紙配合率70%の再生紙に、ベジタブルオイル(植物油)インキを使用して印刷しています。

〔ホームページURL〕 <http://www.shimakogyo.jp/>  
〔会員頁〕 ユーザー名: kaiin パスワード: gojo