支部だより

紀州加太休暇村へ
支部はじめてのバスツアー

大浜南支部

10月14日、大浜南支部で親睦を兼ねて初めてのバスツアーを行いました。

当日は、和歌山に向かうほどに、雨が止んできて安心しました。

1時間半程で淡島神社に到着し、すぐに記念撮影。

淡島神社で記念撮影

買い物や社殿の散策など、それぞれ楽しみました。その後、加太休暇村へお昼ちょうどに到着。広い宴会場で、海の幸いっぱいの紀州和膳をいただきました。

お風呂は、露天風呂「天空の湯」。紀淡海峡と湯面が一体化する絶景風呂で、ゆっくりしたり、お土産を買ったり、おしゃべりしたり、出発までの時間をそれぞれ楽しみました。

帰りに「道の駅みさき」に立ち寄り、最後のお買い物。バスはあっという間にたまり場に帰ってきました。運転手さんに労いの拍手でお礼をし、無事解散となりました。

（支部役員一同）

鯛づくしに満足

こんな税金やめるしかない
消費税の勉強会開く

大浜支部

国民の大多数が反対していた消費税増税が10月、安倍自公政権により強行されました。消費税10%、軽減税率8%、ポイント還元5%、私達消費者にとってその中身がさっぱりわかりません。その様な声が会員からたくさん出てきました。

10月15日たまり場で、北民主商工会の坪さんを講師に招いて、勉強会を34人の参加者で開きました。公共料金は10%、新聞購読料は据え置き（消費税の批判をされると困るから?）。小さな個人商店は設備にお金が掛り廃業に追い込まれるのでは。電子マネーでポイント還元する為の予算6兆円（高齢者は電子マネー持っていますか?）。10%で増える税収5兆円（1兆円の赤字!）。今までの消費税額349兆円、法人税減額296兆円。

何のために消費税を上げるのか。社会保障はどんどん改悪され、社会保障に使われるというのは大ウソです。低所得者いじめの何ものでもありません。

でも、消費税が上がるのをしょうがないと諦めてはダメです。弱い者いじめの、えげつない消費税を無くさなければ。

大浜支部では消費税を5%に戻せと、署名活動を引き続きみんなで頑張ろう、ということになりました。

（支部世話人　達　務）

真剣にきく参加者

講師の坪さん

ウォーキング教室開催
健康づくり委員会

第1回目は10月26日、春川トレーナーよりウォーキングの効果・靴の正しい選び方・姿勢・歩き方を学習しました。

歩幅の計算方法や速度の目安を教わり、10mを何歩で歩くと良いか等実践しました。

2回目の11月2日は歩行実習。仁徳天皇陵前に集合し、まずはウォーミングアップ。本部（もとべ）トレーナーからストレッチ効果の説明があり、「息止めてませんか～」の言葉かけに思わず笑いが起こりました。からだも温まりいよいよスタート。水分補給やトイレ休憩を挟み、大仙公園では歩幅や歩行チェックをおこないました。

鳥の鳴き声や樹木に晩秋を感じながらゴール（約5㎞）。講師の「今からクールダウンのストレッチをしましょう。筋肉痛や疲労回復にとても効果があります、これをやってはじめてウォーキングは終了です」という説明に一同納得。参加者からは「実際にストレッチをしながら効果を教えてもらえた」「靴の履き方やノルディックウォーキングの歩き方を知った」等の感想がありました。

健康づくり委員会では気軽に参加できて、健康寿命を延ばすことに繋がり、楽しく学べる企画を今後も計画していきます。皆さんの参加をお待ちしています。

（健康づくり委員会事務局）

歩き方を学ぶ

ストレッチでスタート

大仙公園で実習

ロタウイルスワクチン

岸和田市　松阪　詠美子（30歳）

乳児に激しい嘔吐や下痢を引き起こすロタウイルスのワクチンが任意から定期接種に変更になったとニュースで知りました。まれに死亡することもあるらしいので、全員が無料で受けられるのは安心ですね。

長尾　加代

うれしい認可

西区鶴田町　芝　和弘（28歳）

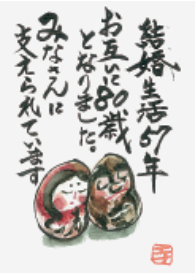
無低診が高石でも認可されたのですね。医療を受ける機会を平等に、この活動が広まることを願っております。

企画希望します

堺区高砂町　阿部　チエ

高齢者向けに、「困った時はここへ」のような特集組んでみて下さい。

森田　和枝



池田　一郎

肩こり予防体操

西区鳳東町　秋保　淑子（64歳）

特集で肩こり予防体操を知って毎日しています。

年賀状もいいなあ

堺区向陵中町　吉田　律子（62歳）

年賀状を購入しました。60歳を機に、「終活で年賀状は卒業します」という話もききます。が、数が減った分、手書きでていねいに近況を伝えあうのもいいかなと思っています。

耳原で生まれました

岸和田市　蔵本　拓真（20歳）

耳原病院で生まれて20年が経ちました。当時のことは全く覚えていませんが、両親がすごく大きくなった病院のことを最近教えてくれました。そちらにあまり行くことはありませんが、さらなる発展を願っています。

戦争体験

高石市取石　沼間　綾子（66歳）

いつも興味深いお話など載っていて（昔の戦争の話）、母から聞いた戦争体験を思い出します。