


平成23年度簡易平均余命表

年齢	女性	男性
60歳	28.12	22.70
65歳	23.66	18.69
70歳	19.31	14.93
75歳	15.16	11.43
80歳	11.36	8.39
85歳	8.07	5.96
90歳	5.46	4.14

厚労省は先月26日、2011年の平均寿命を発表した。発表によると女性が85・90歳で、男性は79・44歳だ。また簡易平均余命は別表通りとなっている。日本人の平均寿命は、1935年頃までは男女とも47〜8歳で推移しており、戦後の調査で初めて50歳を超えている(人口動態調査統計一覽)。



健康で楽しく過ごしましょう

会長 黒島 善市

支部協だより

第111号

発行所
 NTT労組退職者の会
 沖縄県支部協議会
 沖縄県浦添市城間4-35-2
 TEL.098-870-7101
 FAX.098-875-7450
 責任者
 黒島 善市

が気にするのは、平均余命と健康寿命である。健康寿命とは、健康で活動的に暮らせること、日常的に介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らせることができる期間のことである。

先月、トゥシビー祝いで先輩宅を訪れたことは前号で記した通り。ご自身の体に対する気遣いと家族や友人に支えられるなど、家にももることなく外へ出ることが健康の秘訣でしょう。

ところで25日、浦添市前田の墓前で16日祭をしていたら、午後3時半頃オスブレイが独特の重低音を轟かせて頭上を通過、普天間基地方面へ飛び去った。あの爆音は健康に決していいことではないし、仏様も驚いたことであろう。

3月26日パークゴルフを開催します。多くの会員の参加をお願いします。

退職者の会 「パークゴルフ大会」へのお誘い

春うららかな季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
 日頃の運動不足(?)解消と仲間との交流を深めつつ、
 青空のもと楽しい時間を過ごしてみませんか!

<開催日時&場所>

- (1) 日時 2013年3月26日(火)
 *10:30集合 *11:00競技開始
- (2) 場所 糸満観光農園パークゴルフ場(平和祈念公園近く)
 電話番号:098-852-4495
- (3) 参加費用(当日会場で徴収) 参加者一人当たり500円とし、プレー代・昼食代に充当します。
- (4) チャーターバスの手配
 - ① チャーターバスを1台準備します。(送迎対応)
 - ② 運行経路:NTT城間ビル(9:00発)~県庁前の県民広場前(9:30発)
 - ③ 利用希望者は申し込み時に意思表示願います。
 *城間ビル駐車場は平日のため利用できません。
- (5) 服装等の注意
 - ① 運動のできる服装ならびに靴で参加願います、
 - ② スパイク・革靴・ハイヒール・雨靴などではプレーできません。



<申し込み方法>

- (1) 単独参加もOKですが、可能な限り4名一組で申し込み願います。
 - ① 氏名と生年月日(順位確定のため必要です)
 - ② バス利用の有無と乗車地(城間ビル:9:00発 県庁前:9:30発)
 - ③ 単独参加申し込みの場合は、事務局でプレーの組み合わせを行ないます。
- (2) 申し込み期間と申し込み先
 - ① 「3月4日(月)~3月18日(月)まで」とします。
 - ② 申し込み先を退職者の会事務局とします。 電話:098-870-7101 ファックス:098-875-7450
 - ③ 受付時間:月・水・金の午前10時~午後3時(当番配置の関係がありまでするのでご理解ご協力願います。)

祝 巳年生生まれ トゥンビー おめでとー!

1941年昭和16年 生まれ
又吉 道子(名護市)
毎日を孫といっしょに楽しく過ごしています。

伊計 文男(豊見城市)

① 週3日、シルバー人材センターで地域の活動に参加。

② 適度の運動と、毎週土曜日に仲間とGゴルフを楽しみながら、健康維持に努めています。
③ これからも趣味を楽しみたい。

當間 榮文(浦添市)
ありがとうございます。
生きています。

「福島の米」の代金振り込み口座は以下のとおりです。

沖縄県労働金庫 浦添支店

口座番号 2286570

口座名 NTT労組退職者の会 沖縄県支部協議会 会長 黒島善市

譜久山 安芳(うるま市)

健康の為に酒煙草をやめて73歳になり、風車トゥンビー目標に元気で楽しく惚けずに過ごしたい。そのため、好きな唄三線を続けます。

仲井間 明保(名護市)

自分の健康法は、とにかく身体を動かし、遊ぶことは健康に対する大敵であると思う。

糸村 泰兆(那覇市)

健康維持のために、夕食後は夫婦で1万歩を目標に毎日散歩に出かけています。暖かくなると水中ウォーキングもしようと思っています。
屋上の防水処理と外壁のペンキ塗りを気がついた時に少しずつしています。今年いつか中々進まず、今年いっぱいには仕上げようと思っています。

津波 元盛(那覇市)

① 心身共に元気です。週に1回実家へ孫が来るので楽しみです。家庭菜園も少しやっています。
② ウォーキングを週2〜3回、60分程度で体調を整えています。
③ 家族の健康と幸せを願う毎日のあらゆる面で

の努力が必要だと思えます。

長嶺 則夫(浦添市)
① 寄付します。

比嘉 英子(名護市)
① 寄付します。

東 初子(南風原町)
近くに息子家族がおり、孫と元気に遊んでいます。

宮城 親照(北中城村)
元気です。

ただ今現役

洋蘭に見とれて40年

与那覇 誠勝

生き生き通信



美しいランに囲まれて…笑顔の与那覇さん

私が洋蘭に見とれたのは40年前に職場の同僚がヒゴ板に付けたコチョウランを見てビックリする程鮮やかで沢山の花を付け、しかもそれが垂れ下がり豪華に見えて感動したことから始まります。

その時はラン栽培どころか置くところもない状態であったので家の軒下に簡単な棚を造り針金でつるし色々工夫しながら小さく楽しんでいました。でも最初に自分で咲かせた花は、なんとも言えないほど嬉しく何時でも側に置いておきたい気持ちでした。

それからというものは海洋博洋蘭展、東京ドームでの世界洋蘭

展及び台湾の洋蘭展等で色々な沢山の花を鑑賞し、またラン愛好家のハウスなどをみてまわるのを楽しみにしています。

私もようやく33年前に新築し、小さな庭が出来ましたのでそこに小さなハウスを造り栽培を始めましたがそれもすぐに一杯になり、趣味を活かすには物足りない状況で25年間我慢して展示会に出品するほど良い花を咲かすことが出来ませんでした。それでどうしてもハウスを広げたい気持ちで何時も考えていた所に隣の土地を譲る話を聞いてすぐ話を進め5年前に購入しそこに人にも恥じないようなハウスを造ることが出来て花数も多くなり、年間を通して花のきれることもなくなく趣味をいかして花とたわむれて毎日楽しい日々を過ごしています。

2003年4月春の沖縄県洋蘭展示会において初めて銀賞(沖縄県市町村長賞)を獲得して以来毎年春、秋の展示会で入賞するまでになり、少しは趣味が生きてきたかなと思います。展示会に入賞すると多くの知人や友人の輪が広がり祝福を受け、自分ながら満足しています。



さわやかな甘い香りのランたち

去る2013年2月1日〜11日まで、海洋博公園熱帯ドリームセンターにおいて第11回アジア太平洋蘭会議・蘭展沖縄大会においてはコチョウランの育て方と題して講習会を依頼されましたが、基礎と実技をおこないまして大変好評でした。こうして多くの方から呼びかけがあるということは大変嬉しいことです。
趣味を通して多くの知人や友人の輪を広げ、生きがいを感じ、楽しい人生を過ごしながら、物事に集中し、他人との会話も多くすることでポケ防止にも役立つのではないのでしょうか。お互い人生はあと僅かしかありません。趣味を活かし少しでも他人の役に立てばと思います。家から飛び出して楽しく過ごそうではありませんか。