

# 支部協だより

第49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  
 ☎098-870-7101  
 Fax.098-875-7450  
 責任者  
 黒島善市

## 普天間基地移設で県民大会 二万五千人が結集し政府に抗議

会長 黒島 善市



去る三月五日(日) 宜野湾市の海浜公園多目的広場で、日米両政府が進めている名護市辺野古への沿岸案に反対する県民大会がありNTT労組をはじめ私たち退職者の会も参加した。

日本政府はこれまで沖縄県民の理解を得て辺野古へ基地を作りたいと言っていたが、三月七日には、その必要はない。日米安保体制維持のため政府で決定すると言明した。

それは、①県民は半世紀以上も基地の被害を受けている。新しい基地は十五年が限界である。②騒音を少しでも少なくするため陸地から遠く離れていることなどであった筈だ。



新しい基地建設は半永久的に、これまで同様基地の被害を被ることになる。従って到底受け入れられるものではない。退職者の会としても平和な沖縄を目指し頑張ってきた。

## 祝トウシビー おめでとうございませう

おめでとうございませう!!  
 今年のトウシビーは、九七才(一九一〇年生)及び八五才(一九二二年生)の方は誰もおられませんでした。しかし、七三才(一九三四年生)の方は、喜ばしいことに一九名もおられました。早速、祝儀をお送りし、御返事を戴いた順に、近況や健康法について、お知らせ致します。

- ・ **与那嶺茂春さん**  
 週三、四回の水泳をしています。楽しみながら古典音楽を教えています。
- ・ **島袋善昌さん**  
 夫婦揃って七三才を祝うことが出来ました。毎朝六時からウォーキングをして居ります。おかげさまで元気です。
- ・ **下地賢一さん**  
 月・水・金をデイケアでリハビリして、回復のため頑張っています。
- ・ **上原知子さん**  
 赤い字で書かれたおめでとうの文字がとても新鮮でした。今年は、モーツァルトの年なのでザルツブルグへ行きたいと思っております。どこへ行くにも歩くのを心掛けています。
- ・ **仲宗根昌次さん**  
 別にこれといったことはやっていない。畑仕事をやっている。無趣味で困っているが、健康で過ごしている。
- ・ **宮村妙子さん**  
 夏は、朝、冬は夕方からウォーキングを毎日一時間ほどやりながら、頑張っています。
- ・ **野村宏子さん**  
 十年來入院との事。早期ご回復を祈念します。

- ・ **田仲喜代さん**  
 庭のカーブチ、クガニー、タンカンが良く実り、ピタミンC補給で体調良好、趣味、チギリ絵の集いで作品作りを楽しんでいる。
- ・ **勢理客直則さん**  
 祝金ありがとうございます。現在、二足歩行で元気です。健康法は、週一回グラウンドゴルフ、週二回ウォーキングと筋トレをしています。
- ・ **富村裕さん**  
 小生は、平成一〇年から豊見城市グリーンハイツ自治会長に就任して約八年になり、会員の皆様と週二回
- ・ **上江洲堅一さん**  
 庭の手入れで忙しい。家庭菜園で結構収穫できるので隣近所にも配っている。これから暖くなるので釣りにも精出したい。
- ・ **天久栄介さん**  
 時々息子と釣りを楽しんでいます。健康のために近くの公園でウォーキングもするよう心掛けています。
- ・ **崎山栄さん**  
 奥武山の体育館に週一回かよって色々な運動をしている。終了後、サウナで休養。ビール、酒を断って、一年になります。
- ・ **中村トミ子さん**  
 週一回、太極拳をやっています。
- ・ **大城朝考さん**  
 毎朝五時半に起床し、ウォーキング。夜は軽い晩酌をして早目に寝る事。そして、もう一つは、孫、家族と楽しく過ごす事です。

- ・ **宮村裕さん**  
 小生は、平成一〇年から豊見城市グリーンハイツ自治会長に就任して約八年になり、会員の皆様と週二回
- ・ **富村裕さん**  
 小生は、平成一〇年から豊見城市グリーンハイツ自治会長に就任して約八年になり、会員の皆様と週二回



\*追記\*

沖縄独自の「ゆいまーる」制度による祝儀とは、別に、退職者共済制度により、金婚(結婚五〇年)、喜寿(七七才)、米寿(八八才)、白寿(九九才)の方

には、それぞれの誕生日前後に、一万円(白寿五万円)の祝儀が送られます。(当然の事ですが、汗かくのをいとわずに頑張つて長生きしましょうね。)

# 肥満は病気

## 生活習慣を見直し、 健やかで長寿を

会長 黒島 善市

今年も県支部協から「結まる制」による七三歳以上の生(ワイルド)年の方に心ばかりのお祝儀をお送りすることが出来ました。

そして各々の方からお礼とコメントをいただきました。ありがとうございます。

ところで我が沖縄県は「癒しの島、長寿の県」といわれてきましたが、二〇〇〇年に男性の平均寿命が二六位に転落、いわゆる「26ショック」がありました。そして今年「肥満五年連続全国一」の報道です。

肥満は日本人の死因の大半を占める生活習慣病と関係が深いといわれています。

それは毎日の不規則な生活を積み重ねた結果です。その肥満には  
1、皮下脂肪型肥満—おしりまわりが大きい洋なしの体型  
2、内臓脂肪型肥満—腹が張り出したりんご型の体型があります。  
特に内臓脂肪型肥満にならないことが重要ですが、この内臓脂肪型か否かの簡単なチェック方法があります。それは自分のウエスト周辺径が何センチあるかです。その正しい測り方は、立位で息を吐いた後に、おへその回りを測り、男性は85cm以上、女性は90cm以上なら内臓脂肪型肥満と診断されます。  
バランスのとれた食事に気をつけ、運動するように

# 八重山地区協

副会長 黒島 良子

今、八重山は、製糖期の最盛り、工場のけむりが甘い香りと共におもと連山にゆつたりと、たなびいて行く……。実に感謝し、来期の豊作を祈り、地域の仲

心がけて生活習慣を改善したいものです。

### ○食生活

・主食である米はきちんと摂る(おかずのみの食事は逆に太る)  
・夕食は早めに摂る  
・食事はゆっくりよく噛んで

・腹八分(七〇歳以上は腹七分)を心がける  
・高脂肪、高カロリーの食事を取り過ぎない

### ○運動

・日常生活の中に運動を積極的に取り入れる  
(一〜二キロの所用は車に乗らない)  
・一日に一度は屋外へ(気分転換も兼ね外出する)



間と共に穏やかな日々を過せる幸せを共に感じつつ…

新春G・ゴルフ大会が、一月二一日、宮の丘で、支部協会長の黒島善市氏も参加して行われました。

成績は、一位 仲間永作、二位 知念睦男、三位 与儀守二。賞品として、八重山伝統の手作り風のピキダーと八角が内間康祐氏から奇贈がありました。

総会並びに新年会は、支部協持参の横断幕を掲げ、N T T労働副委員長の比嘉憲雄氏も出席して行われました。

垣花会長の現況報告、今後の課題や支部協への質疑等、活発な意見、助言、指導がありました。

新年会は、字会の行事と重なり、参加者は少なくなりましたが、久々の会員交流に楽しいひと時を過ごしました。

### ●役員は次のとおり

- 会長 垣花 格
- 副会長 黒島 良子
- 事務局長 石垣 吉民
- 幹事 仲間 永作
- 大浜 哲夫
- 内原美江子
- 知念 睦男
- 与儀 守二
- 会計監査 崎山 用進



三月十一日(土)の春闘まつりに幹事会も参加。ポウリングに汗を流した後、現職と共に昼食、懇談で交流を深めました。



## 情報労連県協 「春闘まつり」

## 事務局だよ!

退職者の会三〇周年を記念して、会員ひとり当り三〇〇〇円相当の記念品のプレゼントをする事が決定され、各会員宛に記念品のカタログと選定した品物を記入する申込用紙が送付されています。ところが、昨今の「詐欺行為」の蔓延の影響か、約四万(件)会員の方々が、申込用紙を提出していないようです。申込用紙がないと送付品物(記念品)の確定ができませんので、注意深くお読みになって御投函をお願いします。「未発送の会員には、再送付も検討されています。」また、何らかの形で、五年度毎に、この種プレゼント等(はつきりとした形態は未決定ですが)を行う予定です。

