



連合岡山退職者連合

■発行 連合岡山退職者連合
 ■責任者・発行人 山田勇夫
 ■連絡先 〒700-0086 岡山市北区津島西坂1-4-18
 労働福祉事業会館2階連合岡山内
 Tel. 086-214-0077 FAX082-214-0091

生き生き速報

2020年 7月 1日 第27号

今年度は全て中止する

今後の諸活動の在り方について

幹事会の結論(岡山退連発第32号)

1 今後の退職者連合諸活動等について

(1) 新型コロナウイルスが終息していない中での考え方

- ① 会員の安全・健康が第一
- ② 新しい生活様式
 - 身体的距離の確保・人との間隔はできるだけ2m(1m)
 - ソーシャルディスタンス(社会的距離の確保、人的接触距離の確保)を守る。
 - 三蜜の回避(密集・密接・密閉)
- ③ 秋か冬第2派、3派が懸念される
- ④ 退職者連合の行事開催の目的は、会員の親睦交流、健康増進

(2) 退職者連合の諸活動

新しい生活様式では親睦交流が十分図れないこと、開催して万が一にも感染が発生することがあってはならないことなどから、今年度は全て中止としました

- ① 史跡巡り ② 山登り
- ③ 女性集会 ④ 高齢者集会
- ⑤ グラウンド・ゴルフ大会

(3) 第29回定期総会&交流会

現時点での考え方は次の通りです。

- ① 第29回定期総会(予定12月3日)
代議員定数を半数にして開催予定
- ② 交流会は今年度は中止します。

(4) 東部・西部・北部各地域退職者連合も、各種行事について県退職者連合と同様の考え方で開催の可否について判断することを確認しました。

結果、各地域とも中止を決めました。

岡山退連第3回幹事会を開催

6月9日(火)第3回幹事会を、新型コロナウイルス感染を防止するため消毒・マスクはもちろんソーシャルディスタンスを守るため何時もの連合会議室から広い労働福祉事業会館の会議室で開催しました。各種施策を中止・延期し久しぶりに各幹事の皆様が一堂に結集して、冒頭山田会長から「高齢者がコロナに感染すれば重症化する、健康を守るため今後の各種取り組みについて忌憚のない意見を出し合い決めてもらいたい」と挨拶。続いて連合岡山難波事務局長から「衆議院議員選挙岡山県第3区で立候補を表明している森本栄(自治労岡山県本部組織内)氏を連合岡山が推薦したことについて」経過説明を受けました。松本事務局長が経過報告と今後の諸活動の在り方及び現副会長の森本栄氏の推薦について提案し協議の結果提案通り決定しました。



全員マスク着用・幹事間の間隔を確保しての開催

森本 栄

衆議院議員選挙 立憲民主党

岡山県第3区予定候補者



推薦を決める

岡山退連第3回幹事会（6・9）

連合岡山が5月12日開催した執行委員会で森本栄予定候補者の推薦を決めたことを幹事会の席で難波事務局長から報告を受け協議した結果、満場一致で推薦を決めました。岡山退連の組織を挙げて全力で戦い当選を勝ち取ることも確認しました。

推薦決定書を手交

5月、自治労岡山県本部から次期第49回衆議院議員選挙岡山県第3区に組織内候補として「森本栄」の必勝を期して戦うことを決めたので推薦をお願いするとの依頼を受けていました。幹事会で推薦を決めたので、即日自治労安原委員長に山田会長から決定書を手交しました。



山田会長から安原委員長に、推薦決定書を手渡す

連合中執 820万筆の署名 核兵器廃絶1000万署名の最終集約結果

連合は核兵器廃絶と恒久平和の実現を目指し、「2020年核兵器不拡散条約（NPT）再検討会議」に向けて、原水禁、KAKKINとともに取り組んだ「核兵器廃絶1000万署名」について、組合員一人二筆（退職者連合も一人二筆）を目標に取り組んできました。

最終結果は、下表のとおり、署名総数8,235,861筆となり前回（2015年）と比べ約105万筆増加したものの、目標である1000万筆に対しては達成率82%でした。

結論

目標である1000万筆に到達できなかったことは、今後さらに検証等必要であるが、取り組み期間が短期間に集中したことや未曾有の新型コロナウイルス感染症の影響が生じた中で、前回を約105万筆上回り820万筆を超える署名が集約できたことは、核兵器廃絶に対する各個人の強い思いの証であり、昨今の核兵器をめぐる情勢の不透明さに対する危機感の表れである。また、職場・地域での街

最終集約結果(2020年5月31日現在)

団体名	2020年	2015年
構成組織	6,955,659筆	5,753,798筆
地方連合会	823,844筆	887,568筆
連合本部・NGO等	24,608筆	12,551筆
退職者連合	429,466筆	526,328筆
ITUC	2,284筆	643筆
総合計	8,235,861筆	7,180,888筆

頭行動や集会・会議等、各関係団体や各個人のつながり・声掛けなどによる地道な署名要請行動が、最終集約につながることから、次回に向けてスケジュールの細密化や周知告知方法の検討、核兵器廃絶に向けた国内外の世論をより高める取り組み手法などを前広に議論していくことが必要である。

（連合第9回中央執行委員会）

新型コロナウイルスの影響によりNPT再検討会議の開催が延期され署名の国連及び日本政府への提出は延期されています。



シニア
のあなたも

コロナに負けない!

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

4×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行時には、日常の生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の落ち込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル(虚弱状態)が進行して、感染症にもかかりやすくなります。

これからも流行が繰り返すといわれている中で、シニア世代のあなたが免疫力を保ちながら、心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介します。感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

運動

1 座っている時間を減らす

テレビをみながらの体操や足踏み、家の掃除など、まず10分体を動かすことから始める。1日40分まで増やすことが目安。



2 毎日筋トレとストレッチを

椅子を使った筋トレのほか、ラジオ体操やご当地体操も筋肉維持に効果あり。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。



3 3密を避けて日中に散歩を

日にあたられば、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。リフレッシュを兼ねて散歩すれば、一石三鳥!



食事

1 しっかり食べて低栄養を予防

いろいろな食品を組み合わせ、毎食欠かさず食べることが大切。フレイル予防、免疫力アップにつながります。



2 毎食、たんぱく質のおかずをとる

毎食、肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を1品。たんぱく質で筋肉アップ。牛乳・乳製品もおすすめ。



3 ビタミンDの多い食事と日光浴

ビタミンDの多い食品は魚ときのこ。骨を強くし、筋力の低下を防ぎます。日光浴でさらに効果増強。サプリでなく食事で。



口腔ケア

1 食事の前に「お口の体操」

食前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ。唾液を増やし、食事時の誤嚥を防ぎます。



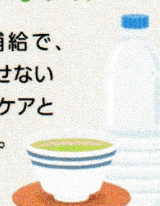
2 毎食後、寝る前に歯磨き

口腔内の清潔は誤嚥性肺炎の予防につながります。入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。



3 水分補給もお口の手入れ

こまめな水分補給で、口の中を乾燥させないことも大切。口腔ケアと感染予防に有用。熱中症予防のためにも大切。



心の健康

1 人とのつながりを大切に

シニア世代では、人との交流が特に大切。毎日家族や友人と電話やメールなどでおしゃべりを。



2 心のリフレッシュを

外に出て日光を浴びれば、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。



3 困ったときは支え合い

お互いに声をかけ合い、助け合いましょう。みんなの心の健康につながります。



新型コロナウイルスと向き合いながら自分の体と心を守るために、高齢者向けにわかりやすくまとめたポスターです。へき地医療を支援する地域医療振興協会(本部・東京)が作成されたものです、参考にしてフレイルにならないようにしましょう。

岡山退連が決めた政策・制度要求の項目

防災・災害に関する政策	新型コロナウイルスと災害対策 新型コロナウイルスは、ワクチンが実用化されない限り完全に終息したとは言えません。その間災害が発生した場合に今までの避難所運営では3蜜状態となり、感染拡大を招く恐れがあります。また、地域住民の方は、避難所に行った場合、感染のリスクがあるとの思いから、避難を躊躇して災害に巻き込まれる恐れがあります。非難の在り方について、従来の発想にとらわれることなく、災害と感染を両方とも防ぐ方法を検討し、県民に周知徹底を図ってください。
福祉・社会保障政策	介護士人材の確保 少子高齢化と介護士の低賃金により、慢性的に介護士不足が発生しています。介護保険は払っているが、特別養護老人施設等に入所できないこととなります。これからは、介護人材は外国に求めなければならないと考えますが、施設側での取り組みには限界があります。岡山県として、積極的にかかわっていくべきだと考えます。
福祉・社会保障政策	食品ロスの削減 日本の子供貧困率は14%、7人に1人が貧困状態といわれ、年々増加傾向にあります。かたや、日本でまだ食べられるのに捨てられている「食品ロス」は年間642万トンです。その量は約1300万人の全ての東京都民が1年間に食べる量に匹敵します。家庭での「食品ロス」を減らすことはもちろんですが、企業から出る「食品ロス」については、フードバンクとして食品を再び世の中の役に立つように県として運動を展開すべきです。
福祉・社会保障政策	「8050」問題 「8050問題」を抱える家庭では、引きこもりや親の介護、病気などを背景に、子が社会参加できないことが多い。親が「恥」と受け止めてしまい助けを求めないこともあります。困窮や孤立が深まれば共倒れになりかねません。十分な貯蓄が無いと生活費を親に頼り続けることとなります。課題は、家庭ごとに違うため、オーダーメイド型の支援が不可欠です。困っている家庭を探し出し、どのような支援が求められているか、岡山県はどのような対策を考えているのかを明らかにしてください。
福祉・社会保障政策	認知症による事故の賠償を県が一律保障を 認知症の人が他害した場合、家族が高額の賠償金を請求される事例が発生しています。2025年には認知症の人が700万人前後となり、高齢者の5人に1人が認知症となる可能性がある今日、認知症になってもいつまでも安心して暮らせる街にするため県が公的支援の仕組みを創設してもらいたい。
環境政策	プラスチック製レジ袋の提供禁止 7月1日からレジ袋の有料化が義務化されることとなりました。ただ、レジ袋の料金設定は、それぞれの事業者にかかせるということのようです。大手のドラッグストアでは、レジ袋1枚1円というところもあります。これではレジ袋がなくなりそうもありません。岡山県が全国に先駆けて、すべての事業者等から「レジ袋提供禁止」を実施した先進県になることを希望します。

提言内容をまとめる

第三回幹事会

2020年度連合岡山「政策・制度要求」に

連合岡山が毎年実施している岡山県に対する「制度・政策要求」について、要望事項の調査・集約が6月下旬に迫り、第3回幹事会において要望案6項目について検討の末提言することを決めました。連合岡山の政策専門委員会で討議し提言の可否が決められます。

編集後記

▼組織の副会長「森本栄」氏

の必勝は、私たちの最重要課題。民主主義の崩壊を進める安倍政権、組織の力を発揮して何としても政治の流れを変えよう▼新型コロナウイルスの感染者が東京を中心に拡大しつつある。高

年齢者が感染すると重症化に、自粛が続くとフレイル（心身の活力が低下した「虚弱」な状態）に、コロナに負けない心と体力づくりに努め健康寿命を延ばそう▼日本退職者連合も第24回定期総会を「書面議決」に変更した。▼災害にも気を付けよう。