

# 大崎退連だより

発行 大崎地域退職者連合  
 発行人 豊嶋 正人 編集人 永沢 道雄  
 〒989-6155 大崎市古川南町 4-3-26  
 TEL&FAX 0229-22-0588

## 大会史上最高得点!!

## ～第12回カローリング大会～

7月12日(金)、大崎市古川の宮沢地区公民館にてカローリング大会を開催し、23名が参加した。ジェットローラーに翻弄されながらも、ポイントゾーンに近づけるよう一生懸命狙いを定める姿はプロアスリートさながら、スリリングな展開に盛り上がった。また、これまで上位チームでも合計点は一桁であったが、今回は決勝戦で『鉄道退職者の会Aチーム』が12点の快挙!!年々腕が上がってきている。来年も楽しみである。来たれ、挑戦者!



## ミラクルショット炸裂!!

## ～第17回パークゴルフ大会～



9月6日(金)、加美町中新田のふれあいの森公園パークゴルフ場に32名の仲間が集まり、秋のパークゴルフ大会を開催した。今回は女性の参加者が少なかったため、女性にハンデを設け男女混合でおこなった。試合開始直後、なんと1番ホールの1打目でホールインワンというミラクルが発生!!最終的にこの日のホールインワン賞は2名!今後も無限の可能性を広げていってほしい。

優勝	中鉢 信子さん (NTT-OB古川支部)
準優勝	富田 幸三さん (大崎市職員労働組合退職者会)
3位	渋谷 直吉さん (農水省宮城県退職者の会)
4位	宮澤 幸夫さん (JP労組仙北支部退職者の会)
5位	小野 和弘さん (大崎市職員労働組合退職者会)



# 健康づくりのキーワードは“フレイル”

～2024年大崎地域高齢者集会～

9月12日(木)、大崎地方労働福祉会館で2024年大崎地域高齢者集会を開催し、25名が参加した。

今年は趣向を変え、第1部では『インボディ(体成分分析装置)』を使用した、筋肉量・体脂肪量・内臓脂肪量等の測定、骨密度測定、握力測定、咬合力測定によるフレイル診断をおこなった。“フレイル”とは、加齢に伴い体の予備能力が低下し健康障害を起こしやすくなった状態のことである。しかし、早く対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があり、健康長寿の重要なキーワードとなっている。今回はこの「フレイル診断に基づいた予防と対策」について、大崎市健康推進課の横江寿美子技術主幹よりご講演をいただいた。

第2部では大崎市保険年金課の武田歌織課長補佐より、「マイナカードと保険証の紐づけ方法」等について説明を受けた。

参加者の皆さんからは、どちらの講演も説明がとても分かりやすかった！次回もフレイル診断をしてほしい！マイナ保険証について不明だった点が解明できて良かった！という嬉しいお声をいただいた。



## 集会でのご質問への回答について —訂正とお詫び—

- Q. マイナ保険証に変更したら、お薬手帳がなくても薬のデータを確認することはできるのでしょうか？
- A. はい。過去3年分を確認できます。集会では過去5年分と申し上げましたが、正しくは過去3年分のデータ閲覧が可能です。但し、保険医療機関・保険薬局が審査支払機関へ電子請求した診療・調剤報酬明細書の情報のみとなります。訂正してお詫び申し上げます。

## 今後の予定

- 11月 1日(金) 大崎退連 「第4回幹事会」
- 11月 19日(火) 宮城退連 「第34回定期総会」
- 12月 6日(金) 大崎退連 「第14回定期総会」