

摂河泉 OB

NTT労組退職者の会・大阪支部協議会 発行責任者 鷺谷 憲
 ☎553-0003 編集責任者 小林 保
 大阪市福島区福島3丁目1-73 コミュニティープラザ大阪内
 Tel. (06)6451-8100
 Fax. (06)6344-9382

美しく健康、生涯いきいき

いきいき講座

受講生募集

固定登録制
定員 50 名
 応募多数の場合は抽選

1 年受講料
1000円
 初日受付で支払

多彩な講師陣!!

場 所 コンポ大阪 5階会議室(鶴、亀) 3階 ホール
 日 程 第1回 5月 8日(火) ☆第一回講座終了後、交流の懇親会をおこないます。
 第2回 7月10日(火)
 第3回 9月11日(火)
 時 間 いずれも ①13:00～15:00 ②15:00～17:00
 応募方法 電話にて支部協まで ☎06(6451)8100
 締め切り 3月31日まで

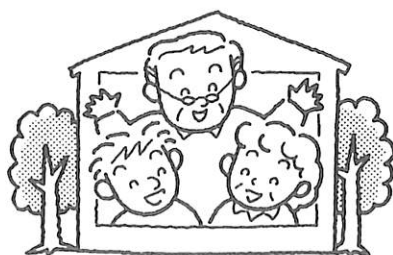
モットー		テーマ	講 師
一回	安 心	①「医療保険の現状と課題」	連合中央生活福祉局 松永 茂樹
		②「年金者の経済」	三菱信託銀行 山本 壽雄
二回	健 康	①「動脈硬化の予防法」 ー特に高齢者の運動生理ー	NTT中央健康管理所センター副所長 竹村 芳
		②「いつまでも青春」 ー健康な体とところを作るー	日本3B体操協会認定師範 五本上清美
三回	楽 し く	①「講演」と「落語」	落語家 露の都
		②「日本と中国の心の歌」	元上海歌劇団歌手 中国語講師 李 広宏

愛のカンパ



昨年引き続き本年も全電通近畿社会福祉事業団への「愛のカンパ」を募ります。会員の皆様方の暖かいご協力をお願いいたします。
 なお募金は同封の振込用紙でご送金ください。

ご協力のお願い



昨年までの電話訪問に変わって、本年からハガキ訪問によって会員の皆さんの状況を把握することになりました。別紙の記入要領により、ハガキに記入の上ご返送下さるようお願いいたします。

ハガキ訪問



行事・サークルの案内

日帰りバスツアー

世界文化遺産

**姫路城(好古園)と
書写山円教寺
(西国27番札所)**

4月13日(金)

定 員 80名(先着順)

会 費 会 員 7,000円

会員外 7,700円

申 込 3月22日までに支部協へ

電話 06-6451-8100

(ご案内・振込用紙は別途送付)



ハイキング(歩こう会)

**京都山城の
しだれ桜堤を
4月8日(日)**

集合場所 JR奈良線「玉水駅」
午前10時

雨天中止 雨天時間い合わせ
090-3056-3162(今井)
090-8888-2210(玉谷)

行 程 約10キロ(健脚向き)

申 込 3月30日までに支部協へ
電話 06-6451-8100

参加費 無料
(交通費、弁当、飲み物は各自負担)

ゴルフサークル

《第35回コンペご案内》 場所 東宝塚ゴルフ倶楽部

と き 4月10日(火)9時前後 OUT・IN 同時スタート

※毎月第2火曜は火曜会としてコンペを利用すると、参加費約15,000円支払うと朝食、昼食ビール中ジョッキ、会食、賞品までが含まれます。全組キャディ付き、5人乗りカート使用、ゴルフシューズはすべて可。

定 員 10組(先着順40名でうち切ります)

参加費 1,000円 競技当日幹事に支払ってください。従来通りの賞品、参加賞代。

競技方法 1ラウンドストロークプレー 初参加者はダブルベリア方式採用

表 彰 優勝、2位、3位、ラッキー賞、当日賞、特別賞、BB、NP、参加賞、名誉会長賞等

申 込 3月9日(金)までに支部協へ参加、不参加にかかわらず電話してください。

電話 06-6451-8100

※過去に1回でも参加された方には連絡忘れ防止のため、名簿によりチェックしております。

全メンバーの名簿で連絡忘れのないよう

囲碁サークル

優勝は岡田啓助・酒井隆 両氏 第5回囲碁大会成績

第5回囲碁大会は、新春1月12日(金)コンポ大阪の退職者サロンで20名の参加者で開催された。成績は次のとおりでした。

Aクラス	優勝：岡田啓助	2位：青山陽典	3位：真鍋益男
Bクラス	優勝：酒井 隆	2位：仁賀清藏	3位：谷沢伝吉

例会のお知らせ

毎月第2・第4金曜日(定例)10時~16時
コンポ退職者サロンで開催しています。
初心者歓迎。やさしく指導します。

連載(2) 糖尿病と食事

中辻 千代子

糖尿病治療で最も基本的なのが食事療法です。そもそも糖尿病は食物として口から取り入れた糖質を体内でうまく代謝することができないために起こる病気です。食事療法は糖質の代謝に負担がかからないようにする方法であり、糖の代謝を改善し血糖を下げる最も基本的な治療法です。

糖尿病の患者さんには「過食や偏食、早食い」の人が多く見うけられます。食事療法を行う上で一番大切なのは自分の問題点を見つけて改善していくことが食事療法の基本となります。

食事療法では①適正なエネルギー量を摂取すること、②バランスよく栄養をとること、③規則正しく食事することが基本です。まず食事療法で最も重要なポイントは「適正エネルギー量」を取ることです。適正エネルギー量とは身長から標準体重を算出し、仕事量に応じて1日の適正エネルギー量を求めます。(表1)

ご自分の体重や血糖値の変化を見ながら自分の適切な食事量を把握しましょう。次に食事の質です。基本は1日の総エネルギー量を三大栄養素といわれる「糖質、たんぱく質、脂質」を適切に配分することです。総エネルギーの55～60%を糖質、15～20%をたんぱく質、20～25%を脂質から摂取することが望ましいと言われています。エネルギー量を制限するとどうしてもビタミンやミネラルなどの微量栄養素、食物繊維などが不足しがちなので、これらの栄養素を意識して食事に取り入れることも大切です。糖尿病の場合、一般的に1日あたりのエネルギー量が約

1600キロカロリーになるようにバランス良く食事することが大切です。

食事指導の際に用いられる「食品交換表」(日本糖尿病学会編)は日常食べている食品を六つの食品グループに分類し、80キロカロリー＝1単位という基準をつくり、1単位に相当する様々な食品の目安量が表示されていますので参考になります。

最後に血糖値の変動を少なくするために食事量をほぼ均等に配分して1日3回規則正しい食事をとることを心がけましょう。また間食をとると1日中血糖値が上がりっぱなしになるので糖尿病の方は原則として間食や夜食はさけた方がよいと言われています。最近では低カロリー甘味料を使用した嗜好品なども販売されており、注目されています。

今回は「糖尿病と運動」について

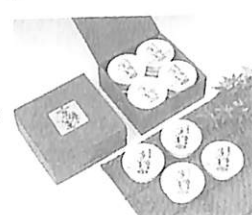


低カロリーの本格京和菓子



好評発売中

きょうゆうかん

30キロカロリー
(0.38単位)
市販羊羹の約1/5カロリー!

こしあん(わらび)	8個入り	2,000円
白桃	8個入り	2,000円
鹿の子	8個入り	2,000円
葡萄	8個入り	2,000円
詰め合わせ	8個入り(各種2個)	2,000円

(消費税・送料別)

ARKRAY

お申し込み・お問い合わせ先

0120-186-090
※9:00～17:00(12:00～13:00を除く)通話料無料FAX 0120-186-091
※24時間受付
※通話料無料

http://www.prenova.ne.jp

販売元 アークレイ株式会社

〒601-8045 京都市南区東九条西明田町57

天然素材がおいしい。無添加無着色がやさしい。低カロリーがうれしい。

技術協力：十匠壽庵グループ 東株式会社

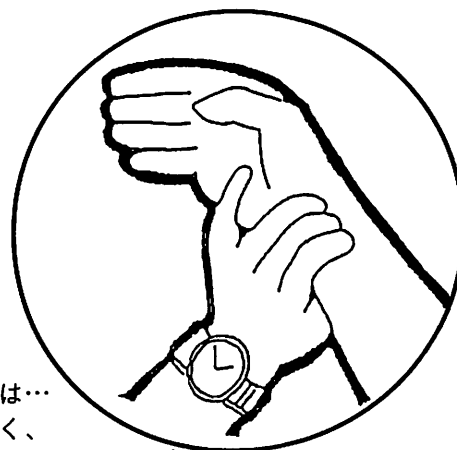
表1

身長 (cm)	標準体重 (kg)	適正エネルギー量 (kcal) 軽い仕事 (事務職)	10% 太りすぎ OK!! (kg)	12% 太りすぎ 注意!! (kg)
140	43.1	約 1,100 ~ 1,300	47.4	51.7
142	44.4	約 1,100 ~ 1,300	48.8	53.2
144	45.6	約 1,100 ~ 1,400	50.2	54.7
146	46.9	約 1,200 ~ 1,400	51.6	56.3
148	48.2	約 1,200 ~ 1,400	53.0	57.8
150	49.5	約 1,200 ~ 1,500	54.5	59.4
152	50.8	約 1,300 ~ 1,500	55.9	61.0
154	52.2	約 1,300 ~ 1,600	57.4	62.6
156	53.5	約 1,300 ~ 1,600	58.9	64.2
158	54.9	約 1,400 ~ 1,600	60.4	65.9
160	56.3	約 1,400 ~ 1,700	62.0	67.6
162	57.7	約 1,400 ~ 1,700	63.5	69.3
164	59.2	約 1,500 ~ 1,800	65.1	71.0
166	60.6	約 1,500 ~ 1,800	66.7	72.7
168	62.1	約 1,600 ~ 1,900	68.3	74.5
170	63.6	約 1,600 ~ 1,900	69.9	76.3
172	65.1	約 1,600 ~ 2,000	71.6	78.1
174	66.6	約 1,700 ~ 2,000	73.3	79.9
176	68.1	約 1,700 ~ 2,000	75.0	81.8
178	69.7	約 1,700 ~ 2,100	76.7	83.6
180	71.3	約 1,800 ~ 2,100	78.4	85.5
182	72.9	約 1,800 ~ 2,200	80.2	87.4

運動直後の脈拍数から心臓負荷程度(運動程度)を推定する表

区 分		年齢 心臓負荷	10歳代	20～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～59
競技者のための トレーニング	強い負荷	100%	210	205	200	195	190	185	180	175	170
		90%	190	185	180	175	170	165	160	155	150
		80%	175	170	165	160	155	150	145	140	135
健康づくり トレーニング	中程度の負荷	70%	160	155	150	145	140	135	130	125	120
		60%	145	143	140	135	130	125	120	115	110
		50%	135	133	130	125	120	115	110	108	105
	軽い負荷	40%	125	123	120	115	110	108	105	103	100
		30%	115	113	110	108	105	103	100	98	95

- 上表の脈拍は運動直後の1分間の値です。
- 縦軸は心臓にかかる負荷の程度を表わしたものです。
横軸は5歳きざみの年齢区分を表わしたものです。
- 健康づくりトレーニングで心臓に負荷をかける時はこの表を参考にして無理のないようにしてください。
- 脈拍に影響を及ぼす薬剤を服用している場合は主治医の指示に従ってください。



- 脈拍数を測るには…
手首の内側に軽く、
三本の指をやや垂直にあてます。
すると、ピクッ、ピクッと動いているのがわかります。
その数をかぞえます。

会員の文芸

世相覗き見

岡野 弘

初詣御利益ない神佛達

賽銭も不況の荒波越え難し

神も佛も不況が荒す

祈ること欲と得との兼ね合いで

世間の事情で大揺れに揺れ

平安な心持ちたき人だけが

参拝するとは限らないもの

極楽の切符欲しさに経を読む

僧や信者が今居るだろうか

すさまじき経済不況私利私欲

回復願うもみな金の為

平然と毒薬使う医療人

特報ニュース無差別殺人

本当にこれで良いのかこの国の

将来像が隠れて見えぬ

新世紀先ず我が行く手どう立てる

注視すべきは宇宙と地球

共済金の支払い状況

同居親族の死亡

泉 重三郎	宇野 ミツ子	太田 保世
大畑 康子	中林 喜美子	西野 知子
根沢 孝子	長谷川 恭子	藤井 幸江
増井 米子	渡邊 定子	

孫の出生

青山 勉	朝倉 朝男	荒牧 満男
石田 幸治	井上 喜照	臼井 操子
大山 康志	小倉 スミ子	織田 須美子
川口 孝	川本 和子	岸 道子
久保 勝代	久保 恵子	久保 在久
児島 富代	酒井 君代	篠原 艶子
城間 玖仁子	新堂 裕生	酢田 泰輔
陶山 淑子	田岡 忠三郎	田仲 健一
田中 八重子	薦芳 治	得能 和子
得能 典成	仲野 貢	中野 孝夫
中村 あい	中村 敏子	中村 安宏
名西 恵	新留 和彦	西田 稔
藤本 義光	藤山 武史	増田 良實
榊山 榮子	南川 房枝	南 美知夫
三原 貞子	宮本 暁	三輪 喜代二
森川 耕一	森田 実	安田 温代
安田 浩	山川 博	山田 賀彦
山田 茂二	山村 嘉一	山本 暢代
吉田 勲	鷺谷 憲	

「仲間入りしました」

新入会員ご紹介

青木 和子	阿部 美里	荒屋敷 光子
市村 米子	今井 尻 治	上田 由維子
上山 淳子	大谷 純子	岡本 弘子
奥田 繁子	金野 美子	川木 優子
北村 智恵子	吉良 正三	坂口 友彦
坂本 勝巳	佐藤 晴幸	沢井 美代子
鈴木 清嗣	出水 定夫	寺西 明男
寺本 勉	鳥井 口夏代	奈良矢 小夜子
西口 年春	西久保 清俊	西野 正和
橋本 多美子	原嶋 サア子	日岡 一昌
深尾 宏	二見 修平	風呂井 まゆ美
松本 洋治	的場 照子	三宅 とよみ
安岡 厚夫	柳田 郁子	山北 末吉
山原 俊一	山本 ツヤ子	吉田 敏昭
米田 正男	理性院 誠	大野 喜雄

ご冥福を祈ります

小野 富彦	高森 逞治	沼波 日出男
東谷 次夫	堀内 セツ子	横原 みさ子
山本 喜一	渡邊 裕児	

<合 掌>

N T T 労組 大阪支部だより

春季生活闘争について

世紀明け、21世紀初の大阪支部便りを執筆させていただく。ただの通過点といってしまうと、それまでであるが、世紀をまたがるこの時に、支部役員として、「退職者の会大阪支部協」の事務局の一端を担わして頂いていることに、感謝していくとともに今世紀の末永き付き合いをお願いします。

寒さ厳しいこの季節。現役の重点的な取り組みはというと、恒例的であるが「春季生活闘争」が挙げられるであろう。

この「春季生活闘争」を通して求めるもの、闘い方は、その時代その時代によってさまがわりしつつある。

先輩諸氏の多くが闘ってきた、日本経済の高度成長期時代では、各企業の成長もさるものながら、定期昇給だけでは、物価の上昇にも追いつかず、ベースアップの中で生活向上を勝ち取ることが主眼となっていたと考える。

右肩上がりの日本経済が、バブルの崩壊とともに、成熟状態に変わり行く中で、我々の要求も、名目的な賃金から、実質的な賃金、そして、ゆとり・豊かさの追求として労働時間短縮の闘いへと移り変わっていく。

とりわけ、近年においては、「我が国のあらゆるシステムが、恒常的な右肩上がりの経済を前提としている。」ことに警笛をならし「時代にマッチした構造の改革が必要である。」との認識の上にたち、労組自らが改革への挑戦に取り組むとともに、それらの中で単年度的ではない、安定した雇用の確保を最重視した中での

要求、取り組みが求められていると共に、論議を深め、最大限の結集に取り組まねばならない。

また、今、私たちの置かれている厳しい環境は対企業を相手に闘うだけでは、どうにもならないのが現状である。

参議院選の勝利にむけて

政策的暴力であると言わざるをえない「電気通信審議会第一次答申」では、大幅な人員削減や完全資本分離の持ち株会社方式の見直しを盛り込んでおり、企業の経営権・労使自治に対する、政府与党の不当介入に対しての闘いも同時並行に行っていかなければならず、そのためにも、今夏予定されている参議院選挙闘争で必勝はもとより、真の意味での政治改革を断行するときに来ていると考える。

それらの達成に向けた、第一ステップとして、先輩諸氏にもご努力を願っている、参院選、支持者・紹介者カードの取り組みに対して万全を尽くして頂く事をお願い申し上げます。

◀ 紹介者カードにご協力を ▶

7月に行われる参議院選挙に、N T T 労組は全国区比例代表制に高見裕一を準組織内候補として支援することを決定しました。退職者の会も全面的に協力をするため、1月末に会員みなさんに紹介者カードを送付いたしました。一人でも多くの方をご紹介くださるようお願いいたします。

【記事の訂正】

前号(12月15日発行)別紙:「サークル一覧表」のテニス欄に誤りがありました。

お詫びして訂正します。

1. (誤) 第2日曜・第4日曜 (正) 第2金曜・第4金曜
2. (誤) T T 和泉運動場 (正) N T T 和泉運動場
3. (誤) 堺市室道 (正) 堺市室堂

【編集後記】

新世紀最初の会報です。年間の行事予定も徐々に具体化してきました。総会で検討を提起したイベントの一つ学習交流会が充実し、「いきいき講座」のタイトルで健康・安心そして楽しくをテーマに定期的に開設を実施します。そのサブタイトルは「いつまでも青春」としています。さらに情報交換の機会として恒例の電話訪問が今回からはハガキ訪問になりました。お願いの説明をご理解の上有効にご利用ご協力をお願いします。四月の花見バスツアーもお知らせしてまします。

今年の夏は参議院選挙があります。七月末が投票日と予定されています。退職者の会もN T T 労組推薦候補の支持、支援を訴えて運動を進めていきます。現状のままでは、経済・社会・福祉の根本的な改革に消極的ないまの政治を、さらに延命させることにつながります。上旬にお願いいたしました紹介者カードの取り組みに格段のご協力をお願いします。

一月は寒く北の地方は真冬日が続く、各地に被害をもたらす大雪のニュースが伝えられました。厳しい寒さは春待つ気持ちを一層にさせます。清楚に、華麗に春を咲かせてゆく梅・桜、花の姿は心に安らぎと新しい季節への希望を与えてくれます。