

泉何撮 OB

NTT 労組退職者の会・大阪支部協議会 発行責任者 鷲谷 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

政治が変われば



参議院比例代表選挙 情報労連
組織内予定候補 高見裕一

生活が変わる

しっぽ切りでは追いつかず頭を変えて生き残らんとする与党連合。しかし、頭は辞意を表明せず、日米首脳会談で無責任な約束を交わす。

一方日本の財政は破綻と人ごとのようにうそぶく、財務大臣。こんな政治でもあなたは、誰でも一緒とあきらめますか。

政治が変われば生活が変わる。そのチャンスが7月の参議院選挙です。先に依頼しましたNTT労組推薦の参議院候補への紹介カード、もし机にねむっていただければすぐにお送りください。紛失されていただければ連絡ください。そして、7月にはあなたの力で政治を、そしてあなたの生活を変えてみませんか。

参議院選比例区の投票方法が変わります

参議院選挙の比例区投票の記入方法は従来の党名記入から、候補者名との併用方式に変わりました。

—— 比例区は「高見裕一」と記入して下さい ——

行事・サークルの案内

倉敷チボリ公園（昼食）・美観地区散策
湯郷温泉（泊）岡山ワイナリー・後楽園

一泊バス旅行 **6月10日(日)・11日(月)**

定 員 今回は定員制限なしです。
 どんどんお申し込みください。

会 費 会員 23,000円
 家族 25,300円

集合場所 大阪駅西口
 時 間 8時30分



申 込 支部協議会へ電話で (06-6451-8100)
 毎週月～金 10時から4時
 (昼休み12時～1時を除く)

締め切り 5月18日
 会費の納入詳細案内は別途おしらせします。
 お仕事をしている会員を考慮し、今回は日曜日出発としました。

5月は健康ウォークラリー月間

5月は年恒例の健康ウォークラリー月間です。別紙記録用紙に5月1日から31日までの歩行記録を記入して支部協までご送付ください。記念品(本年よりQUOカード)をお渡しします。また、これに併せて、行事を企画しました。ご参加下さい。

スタンプラリー

鶴見緑地公園(花博跡地)

5月18日(金)

集合場所 地下鉄鶴見緑地駅
 時 間 午前10時
 雨天中止 雨天時間い合わせ ☎090-8888-2210(玉谷)
 申 込 5月10日までに支部協まで電話で ☎06-6451-8100
 参加費 無 料(交通費、弁当、飲み物は各自負担)

ハイキング

戦国時代の
歴史を偲んで
安土城址ほか史跡見学

5月28日(月)

集合場所 JR安土駅
 時 間 午前10時
 小雨決行 (雨具を忘れずに)
 申 込 5月20日までに支部協まで
 電話で ☎06-6451-8100
 参加費 無 料
 交通費、弁当、飲み物は各自負担

ゴルフコンペの案内

5月23日(水)

場 所 牧野パークゴルフ場
 スタート 9時03分
 人 員 10組 40名(先着順)
 参加費 3,000円
 プレー費 個人払い(約9,800円)
 申 込 4月27日(金)までに支部協へ
 ☎06-6451-8100

会員は参加不参加にかかわらず必ず電話下さい。
 全メンバーの名簿でチェック漏れのないようしています。

申込者が100名を超える大好評のため、急遽会場を広げ、全員参加できるようにしました。受講者個々人にハガキで通知いたします。なお、受講を辞退される方、欠席される場合は必ずご連絡下さい(無断欠席の時は棄権されたとみなします)

初日に受講料と懇親会費を徴収いたします。

いきいき講座
大好評で締め切り

連載(3) 糖尿病と運動

中辻 千代子

基本的に糖尿病治療は運動療法と食事療法を効果的に行うことが重要です。運動療法は糖尿病の原因となる肥満の解消ばかりでなく、膵臓から分泌されるインスリンの働きを良くして血中ブドウ糖の筋肉への取りこみが促進され、血糖値が下がること、血中及び内臓中の脂質の代謝が推進されて糖尿病、動脈硬化や高脂血症などの生活習慣病の進展を防ぐこと、ストレスを解消するなどの効果があります。

次に運動療法の具体的な内容について紹介します。運動処方とは種目、強度（強さ）、継続時間、実施時間、頻度などで表されます。種目としては、多くの筋肉を使う運動が適していますのでウォーキング、自転車、ジョギング、水泳などが用いられます。特に水泳はひざなどへの負担が少ないので肥満している人に有効です。運動の強さは基本的に脈拍で判定されます（参照 前号 運動直後の脈拍数から心臓負荷程度を推定する表）。運動による消費エネルギー量は運動の強さと継続時間で決定され、基本的に1日

200 kcal以上のエネルギーを消費することを目標とします。例えば、ウォーキングで1時間程度、普通のジョギングで30分程度が目安です。実施時間については食後1時間～1時間半の血糖値が上がる時間帯に運動するのが理想です。頻度については週に2～3回以上運動を行えば十分な効果が期待できます。

いずれにしても安全に無理なく運動することが大切です。運動前は十分な準備運動（ストレッチング）を行い、体調が悪い時は十分な休養をとみましょう。服装は気候に合ったものを選び、シューズや靴下はウォーキングに適した衝撃を吸収しやすいものを利用することをお勧めします。運動は習慣化することが大切ですので、仕事で運動する時間がとれない人は通勤時に一駅前で下車して歩いたり、エレベーターやエスカレータを使わずに階段を歩くなどの無理なくできるやり方を工夫することも必要です。

生活習慣病と健康管理の基本

最近、テレビ・新聞などで、糖尿病や高脂血症がガンなどと並んで深刻な生活習慣病として注目されています。これらの生活習慣病は決して突然に発症するものではなく、普段の運動不足や過食、お酒の飲み過ぎやストレスなどが原因となって発症します。生活習慣病に対する予防の基本は、「運動」、「食事」、「定期的な検査による自己管理」です。

1. 運動

基本は一日一万歩のウォーキングです。普段より少し早めに歩くことで体内の余分な脂肪を効率的に消費することが出来ます。万歩計などを用いて数値を励みにするのもよいでしょう。その他にも水泳やジョギングが適していると言われています。

“足”への思いやり、大切に。

「プリノバソックス」のご注文は電話・FAX（通話料無料）、ハガキまたはインターネットでどうぞ。

電話でのご注文・お問い合わせは下記フリーダイヤルまでどうぞ。ハガキ・FAXの場合は、商品名、カラー、サイズ、数量、お支払い方法（代金引き換え・後払い）、お名前、ご住所、電話番号をご明記の上、投函または下記FAXダイヤルへ送信してください。ご注文・お支払い方法等の詳細につきましては下記フリーダイヤルにて、お問い合わせください。（電話・FAXとも通話料は無料です）

イ・チ・バ・ハ ロー アークレイ

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

インターネットでのご注文はこちらにアクセスして下さい。
プリノバ・ホームページ <http://www.prenova.ne.jp>

プリノバ B
ソックス

足のむれやすい方、
外出時や運動時に

●ソックス B
カラー：紺、グレー、ベージュ
サイズ：M、L
価格：1,500円
(消費税・送料別)

足の冷えやすい方、
秋冬の外出時に

●ソックス T
カラー：黒、紺、グレー
サイズ：M(ハイソックスタイプ)、L
価格：1,500円
(消費税・送料別)

プリノバ R
ソックス

室内や就寝時に

●ソックス R
カラー：オフホワイト
サイズ：M、L
価格：1,000円
(消費税・送料別)

販売元 アークレイ株式会社

(旧社名：株式会社京都第一科学)

〒601-8045 京都市南区東九条西明町57

2. 食事

一般に低カロリーで脂肪・塩分も少ない食事が良いと言われています。植物性タンパク質（魚介類・豆腐）が中心の食事、繊維質の多い野菜をたくさん摂ることが出来、油をあまり使わない料理には和食が適しています。砂糖も取りすぎると糖尿病・動脈硬化を促進しやすいので甘いものの食べ過ぎ・缶ジュースの飲みすぎにも気をつけましょう。

3. 定期的に検査を受ける

生活習慣病に関係の深い血液中の成分には血糖・総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロールなどがあります。血糖やコレステロールの値を知るには採血をして血液中の成分を測定しないと分かりません。血糖は空腹時血糖値が126 mg/dl以上が糖尿病の指標とされています。総コレステロールは220 mg/dl以上、中性脂肪は150 mg/dl以上が高脂血症の目安とされています。HDLコレステロールは善玉コレステロールともよばれ、約40 mg/dl以下になると虚血性心疾患が疑われます。

検査内容	検査項目	検 査 で わ か る こ と
肝機能検査	G O T	肝細胞の障害を診る項目です。GOT、GPTともに肝臓や心臓、骨格筋に多く含まれる酵素で、これらの臓器の細胞が障害を受けて壊れると血液中に流れ出て数値が上がります。
	G P T	
	γ - G T P	腎臓、すい臓、肝臓に多く含まれる酵素ですが、主に肝・胆道疾患で高値を示します。また、アルコール性肝障害でも高値を示します。高値を示すときは、その判別も肝要です。
脂 質 検 査	総コレステロール	魚卵や貝類、レバーなどに多く含まれる成分で、増加しすぎると血管の内側について動脈硬化を引き起こし、高血圧や心筋梗塞、脳卒中の原因となります。
	中 性 脂 肪	血液中に増加しすぎると血管壁にこびりつき、動脈硬化の原因となります。過剰の中性脂肪は皮下や内臓に貯えられ、肥満や内臓肥満の原因となります。食事による数値の変動が大きいのも特徴です。
	HDLコレステロール	動脈硬化を予防してくれる善玉コレステロールです。喫煙や肥満、炭水化物のとりすぎなどで低下し、食生活の改善や運動、リラックスすることで増加します。
糖尿病検査	血 糖	血液中のブドウ糖のことです。糖尿病で高値を示します。高血糖状態が長くつづくとう腎障害、神経障害を併発し、糖尿病性網膜症が悪化すれば失明の危険性もあります。
腎機能検査	尿 素 窒 素	通常、タンパク質の老廃物であるアンモニアは尿素窒素に合成され、腎臓から排出されます。腎機能が低下するとこの排出がうまくできなくなり、血液中の尿素窒素が増加します。
	クレアチニン	エネルギーとして使われたタンパク質の残りカスで、通常は、腎臓から排出されます。しかし、腎機能が低下するとこの排出がうまくできなくなり、血液中のクレアチニンが増加します。
痛 風 検 査	尿 酸	血液中の尿酸が増えすぎて足の指関節などに尿酸塩の結晶が沈着すると炎症が起き、発作的に激痛が起こる痛風になります。美食や運動不足が原因となります。

健診エクスプレス™

健診エクスプレスは、郵便や宅配便を利用した誰でも簡単にできる健康チェックの新システム。これまで郵便を利用した健診サービスでは難しいとされてきた肝機能チェックも、世界で初めて可能となりました。

健診エクスプレスについてのお問い合わせは.....



0120-090-295 アークレイ株式会社

〈健診エクスプレス係〉まで、お気軽にご連絡ください。受付/9:00~20:00(年中無休) 〒601-8045 京都市南区東九条西明田町57

会員の文芸

世相覗き見

岡野 弘

全国民見ている日曜討論会

何年言ってる景気回復

消費不況回復だのみ保守三党

医療に介護福祉おどなり

必要だ社会資本だゼネコンだ

赤字政策責任どうする

垂れ流す公共事業の名目で

財政赤字付けは国債

居心地のいい政権の座この時機と

鸚鵡返してIT革命

閣僚に着けた大臣その裏で

袖の下よと賄賂を摘む

新幹線将来見据え森首相

我が田に水のお手もり予算

保守三党野党に押され小手先で

政策いじり居直るつもり

将来の展望怪し新年度

予算編成不況が焦点

辻褄を合せる税金国民へ

皺寄せ負担の悪税多し

政権党絡む癒着の大企業

裏の操作は財界畑

将来不安招くは国の大借金

預金に残す消費者心理

手控えて必要最小限で我慢する

食べ物以外余り買はない

先行きの老後不安に保証なし

若者不信の年金地獄

無党派の見る夢少ない現政権

これでは支持率低下あるのみ

権力を囓る政権次々と

だら幹育てて盟を廻す

腐敗汚職限らないのが盗人と同じ

資金規制法抜け穴作り

もう要らぬ汚職金権腐敗の政治

自分で気付かぬ御大ばかり

次世代に大量赤字の財政を

廻す与党の退陣望む

期待なし自公保三党もういらぬ

政局転換希望の春に

「なにわ大学」など
全講座の閉講

永年「生きがい推進事業」として退職者のみなさまに親しんで頂きました「なにわ大学」をはじめとする関西圏での全ての講座は、今回のテルウェル抜本改革により閉講させて頂くことになりましたのでお知らせ致します。

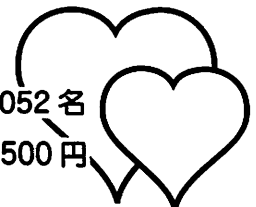
テルウェル福祉・共済担当からのお知らせ

昨年を上回る愛のカンパ
ありがとうございました

3月末現在で

カンパ頂いた方 1,052名

カンパ額 1,641,500円



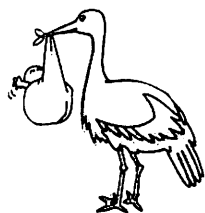
今年もご協力をよびかけた「愛のカンパ」は、会員みなさまの暖かいご協力により昨年以上を上回りました。振込額は現在整理中ですが、最終結果は次号でご報告致します。

共済金の支払い状況

おめでとうございます

孫の出生

中井 勝義	中野 厚子	前田 藤雄
野口 泰成	山中 昭宣	杉浦 保
米沢千鶴子	山本千嘉子	西村 龍典
成松 靖雄	湯川 豊	藤本美代子
上田 收	山田 卓詮	辻口 利樹
平田 勝	平田タカ子	酒井美知子
酒井 恵吾	杉田 圭造	高橋 悦子
松山 誼数	榎 利子	岩佐 達也
森 保	鈴木 満宏	上西 實
蔵内三千代	丸山 茂	阪本 富士
井田 厚司	鷺見 稔	伊藤 啓佑
石井 靖彦	濱田恵美子	朝川 明
宮本 信夫	濱田 忠治	西口 豊弘
松宮 安俊	松井 美幸	高橋寿栄喜
中西 進	安田 茂子	原田 正信
野口 英司	十文字 民	重村 佳信
宮本 恭和	星尾 国昭	浅田富美子
藤井 郁子	片瀬 克己	安原 功雄
花岡 洋子	河合 利夫	岩脇 長治
住田 直史	蒲田美代子	大西 栄子
先川 敏博	井本 湧三	寺内 修
萩野計太郎	山村 議一	法森 重雄
弘田 英夫	花田 寿造	山辺 莞二
中村 博一	西田 勝之	生田 清子
四方 妙子	木内 博己	加戸 学
尾藤 洋子	小倉 昭一	大河内賢一
山口 孟	吉井 武男	西川 佳延
中山 賢治	中山八重子	南部キミ子
南部 義人	山川 博	光嶋 慶二
鍋谷 忠義	林 秀孝	平谷 栄
高河原和則	的場 康子	
小山 正之	豊田 稔	
角崎百合子	古布 充	
宮崎 信夫		



ご冥福をお祈りします

本人死亡

塩津 功夫	尾崎 光明	飯田政一郎
田中 義明	浅田 道子	萩原 碧
沼波日出男	高森 逞治	榎原みさ子
東谷 次男	堀内セツ子	山本 喜一
小野 富彦	渡辺 裕児	浜田 耕三

お悔やみもうしあげます

同居の親死亡

長岡 健次	高岡 君子	大森賀津子
谷本 種男	野口二三子	青木 慶子
伊藤 一猛	深川 嘉生	古川登久子

「仲間入りしました」

新入会員ご紹介

✓ 安達千余子	✓ 石原 智子	✓ 江藤 元洋
✓ 奥村 登	✓ 駒田 昭信	✓ 品田 義広
✓ 中村 敏男	✓ 半埜 定夫	✓ 東 貴広
✓ 吉川 廣行		

441

ハガキ訪問についての
中間報告

発送件数 4,764通
 回答数 2,369通(3月30日現在)
 回答率 50パーセント

(参考)

あ〜か行でのサンプリング

対象 1,672名

回答 519

回答率 31パーセント

内大阪以外 168

管外率 32パーセント

居住地への転籍希望 18

希望率 7.7パーセント

N T T 労組 大阪支部だより

組合離れについて

「組合員の組合離れ」この言葉が言われだしてから久しくなる。この言葉はN T T労働組合だけに限ったものでもなく、あらゆる労組で危惧されている大きな課題であろうと考える。その昔は「食える賃金をよこせ」「資本家による労働者賃金抑制攻撃打破」等のスローガンのもと、とにかく賃金を引き上げようというのが労働者の共通の願いであったし、それを軸とした組合組織の団結強化が展開できた。

いま、組合員ニーズの多様化が叫ばれる中で、組合員の思いは十人十色であり、中には相反する思いを持ち合っている組合員もあり、旧来の枠の中でのメニュー提供では、なかなか結集軸となりえないのが「組合離れの」根本なのかもしれない。より多くのメニューを提供すると同時にあらゆる情報の開示を行うかわりに、その中のどれを選ぶのかは組合員自らの自己責任も求めていくといったことも論議されつつある。

~~~~~居住地組織の活性化にむけて交流集会~~~~~

西日本本部主催の居住地組織の活性化に向けた交流集会が3月2日～3日に京都で開催された。西日本各支部の担当者、居住地・退職者の会代表とM E支部など関係組織担当で構成され、大阪支部からは高瀬担当執行委員、退職者の会鷺谷会長、小林事務局長、さらに現在活発に活動を行っている居住地組織の代表として河内長野、高槻のそれぞれ会長が参加した。

居住地組織の目的としては、居住地に結集する会員相互の親睦と交流をはかるとともに、今日的な社会情勢を視野に入れ、地域社会における生活維持向上のために幅広い活動を推進する。また、現・退一致の運動をすすめることで、地域における会員の一体感をはかるとしている。そのあり方の活性化にむけて活動交流を行うとともに、意見交換等により、今後の活動に繋げることが交流集会の目的としている。集会の中で、各地方から代表の5支部の活動事例の発表があり、地域密着型の幅広い活動をすすめる居住地会のそれぞれの現状の報告があった。

翌日の6グループに分かれた分散会においても、積極的な意見交換が行われた。大阪支部協も鷺谷会長から、日常の活動状況と課題としている組織再編にも触れた紹介を行った。さらに意見として、3回目となるこの集会の目的を評価しながらも、本部の

求心力のボランティア活動

いずれにしても、労働組合の求心力となりえる活動が必要であり、大阪支部としては、そのひとつのメニューとして「ボランティア活動」に視点をあてた活動を目指している。

具体的には、近畿地方本部時代から引き継いでいる、近畿社会福祉事業団「愛の家」「あい・ハート須磨」に関わる各種取り組みや、ボランティア参加活動を中心に、運動を進めているところであるが、今後は更なる組合員のボランティア意欲の向上やボランティア活動に対する道義付けのための国際ボランティア活動についても検討をはじめたところである。

この間の各種取り組みに関してその基盤を創って頂いた先輩諸氏の皆さんに感謝するとともに、今後の新たな活動の成功に向け、引き続いての絶大な協力とサポートをお願いしたい。

対応について、積極的な意見収集等を行いながらも、これまで具体的に進展している事例は見られているのかと、述べた。

居住地組織の現状は、N T T事業のグループ化の進展・職場集約等から、厳しい運営の実態がある。分散会の中でも、今後の運営について、地域の実態、時間的余裕等から退職者の会会員が中心となって活動をすすめてゆくことが求められることになるようである。

退職者の会「カラオケサークル」が利用

O B が経営するカラオケ店

歌泉 リズムトーン

♪♪♪ 抜群の音響設備（舞台つき）♪♪♪

昼 カラオケ喫茶（午後2時～5時）
1,000円（唄い放題・コーヒー付き）
アルコール類は別料金

夜 カラオケラウンジ（午後6時～12時）
2,000円（唄い放題・ワンドリンク）

場所 大阪市北区天神橋3丁目3-17

電話 06-6351-5888



（定休日 日曜・祝日）

団体予約の場合は定休日に関係なく相談に応じます。

見て！ 唎いて！ 味わって！

日本盛は よいお酒

2月9日冬晴れの午前10時、阪神西宮駅に58名が集まり、古布幹事の旗に引率されて灘五郷は西宮市の日本盛（旧西宮酒造）へと向かった。

灘五郷とは、現在の西宮市と神戸市の灘、東灘両区の地域で東の武庫川と西の生田川の間に散在する今津、西宮、東（本庄、魚崎）、中（住吉、御影、六甲）西（新在家、大石、岩屋）の五郷のことだそうだ。

西宮も6年前の阪神大震災では壊滅的な被害を蒙ったが、現在では新しい家も建ち、街中には力強い復興振りがうかがえる。一行は道中で互いの近況報告や、酒談義をしながら15分程歩いて「日本盛、酒蔵通り、煉瓦館」に到着。このレンガ館も平成12年12月2日にオープンしたばかりのホヤホヤの施設である。早速広い工場内を洗米、蒸米、仕込みなどの日本酒の製造工程を見学させてもらった。案内によると、酒米の「山田錦」は兵庫県の特産米であり、水は六甲山系の硬質の伏流水（いわゆる宮水）が灘沿い（海岸沿い）に豊富に湧出し、酒造りに不可欠ないいコメと水のあったことが灘が日本を代表する酒造地となった要因であるそうだ。

見学のあとは、唎き酒コーナーで絞りたての原酒や、吟醸酒や純米酒などの原酒を頂いた。酩酊には到らないが可成りの唎き酒を楽しんだ御仁も見受けられた。なおこのコーナーでは気に入った原酒を量り売りしてもらえるとあって、お目当ての原酒や粕漬けなどを買い求め上戸達には終始ご満悦の見学会だったようだ。

この他館内には米ぬかをベースに開発された化粧品のエステ体験コーナーや酒器や食器などガラス製品の製作が体験できるガラス教室なども併設されている。



現地解散となり、グループを組んで東へ南へ、あるいは梅田へと散会した。私たちのグループは館内のレストラン「漁庵」でお昼をとることとし、漁庵定食（刺身、天ぷら、粕汁、茶碗蒸しなど）に昼酒を注文し、昼下がりのひとときをゆっくりと過ごしたのちレンガ館を辞した。

因みにレンガ館を出て酒蔵通りを左（東）へゆくと染殿池や、「大関」「白雪」酒造などを経て甲子園球場、阪神パークへ、右（西）へたどると「多聞」「白鷹」「白鹿」酒造などがあり、宮水井戸場、宮水庭園、宮水発祥の地や、酒ミュージアム、西宮戎神社、大谷記念美術館と見所がいっぱいだ。

下辻喜美子

ハガキ訪問をよろしく

前回の会報に同封しました、ハガキ訪問のハガキはもうご送付いただきましたでしょうか。

会員の状況把握のため必要な資料ですので、もし、まだの場合は早急にお送り下さい。

【編集後記】

前号で周知し多数の参加をと、呼びかけた「いきいき講座」が予定していた定員をすぐに越えるという好評です。申し込み全員が参加できないか工夫しています。このような活動が今後を示唆しているように思えます。今回の「撰河泉OB」から最初と終わりの二頁分を明るくカラーで編集することになりました。すべての会員の皆様と交流できるのはこの会報だけではないでしょう。少しでも情報として役に立てれば幸いです。さらに内容の充実にも心掛けて参ります。是非ご提言、ご意見を戴きたく願います。三月末のブロック委員全体会議に、予定されている新ブロックの該当の分会長の方々が出席し、懇談の輪にも参加されました。組織再編着実にすすんでいます。「酒蔵探訪」は下辻さんに今年も社会見学で灘五郷の一つ酒蔵通り見聞を寄せていただきました。

五月は好例ウォークラリー1月間です。健康をたしかめながら新緑一杯を歩きましょう。引き続き支部協活動にお力添えを願います。