

こ で ま り



2026年4月8日発行

第 6 号

湖西地区退職者福祉共済会〔会報〕

発刊責任者：山本日出二

〈活動報告〉 2025年12月16日 寄せ植え教室

12月16日に湖西市西部地域センターにて浜名学園さんから講師をお招きし、36名が参加しました。例年、大好評のイベントの為、多くの会員が参加できるよう前回より会場を西部地域センターで開催しました。寄せ植えは、色とりどりの花々と正月を意識したしめ飾りなどを各会員がアレンジを加えて、作り上げていきました。私が作った寄せ植えも水やりや日光浴を丁寧に行うことで3月現在でも元気に咲いています。来年度も西部地域センターにて開催予定ですので、お楽しみにお待ち下さい。

尚、会場の設営や片付けにご協力を頂いた役員の方々、お疲れ様でした。



〈活動報告〉 2026年1月21日 連合湖西&湖西地区労福協共催「新春交流会」へ参加

ホテルコンコルド浜松で開催された新春交流会に会長以下3名で参加しました。この会の趣旨は、念頭に当たり①参加団体の連携強化②各組織の抱負を表現し参加者相互の価値観を高める、ことでした。

参加した組合代表者から自社製品のPRや組合活動内容等が報告されました。湖西地区退職共は、先の労福協との懇談で提案した「組合員の親御さんを紹介して欲しい」ことを伝え、組合員へ募集チラシを展開を要請しました

〈活動報告〉 2月21日 己書教室開催

己書の心葉道場の高柳講師をお迎えし、湖西市西部地域センターで開催しました。今回初めての開催となり、当初参加予定者からは「字を書くのが苦手だから大丈夫かなあ」と心配する声が聞こえてきましたが、いざやってみると書き順のとらわれず、自由に字や絵を書くことで「字を上手く書く必要がないため気楽で、大変楽しかったよ」と嬉しい感想が聞けました。



〈活動報告〉 1月28日 健康体操教室を開催

中北薬品管理栄養部様を講師として招き、湖西市アメニティプラザにて開催しました。内容は

① 骨を強くする食事（骨粗しょう症とは・骨を強くする栄養素）

・骨粗しょう症とは、骨量が減って骨が弱くなり「くしゃみ」「尻もち」「知らないうちに」と日常生活のささいな衝撃で骨折しやすくなることです。これを防ぐ栄養素としてカルシウムが重要とのお話をいただきました。ここで問題（正解は後述）！

Q. 骨折しやすい部位はどこでしょう？

ア. つま先 イ. 腰 ウ. 背中

Q. カルシウムが多い順に並べてください。

ア. 小松菜 イ. モロヘイヤ ウ. ほうれん草 エ. 水菜

②筋肉を増やす食事（たんぱく質）は男性一日当たり18～64歳は65g、65歳以上は60g、女性は50gが推奨量とのお話がありました。その後、立っている時、足首とかかどが支える体重は全身の体重の90%。「足って大切なんです！」とのことで「足元気！中北けんこうたいそう」を実施しました。参加された皆さん、参考になりましたか？



クイズの答え：ウの背中 : 1. モロヘイヤ 2. 水菜 3. 小松菜 4. ほうれん草

〈活動報告〉 2月10日 湖西地区退福共グラウンドゴルフ大会

29名の参加のもと盛大に開催しました。順位は以下の通りです。

○第1位：佐藤 綾子（スコア75）

○第2位：西尾 貴子（スコア75）

○第3位：豊田 文雄（スコア76）



〈会員加入キャンペーン&慶弔共済〉

★新会員大募集★

新規加入の方【杏林堂商品券 5,000 円】プレゼント！ 紹介者【杏林堂商品券 1,000 円】プレゼント！
お知り合いを是非、ご紹介下さい。一緒に活動を楽しみましょう！

☆慶弔共済制度☆

退福共会員は、毎年の年会費から掛け金が拠出されています。

死亡弔慰金 : 本人 30,000 円、配偶者 20,000 円、子供 10,000 円、親 3,000 円

住宅災害見舞金：火災 最高 100,000 円 風水害 最高 30,000 円 地震 最高 10,000 円

住宅災害による同居親族の死亡 10,000 円

重度障害見舞金：本人のみ 30,000 円

該当の場合は、ろうきん湖西支店までご連絡下さい。

〈今後の行事予定〉

4月23日(木) ノルディックウォーク

5月8日(金) 幹事会

5月22日(金) 春の日帰りバス旅行

6月9日(火) グラウンドゴルフ大会 予備日：6月11日(木)

6月12日(金) 幹事会

6月26日(金) 総会 (第2部終活セミナーを予定)

編集後記

4月1日より湖西地区退福共の事務局次長を担当させていただくこととなりました。皆様と一緒に活動を盛り上げていきたいと思っております。各種活動へのご参加をお待ちしています。

事務局 川口 真有美