

# 新潟連協 退職者の会

# 春夏秋冬

第 31 号

2022年 5月31日

J P 労組新潟連協退職者の会  
〒951-8799 新潟市中央区  
東堀通7番町1018 新潟中郵便局内  
発行責任者 会長 戸田 庄一  
編集責任者 編集長 山岸 篤

## しば 慎一

## 必勝へ

## 最終盤の 取り組み

4月9日、上越市・上越文化会館において、「J P 2022 春季生活闘争～郵政事業の未来を考える集会～」が開催されました。

J P 本部役員から春闘情勢や日本郵政グループの取り巻く環境とその影響、未来への戦略等が説明されたのち、引き続き、しば慎一勝利に向けた『新潟大規模集会』へ移行しました。

コロナ禍で規模を縮小し、J P 労組から150名、退職者の会からは45名(30%)の参加となりましたが、7月10日投開票予定の参院選予定候補者「しば慎一」の県内での最後の訴えを聞き、参加者全員が最終盤の取り組みに全力を挙げる決意を新たにしました。



(新潟での最後の決意を語るしば候補)

### しば慎一候補の決意（抜粋）

難波議員のタスキを引き継ぐ J P 労組の組織内候補として擁立すると決定いただいて以降、コロナ感染防止対策に万全を期しながら、全国各地を回らせていただいています。

日本全国それぞれの地で、夏の猛暑の太陽の下、冬の雪の降る中でも懸命にがんばる組合員の姿を目に焼き付け、胸に刻む日々を送り、郵政グループのサービスや業務、そして J P 労組の運動によって、皆さんに支えられていることを実感しています。まず、皆さんに感謝を申し上げます。本当にありがとうございます。

私の政治理念を表す『絆を結び、未来をつくる』は、本当に未熟だった自分を仲間として迎え、鍛え育ててくれた職場や労働組合の絆であり、仲間一人ひとりをかけがいのない存在として大切にする絆の力が、明るい未来を切り開く原動力になるという思いを込めています。

人を大切にし、価値を作り出し、人々を幸せにする生み出す改革を実現するために、5つの政策を柱にすえ政治の道で全力を尽くすことを覚悟しました。



(決意を聞き入る退職者の会の出席者)

私は、労働組合の役員として、橋本行革・小泉郵政民営化との闘い・郵政事業の民営／分社化・J P 労組の結成・グループ3社の株式上場などに、直接携わってきた最後のメンバーの一人です。

これらの経過を知る者として、政治的な課題を解消し、後の世代にしっかりとした職場・事業を引き継いでいくことが、自分の責任だと思っています。

時代の大きな転換期に直面し、存続の危機にある事業・職場、そして社会の構造改革、社会の変革、身を切る改革ではなく生み出す改革を進め、一人ひとりを大切にする会社、一人ひとりを大切にする社会をつくっていくことに、自分の人生をかけて挑戦していきます。

もちろん、私一人の力は小さなものです。皆さんと一緒に、小沢さんをはじめ先輩議員の皆さんと協力しながら実現したいと思っています。

どうか、新潟の皆さんの力を貸してください。私自身もこんな思いを、全国各地を飛び回って訴えていきます。

本日は、本当にありがとうございました。



(団結ガンパロー)

# 連協退職者の会で【政治学習会】を開催

## 郵政未来研究会との共同開催

5月7日、新潟市「ガレットホール」で、新潟連協の郵政未来研究会の加入者38名と塚野地本委員長・福井新潟連協議長の参加のもと、森ゆうこ参議院議員と小沢まさひと参議院議員のお二人を講師に迎え政治学習会を開催しました。

講演会終了後は、支部代表者会議として、参議院選挙・会員拡大の取り組み・未来研加入の取り組み等について、意識統一を図りました。



### 講演(要旨): 森ゆうこ参議院議員



最近話題になった、私がロシア出入国禁止の対象者になったのは、3月6日のNHK日曜討論で立憲民主党の代表として、「日ロ経済協力はやめ、資金提供・予算は削除すべき」の発言のようです。

ウクライナ情勢で、この機に憲法改正や防衛費アップ等の動きが活発になってきましたが、平和憲法に基づいてこれまで通り国際貢献をし、戦争を起こさせないのが日本の役割であり政治の使命です。

自民党の県議・市議が、「打倒！森ゆうこ」で各地で集会を開いている一方、私はオール野党+市民+連合という大きな塊を作るのに半年かかっている、まだ完全でなく出遅れており厳しい状況です。

平和と民主主義と自由を守り、核のない世界を日本がリードすべきですが、現状は野党が弱すぎることから、何がなんでも勝たなければなりません。

国会は国民のために闘う場であり、必死で闘います。全力でがんばります。

労働組合も闘って欲しいし、もっと怒りましょう！一緒に闘ってください。

### 講演(要旨): 小沢まさひと参議院議員



当選させていただき7月で3年になります。現在、郵政の関係を扱う総務委員会を含め、3つの委員会の委員を務め、憲法を猛勉強しながら政策集団の事務局長も仰せつかっています。

自民党を中心とした改憲勢力が圧力をかけ、今の流れでいくと憲法改悪の道に進む可能性が高く、この参院選で議席を確保して、改憲勢力と対峙することが必要です。

憲法は権力者を縛るものであり、権力者に権力をさらに強化させれば、またいつか来た道(戦争)へと歩み始めます。

日本郵政の労使だけでは改善できず、この国のシステムそのものを転換させて、日本経済を成長させないと郵政事業も厳しくなってきます。

政治の転換、憲法改悪を阻止するためにも、しば慎一さんの議席を確保しなければなりません。

森ゆうこさん、しば慎一さんへの絶大なるご支援と取り組みを重ねてお願いいたします。

### 戸田会長のあいさつ



昨年6月からロケットスタートした「しば慎一の後援会加入」活動は、コロナ禍の中でもその好調さを継続し、目標の一人3票をクリアしていただき、全国でもダントツのトップで、本当に感謝しています。

大切なことはこれからで、3年前の「小沢まさひと」選挙が終了してからの感想は二分されました。

- ・1つは、「頑張った、ホッとした」
- ・もう1つは、正反対の「こんなに頑張ったのに、これだけの票で、難波選挙よりも減らしてしまった」でした。

新潟連協全体での1万9千票強の後援会加入数で、獲得票は5,944票の31%でした。

今回、退職者の会でこれまで集めていただいた5,988票を、確実な票に結びつけていく取り組みを残されたわずかな期間でしっかりとやり抜きたいと思っています。

今後の取り組みを連協として提案させていただきますが、より有効な手立てや対策は支部の皆さんが一番よく知っています。取り組む時期や具体的な方法など、皆さんから判断して実施していただくようお願いいたします。

新潟の退職者の会の会員数は、3月末で2千人を割ってしまい、深刻に受け止めています。

この1年間で95名の会員が亡くなられ、例年の70名前後と比べ多かったことと、昨年の3月末退職者の組織化が少なかったことが原因です。

今年の取り組みは各支部から出た課題等を意見交換しながら、取りこぼしのないしっかりとした取り組みを、お互いにやっていく必要を強く感じています。どうか、よろしくお願いたします。

## 最終盤の主な取り組み

### 「こんにちは お元気ですか」運動

#### 会員宅への再訪問

投票日までの各支部で設定した時期に、会員宅へ再訪問し、家族を含めた支援の再確認と、「期日前投票」・「投票後の報告」をお願いいたします。

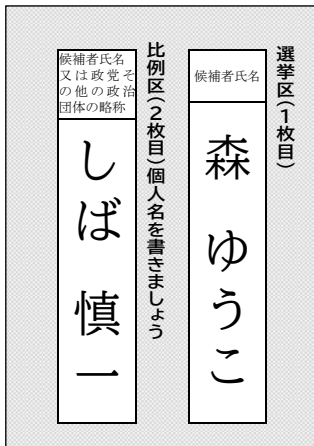


### 「電話作戦」 公示後の6月23日以降

支部ごとの対象者に、支援要請と「期日前投票」・「投票後の報告」を、電話でお願いします。

### 「投票に行こうカード」の活用

「しば慎一」と「森ゆうこ」の二連カード  
前回参院選の投票で、候補者名を間違いなく確認できたと好評の二連式カードを作成しますので、活用してください。



### 「期日前投票」を推奨します

棄権はしないで投票所へ

- ・退職者(特に高齢者)の場合、投票日の体調や天候状況に左右されやすく、余裕を持った早めの対応が必要です。
- ・「投票所入場券」(ハガキ)記載の、期日前投票所と投票期間を確認してください。

### 「投票に行ってきたよ! コール」

投票したことの連絡を

投票を済ませた会員は、担当

役員等(支部の連絡網)へ、電話かメールで連絡してください。



## 新入会員を ご紹介します

初めまして よろしく  
お願いいたします

4月末：45名

(敬称略)

支部	お名前	加入日
新潟	青木 良弘	4/1
	中川 博之	4/1
	浜岡 信雄	4/1
	媚山 政治	4/1
	山本 貴峰	4/1
下越	遠山 トキ	4/1
	斎藤 一	4/15
新津	西済 久夫	4/1
西蒲原	田村 貞一	4/1
	鈴木 一彦	4/1
	齋藤 芳春	4/1
	佐藤加津子	4/1
	牧 紀昭	4/1
三条	櫻井 勇二	4/1
	阿部 孝一	4/1
	村松 昌彦	4/1

支部	お名前	加入日
中越	富岡 幹雄	4/1
	五十嵐順一	4/1
	増田 豊治	4/1
	五藤 正行	4/1
	大橋祐一郎	4/1
	五十嵐十三夫	4/1
	三浦 正則	4/1
	武士俣武則	4/1
	村山 広光	4/1
	重野 敏彦	4/1
魚沼	神林 雅之	4/1
	瀧澤 和彦	4/1
	坂詰 松美	4/1
	石澤 満	4/5

支部	お名前	加入日
上越	樗澤 義行	4/1
	高橋 拓	4/1
	吉崎 幸雄	4/1
	岡村 幸春	4/1
	横田 尚之	4/1
	長島 国孝	4/1
	市村 和夫	4/1
	武藤 文雄	4/1
	長壁 康高	4/1
	井澤 正彦	4/1
	藤縄 明弘	4/1
	宮野入一嘉	4/1
	長瀬 信昭	4/1
	福原 幸市	4/1
川澄 勝浩	4/1	

長寿で健康  
生き生きコーナー

# 健康寿命を 延ばしましょう



## 新潟支部 大坂 利夫さん(86歳)

私は、今年3月で86歳になりました。

“健康第一”とよく使う言葉、平均寿命と健康寿命の違いが新聞記事に書いてありますが、元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます。私たちの寿命は延び続け、今では人生90年に手が届こうとしています。

しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことが、厚生労働省の調査によりわかりました。

これは、支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間が、平均で9年～12年もあることです。長い人生いつまでも

「元気に過ごすには  
『健康寿命』を延ばすことが必要です」

男性の 健康寿命72.14才  
平均寿命80.98才

女性の 健康寿命74.79才  
平均寿命87.14才

(ロコモ基礎知識参照)

私の今の「健康寿命」は、78歳だそうです。  
(生年月日+歩数+歩速+身体ストレス+リラックス)  
パソコンによる測定結果=血管年齢78才

ウォーキングは一日8,000歩を目標に、春はウグイス、メジロ、シジュウカラ等の鳴き声を聞きながら、

- 第1：関屋地区の松林
- 第2：国道402号線日本海を展望しながら
- 第3：関屋分水道路
- 第4：信濃川やすらぎ堤

の4コースに分類し、ストレス解消、リラックス効果を高めるために、その日の体調を考えながらコース変更しています。



ウォーキングの効果と方法  
を取り入れることによって、日常生活の歩き方や散歩とは異なり、健康維持という目的をもってウォーキングをしています。

ウォーキングは、「いつでも」「どこでも」「だれでも」が行うことができる運動で、有酸素運動の代表的な運動として体脂肪燃焼や生活習慣病の予防に効果的な運動です。

また、高血圧の改善、心肺機能の強化、骨の強化、肥満解消、糖尿病の改善、認知症の予防など、健康寿命を延ばすためにも役立つウォーキングですが、健康のために水分補給を忘れずに水を飲みましょう。

体重60kgの人の約半分の36kgが水ということです。多いですね！これから桜の花見の季節が終わり暑くなってきましたが、体内に水分がなくなると、熱中症だけでなく脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも上昇すると言われています。

私は、日常の生活では、入浴や睡眠時に水分が失われるため、お風呂上がりや寝る前と起床時にはコップ1杯の水を飲むように心がけています。

ウォーキング出発前にコップ1杯の水を飲んで発車オーライです。

冬場に多発する温度差によるヒートショックには、特に高齢者は要注意です。寒い季節になると、一日が終わり晩酌前のお風呂がリラックスタイムになっている人も多いと思いますが、そんな癒しの時間が一歩間違えると命の危険に！

温度差による血圧変動で起こるヒートショック対策をして、安全にお風呂を楽しみたいものです。

最近では、交通事故の死亡者より、ヒートショックにより亡くなられる高齢者が倍以上になっています。

ヒートショックの予防は、血圧が乱高下しないような対策をとることと、温度差をなくし身体に負担の少ない入浴を心がけることです。

高齢者が食事をとった後の入浴では、めまいや失神を起こす食後低血圧という病気もあり、転倒による骨折もあります。温度差のない時間帯を選んでウォーキングをして健康寿命を延ばしましょう。



(牛乳パックの側面を2枚横に貼り合わせ、屏風仕立てに描いた作品です)

絵手紙

投稿コーナー

上越支部  
中島洋子さん



(黒色印刷の葉書文面に絵を描き、字は白ペンで書いています)

俳句・短歌・川柳  
絵画・絵手紙・書  
写真・手作り作品

を募集しています。  
応募は、葉書か適宜な用紙に、「作品・支部・氏名」を記入。  
絵画・書・手作り作品は、写真に撮って封書で送付ください。

〒951-8799 新潟中郵便局内  
J P 労組新潟連協  
退職者の会  
まで郵送

おめでとうございます!

88歳「長寿のお祝い」2022年度対象者  
(2022年4月1日～2023年3月31日)  
【カタログギフト贈呈】57名 (敬称略)

「長寿のお祝い」

支部	お名前
新潟	加藤 弘子
	白井 弘子
	内藤ムツ子
	南波 ムツ
	山崎 敏
	西脇与四郎
	神林 弘子
	常川ミサヲ
	池田トミイ
	平山 綾子
	梶原 明子
	金井 晴海
	五十嵐幸英
	水戸 透
小川 ヒデ	
長谷川とみ子	
佐渡	高橋 京子
下越	井上 寅雄
	本間 昌意

支部	お名前
下越	小林 広志
	米山 清
	新保 和子
	須貝 欣也
	江端 文夫
	高橋 八重
	永田 仁蔵
新津	金田真佐子
	三原 正夫
	岩橋 タイ
西蒲原	村田 久
	渡辺 貞一
	亀倉 昭一
	小林 文夫
	山田 笑子
中越	小林 孝子
	鳥島 健
	奈良場正一
	小竹 幸子

支部	お名前
中越	椿 スミ
	高橋 一夫
	末吉 哲夫
	松木 正和
	近藤 光子
	矢沢 直衛
	高橋 勲
魚沼	小海 浩
	角谷喜代子
上越	樋口今朝吉
	岩崎 昭子
	丸山 順治
	竹内 良策
	池田 長一
	南波與一郎
	村越 道子
	丸田 玲子
	宮田 正雄
大瀧 留六	

# お知らせコーナー (県内全支部の慶弔者名を掲載します)

## おめでとうございます

(2021年12月～2022年4月) (敬称略)

慶事	月	お名前	支部
喜	12月	伊藤 栄治	新潟
		曾我 勝治	下越
		長谷部 健	新津
		風間 睦子	中越
		藤田 一博	中越
	1月	渡辺 三利	新潟
		三浦 敏昌	佐渡
		高橋 岳男	新津
		大塚 四郎	新津
		宮本 武史	上越
	2月	関谷 芳訓	上越
		本山 勝久	上越
		渡辺 正一	新潟
		田沢 文夫	新潟
		涌井 武	下越
	3月	岩佐 勝晴	下越
		下村 一夫	下越
		明地 敏勝	上越
		戸田 保	上越
		丸山 礼子	新潟
4月	津野 清正	下越	
	横山 昇司	中越	
	岡村 正利	魚沼	
	八木 秀民	上越	
	山賀 仙一	新潟	

## お悔やみ申し上げます

(2021年12月～2022年4月) (敬称略)

(2021年11月以前もれを含む)

月	お名前	支部	ご逝去日
2020年	和田キミエ	新潟	2020.08.01
2021年	2月	石井 秀男	新潟
	3月	小田島 肇	新潟
		市村 和彦	中越
	10月	折原 勉	新潟
	11月	本間ユキ子	佐渡
12月	佐藤 一衛	新潟	
	広野 俊夫	新潟	
	田中 春子	魚沼	
	斉藤 敏夫	上越	
	中山 宗一	中越	
	清水 謙一	上越	
	小田野隆一	中越	
	小竹 重市	新潟	
	高橋 祐子	三条	
	藤野 久留	中越	
	土田 円吉	上越	
	1月	渡辺十三男	西蒲原
		佐藤 治子	新潟
		清野 繁	下越
		今井 義雄	中越
山田 良昭		中越	
渡辺 強		中越	
月岡 勝栄		新潟	
柴野 豊城		中越	
2月	伊藤フミエ	新潟	
	星野 一栄	中越	
	青柳 仁	中越	
	小林 利弘	三条	
	浅野 徳雄	下越	
	中澤 成泰	中越	
	石渡紀代子	新潟	
3月	笠原 義夫	新潟	
	佐藤 清作	魚沼	
	村上 光	三条	
	石坂 勇	魚沼	
	渡部恵美子	新潟	
	土田 達男	中越	
	江口 サダ	中越	
	長沼 安子	下越	
	加藤美知子	下越	
	五十嵐 恭	中越	
4月	加藤 正	上越	
	山崎 光雄	上越	
	出戸 英雄	下越	
	山崎 正己	西蒲原	
	植高 武	下越	

