

# 友の会だより



随想（友の会運営委員 落合敏恵）	2
第1回友の会役員会報告	2
一日人間ドック検診のご案内	3
令和2年度岡山教弘友の会事業のご案内	4
わたしは今「趣味ランニング その後」（南光恭裕）	6
LCの想い（総社営業所 古屋野靖浩）	7
チューリップ球根贈呈（弘済会事業）のご報告	8

ノートルダム清心女子大学附属小学校3年(昨年度) 清水さらさん  
「後楽園の茶摘み」(カレンダーコンクール入賞作品)



## 随 想

### 「毎日を楽しく 過ごす」

友の会運営委員 落合 敏恵

退職してしばらくして、1日の歩数が1,000歩にも届かない日があると気付いて愕然としました。仕事をやめるとこんなにも歩かないなんて…。健康のためにもこれではいけないと一念発起。スマホに歩数計アプリをダウンロードし、毎日夕方に歩くことにしました。自宅から約1km離れた地元の小学校までの往復を、約40分かかっているいろいろなルートで歩いたり、徒歩で行ける所をできるだけ増やしたりして、1日7,000～8,000歩を目標に頑張っています。

大体コースが決まっているので、歩く途中でいつも農作業をしているおじさんとも仲良くなりました。おかげで、四季の新鮮な野菜をいただくことも。毎日歩いていると、車で通っていた時には気付かなかった四季の花々の美しさや、風の気持ちよさ、季節の変化などを敏感に感じることができます。地域の人たちの温かい声も聞くことができます。その上健康にもなれるなんて最高だと思います。

いませんか？といっても、みるみる痩せてきれいになるなんてことはありませんけど。

もう一つの私の楽しみは、「音楽」です。大学を卒業した後、地元の混声合唱団と弦楽アンサンブルのグループに入り、以来40数年にわたり活動を続けています。学校関係以外の人との交流はとても楽しく、また、仕事のストレスを解消するよい機会にもなっていました。ちなみに、歌のパートはアルト、弦楽器はビオラです。どちらもハーモニーの内側の担当で、仕事で言えば中間管理職、調整役といった感じでしょうか（笑）。

また、地元の少年少女合唱団やジュニア弦楽合奏団の指導も行っています。自分の楽しみだけでなく、地元子どもたちにも、生涯にわたって音楽を楽しんでもらいたいという気持ちがだんだん大きくなり、歌や弦楽の仲間と共にボランティア活動を始めました。大きくなった子どもたちが、いろいろな場所で音楽を楽しんでいる姿を見ると、とても嬉しくなります。

仕事をリタイアしても、まだまだすることややりたいことはたくさんあり、とても充実した毎日を過ごしています。

## 第1回友の会役員会報告

去る6月3日、おかやま西川原プラザにおいて、令和2年度第1回役員会を開催しました。令和元年度事業報告・支出の概要、令和2年度事業計画・支出計画の報告の後、親睦事業の実施計画について協議し、次のとおり決定しました。

### 福 祉 事 業

#### ◆一日人間ドック検診

補助額は会員1万円/準会員5千円。本誌3頁（右頁）をご参照いただき、ご希望の方は同封の「令和2年度一日人間ドック補助希望申込書」にてお申込みください。

#### ◆大腸がん検診

1月募集/2月実施、検診費用全額補助。

#### ◆会食補助・宿泊補助

会食補助券を本誌と同封して配付。宿泊補助は年度内8枚まで発行。

#### ◆災害見舞金

見舞金額は会員3万円/準会員1万5千円。



#### ◆教育研究著書助成

教育現場に役立つ著書を対象に助成。応募締切日は8月31日。

### 親 睦 事 業

#### ◆国内旅行・海外研修旅行

新型コロナウイルスの感染防止対策のため、海外研修旅行の企画は中止しました。国内旅行は、来年春の催行を企画する予定です。

#### ◆岡山教弘友の会一日研修旅行・交流会

一日研修旅行は、新型コロナウイルスの感染防止対策のため中止しました。交流会は、今後の感染状況により判断します。本誌4頁もご参照ください。



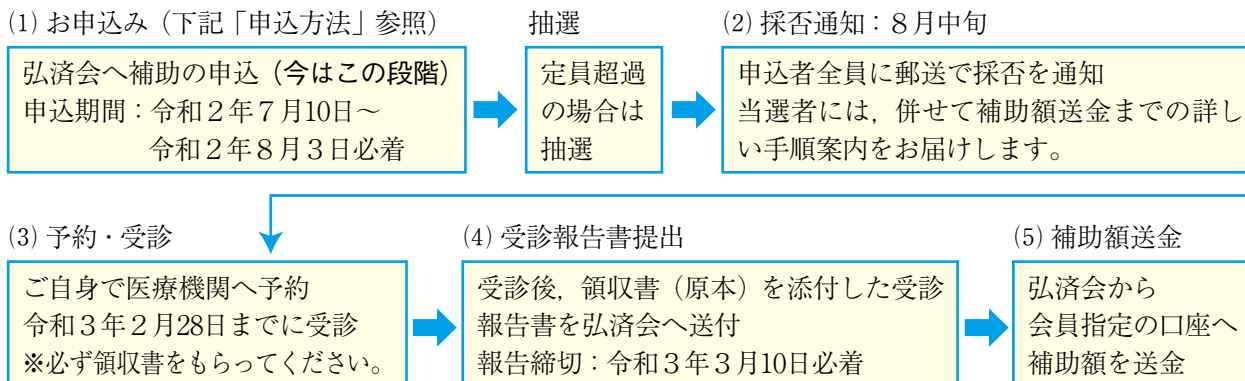
# 一日人間ドック検診のご案内

申込期日：8月3日（月）必着



健康管理のため、  
人間ドックを  
受診しましょう！

## ●お申込みから補助額送金までの流れ



## ●注意点

- ・募集定員を上回る応募者多数の場合は、抽選とします。
- ・医療機関は自由に選択できますので、ご予約はご自身で行ってください。（令和3年2月28日までに受診してください。）
- ・弘済会への補助の申込期間は、令和2年7月10日～8月3日ですが、令和2年4月1日以降、すでに受診された方も、2万円以上の金額が記載された領収書（原本）をご提出いただける場合は、お申込みが可能です。
- ・オプション検査のみの受診は補助の対象外です。
- ・弘済会の補助の採否に関わらず人間ドックを受診される方は、抽選結果がわかる前に医療機関へご予約されることをおすすめします。

## ●対象者

50歳以上の会員または準会員（本人のみ対象）

## ●募集定員

650名（定員超過の場合は抽選）

## ●受診期間

**令和2年4月1日～令和3年2月28日まで**

※令和2年4月1日以降、すでに受診された方もお申込みは可能ですが、この「友の会だより7月号」が届いた方に限ります。また、2万円以上の金額が記載された領収書（原本）をご提出いただける方に限ります。

## ●受診医療機関

自由

※ご自身でご希望の医療機関へ予約してください。

## ●検査料金

**検査料金（領収書記載金額）が2万円以上の場合を補助の対象とします。**

## ●補助額

・会員 10,000円 ・準会員 5,000円

※受診報告書ご提出後、弘済会からご指定の口座へ補助額を送金します。

## ●申込方法

同封の「**令和2年度一日人間ドック補助希望申込書**」に必要事項をご記入のうえ、封書でお申込みください。

## ●あて先

〒703-8258

岡山市中区西川原255 おかやま西川原プラザ内

岡山教弘友の会「一日人間ドック係」行

## ●申込締切

**令和2年8月3日（月）必着**

## ●採否通知ほか

8月中旬、申込者全員に郵送で採否を通知します。当選者には決定通知とともに詳しい手順案内をお送りします。当選者の方は、受診後、受診報告書に領収書（原本）を添付し、弘済会へご提出ください。弘済会から会員指定の口座へ補助額を送金します。

## 令和2年度 岡山教弘友の会 一日研修旅行 企画中止について

岡山教弘友の会では、「泊まりがけの旅行は難しいけど、日帰り旅行なら行ってみたい」という会員の声を受けて、平成28年度より隔年で一日研修旅行を企画しています。

今年は開催年ですが、新型コロナウイルスの感染防止対策のため、やむを得ず中止いたします。県北部の会員の皆様をはじめ、企画を楽しみにしてくださった皆様には、大変申し訳ございません。

なお、次回の一日研修旅行で、県北部の会員の皆様にご参加いただけるよう、JR津山駅を発着地点として企画する予定です。



## 令和2年度 岡山教弘友の会 交流会について

岡山教弘友の会では、「遠方のため総会になかなか参加できない」という会員の声を受けて、平成28年度より隔年で交流会を企画しています。

今年は開催年ですが、新型コロナウイルスの感染防止対策のため、現在開催の可否を検討しています。検討した結果につきましては、今年の9月上旬に会員の皆様のご自宅あてに文書でお知らせいたします。

### 概要

※今後、状況によっては中止する場合があります。  
9月上旬にご自宅あてに文書でお知らせしますので、ご確認ください。

日時：令和2年11月13日（金）10:30～14:30

会場：おさふねサービスエリア（瀬戸内市長船町長船1133-2）

内容：報告会、講演会、懇親会（総会に準じた内容）

参加費：1,000円

ご参考～前回平成30年度岡山教弘友の会交流会の様子～



クラシックギター＆ソプラノの美しい演奏



参加者の方から会場（笠岡グランドホテル）にあるミュージアムをご紹介いただく場面もありました。



懇親会風景

## 【お願い】

### 会食補助券のご利用方法について

会員の皆様には、この「友の会だより」7月号と同封して、岡山県内4施設共通の「会食補助券」をお届けしております。

「会食補助券」は、お食事をされた当日に施設へご提出ください。

懇親会などのご利用で、お支払が後日精算の場合でも、必ず当日中にご提出ください。

後日精算時にご提出された場合は、施設によっては補助を受けられないことがありますので、ご注意ください。



### ご注意ください！

⚠️ 保険の見直しで、福祉事業がご利用できなくなる場合があります。

友の会会員の方には、「友の会だより」で人間ドックなどの各種事業をご案内しています。

友の会会員とは、**教弘保険にご加入いただいている方、65歳満期後に教弘保険K型へ移行継続いただいている方**です。（いずれもジブラルタ生命の保険です。）

ご退職後にご解約されますと、再度のご加入はできません。保険の見直しをされる際には、友の会の会員資格を継続できるかご確認のうえ、お手続きください。

### ジブラルタ生命保険㈱岡山支社 各営業所 電話連絡先

- ジブラルタ生命保険㈱教職員専用フリーダイヤル ☎0120-37-9419
- 岡山第一・第四・第六 ☎086-271-2010
- 岡山第二・第五・第七 ☎086-234-7501
- 津山 ☎0868-22-4053 ●倉敷 ☎086-422-1769
- 笠岡 ☎0865-62-4455 ●総社 ☎0866-92-6550



### ※セミナーについてのお知らせ

例年、8月に開催しているセミナー（「知っ得！リタイアメント・ナビ」および「相続・遺産分割セミナー」）については、本年度の実施はありません。





有り難いことに2016年に開催された第2回おかやまマラソンのスタート直後の姿を、その後長い間、大会HPやポスターなどに掲載していただきました。現役最終盤の時期、そのことで多くの方々から暖かいお声掛けと激励をいただきました。

現役時代は、ランニングにハマってしまい、フルマラソンだけでも、北海道（札幌）、東京、京都、大阪、神戸など全国の大規模な大会への参加の機会を得ることができました。そして何よりも有り難かったことは、ランニングを通して仕事関係を超えて人間関係が大きく広がったことでした。ランニングブームと言われて久しいですが、ブームとなった要因の一つにこのことがあるのではないかと思います。



2017.11.11 第3回おかやまマラソン前日  
ナンバーカード引き換えるもコンディション不良で出走棄権

定年退職後は、フルマラソン完走後の現地泊と翌日観光（ほぼすべての大会は日曜日開催）とか、サロマ湖や四万十川周辺で開催されている100kmウルトラマラソン出走などを目論んでいましたが、人生なかなか思い通りにはなりません。股関節の不調から脱却できず、以前のような走り込みはできなくなりました。

かかりつけの整形外科医からは、「まあ時期が来たら人工股関節を考えよう」とさりとらと容赦ないことを言われます。でも一方で「この状態で支障なく歩行できるのも珍しい」とも言われます。

一時的なものかも知れませんが、最近になって痛みがかなり軽快してきました。医師の指示に従って横の筋肉・後ろの筋肉を中心に筋トレを続けてきましたが、最近はそれに加えて前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えるメニューも増やしたことが奏功したのではないかと考えています（個人の感想です）。

もしかしたら、股関節痛によって以前ほど走れなくなったことで、大腿四頭筋が衰え、そのことが痛みを増幅させていたけれども、筋肉の再建によって軽快したのではないかと（個人の感想です）。つくづく人間の身体の仕組みは複雑で奥深いと思います。

とはいえ、昨年出走は、秋の「吉備高原車いす



倉敷市 南光 恭裕

## 「趣味ランニングその後」

# わたしは今。

## 余暇を生かす

ロードレース」のみ。加えて今年に入ってからからはコロナ禍で、大会は軒並み中止。今後の大会もどうなるかわかりません。もはや、趣味は何かと尋ねられても、とてもじゃないが「ランニング」とは答えられない「わたしは今」であります。

ですが、競歩の鈴木雄介選手とか大相撲の竜電関などアスリートの方にも股関節の故障を克服した方はいらっしゃいます。あきらめずに脚まわりを筋肉の鎧でより強固にして、ファンラン程度のランニングは今後も継続したいと考えています。

2019.10.13  
吉備高原車いすロードレース  
写真を撮ってくれるランニング  
仲間へ感謝



さて、話題は変わりますが、現在すなわち定年退職後の興味・関心の的は、日本の城郭です（とてもありふれていますが）。退職2年前あたりからにわかにならぬ城郭への興味が湧き、機会を見つけて三浦正幸広島大学名誉教授や千田嘉博奈良大学教授など著名な城郭研究者の講演会に参加してきました。

そして、退職後の昨年4月以降、高松城、三原城、福山城、松江城、米子城、岡崎城、名古屋城、広島城、明石城、二条城、伏見桃山城（伏見桃山城キャッスルランド跡）、淀城、大阪城、高知城、徳島城、引田城（香川県）、赤穂城、今治城、津山城の計19城を探訪。うち11城は再訪または再々訪ですが。

城の魅力は、縄張り、石垣、天守などいずれの要素においても、一つとして同じものがないところでしょうか。高知城を模して再建された掛川城などという例もありますが、それでも両天守の表情からはかなり違う印象を私は感じます。どの城にも独自の個性があるのです。

以前、趣味の目標としていた「フルマラソン100回完走」は難しくなりましたので、新たな達成可能な目標として「城郭100城探訪」を掲げてみようかと考えていましたが、これまたコロナ禍により頓挫。探訪再開できる日まで、当面は座学にて城郭研究します。



2020.1.21 予想外に感銘を受けた今治城  
天守は史実に基づかないが、築城の名手藤堂高虎による見事な縄張りは近世城郭の完成形？



## 出会いそして感謝

ジブラルタ生命岡山支社 総社営業所 古屋野 靖浩

日頃より、先生方におかれましては、弘済会事業に関心とご理解をいただき、誠に感謝しております。私は、現在15校の先生方を担当させていただいています。私が学校担当者としてお仕事を続けさせていただけますのも、これまでに会った先生方のお陰と感謝しております。

今回ご紹介させていただく先生は、真備町の箭田小学校でご退職された赤澤秀彦先生です。先生との出会いは、約10年前、私が担当させていただいた箭田小学校に赴任された時です。それ以来、現在も担当者として大変お世話になっております。

私は、学校担当者としてこれまで多くの先生方と接する中で、色々なことを学ばせていただきました。その中でも、赤澤先生がご退職されるまでの一年間は特に印象に残っており、人生において大切なことを学ばせていただきました。

先生が退職される年、これまでの色々な出来事に思いを馳せながら、一つ一つの学校行事を「今年が最後になるのだな」とやり遂げていらっしゃるお姿から、校長先生としての責任感の強さを感じました。そして今まで携わってきた子どもたちのことを思い返されながらお話されているお姿から、教職という仕事をとても大切にしていることが伝

わってきました。

2018年7月に真備町が豪雨災害に遭ったとき、箭田小学校は2階まで浸水してしまい、先生方が学校再開のために泥な



どの排出作業をされており、私は担当者として支援物資を持参していました。そんなとき、ご退職された赤澤先生と再会しました。先生は殆ど毎日、箭田小学校を訪問し、後片付けの作業をボランティアで手伝っていらっしゃるとのことでした。当時、夏の暑さが厳しい中、退職された学校でお手伝いをしていらっしゃるお姿を拝見したとき、学校に対する愛情が伝わり、感銘を受けたのを覚えています。折々に先生のお人柄に触れ、私もこれまで以上にお客様のお役に立てるLCになりたいと思いました。

また、赤澤先生のご自宅には天文台があり、今年、観測解析者として新星の発見に寄与されていました。赤澤先生の今後のご活躍を祈念いたしますとともに、私も先生方に信頼されるLCとして精進してまいりますので、今後とも宜しく願いたします。

### 住所変更ご連絡のお願い

#### 住所・電話番号に変更があればお早めにご連絡ください

住所等変更のお届けがないと…

◎会食補助券・一日人間ドック補助・大腸がん検診補助のお知らせをお届けできません！

◎年末調整および確定申告の際に必要な書類をお届けできません！

#### 住所等変更連絡先

日教弘岡山支部 TEL: 086-272-1909 FAX: 086-272-1781

Mail: okayama@okakyoko.or.jp

◎ジブラルタ生命コールセンター（教職員専用）TEL: 0120-37-9419





# みんなで植えたチューリップがきれいに咲いたよ

チューリップの球根贈呈事業を行って、子どもたちに喜ばれています。  
この春届いた開花のお便りの一部をご紹介します。



津山市立つやま東幼稚園



玉野市立玉原認定こども園

うっすらと色づいた小さな芽を見つけたときには、大喜びで先生やお母さんに報告しました。きれいに咲き揃ったチューリップを「さいたさいた赤白黄色」と、先生と一緒に口ずさみながら嬉しそうに見ています。



高梁市立高梁幼稚園



倉敷市立呉妹幼稚園



岡山市立芳泉幼稚園



倉敷市立赤崎幼稚園



総社市立総社北幼稚園



瀬戸内市立今城幼稚園



球根を初めて手にした子どもたちは「わあ、玉ねぎみたい」と不思議そうに見ていました。また、「ふわふわのお布団をかけようね」と、そっと土をかぶせ優しく扱う姿も見られました。



岡山市立鯉山幼稚園



岡山市立浮田幼稚園

