



ハガキ通信

ジム通い

池山 武志

小生の日課のひとつにジム通いがある。プール内のウォーキング、マシンでの筋トレなど自己流メニューに午後3時間ほどを費やす。

昨今、フレイル、MCI（軽度認知症）など小生の年代は、忍び寄る機能低下を警告するワードを耳にする。特に昨年11月に入院生活を体験した。わずかな安静期間がいかに70代の筋力を萎えさせるか、実感した。体は動かし続けるべきと知った。

小生のジム通いにはまた別の目標がある。毎年1月に友人たちとタイにゴルフ旅行をしている。前述の入院で昨年は断念したが、今年はずいとも参加したい、とそのモチベーションが小生を動かす。ついでにこの酷暑の中、空調が管理されたジムは格好の避暑地でもあった。

会員の皆様もご自愛ください。

(港区)

お寺三題

松原 基明

その1 総合病院の受付で

女性「大きな声で」モトアキサン「私「えっ（この人誰だったかな？）」女性「きのうお寺であつたでしょ？」私「あつ失礼しました。年取ると会うのはお寺と病院だね。」と言ったら受付の職員など大笑いでした。

その2 岐阜の別院で

寺の住職から門徒会の役員をお願いしたいと依頼され、今回はうちの寺が当番なのでと言われ出かけました。会計報告している人を見てKさんだ。休憩時間に恐る恐る、私「以前名古屋市役所へお勤めの・・・」Kさん「そうですね。あなたがこの部屋に入つてこられた時から分かっていました。」会

が終わったあとにお互い「お元気で。」と別れを惜しみながら家路につきました。

その3 親戚のお婆さんがずっとひとり暮らしの後、最後は施設で亡くなりま

した。お婆さんの息子が葬儀場の担当者として打ち合せているようで私の携帯に、息子「うちはオヒガシ？」私「そうだよ」自分の宗派や寺を知らない人が多いと聞くが、そんな人に来られると葬儀場は困るのではないか？いや困らない。葬儀場御用達のお寺に依頼すればいいから。

(総務局)

城跡巡り

加藤 誠司

週末は城跡巡り。きつかけは定年直後に本屋で目にした正統の「日本100名城公式ガイドブック」。日本城郭協会が選定した200名城を丹念に回っています。

数をこなすにつれて天守への関心は薄れ、石垣・土塁・堀にシフト。私の中ではなんてたつて「山城」。但し、どの山城の入口にも「熊出没注意」の看板。猿と鹿には既に遭遇。危険と隣り合わせですが、生来の「無鉄砲さ」で攻城中。200城跡以外にも面白い城跡が結構あつて寄り道し放題。未だ攻城は3分の1に過ぎず。山城に至つては残り50近くも。

目指すは数年中の200城跡征服。実現したら元来の高校野球ウオッチャーに専念。中京の全国制覇を再度甲子園で。

(港区)

看護職養成の 大学院化を目指して

石井 英子

名古屋を退職し、23年経て、現職は岐阜保健大学院教授です。

この間、看護学部のある5大学での保健師養成をしています。加えて名古屋

名友会の皆様へ

ティアのお葬式費用がお得に!

家族葬が提携割で約35万円~

※サービス料33,000円(税込)が別途必要です。

※価格及び特典内容は予告なく変更することがございます。※葬儀セットプラン、特典内容等は地域によって異なる場合がございます。詳しくはフリーダイヤルへお問い合わせください。

ご家族3親等の方まで
特典がご利用可能

愛知県114店舗 ※ティアグループ
店舗を含む
24時間365日対応



最期の、ありがとう。



右記フリーダイヤルへご連絡の上、組合名をご申告ください。

【資料請求・葬儀のご用命、事前相談】



0120-210650



証券コード:2485

19000720

屋市の感染症審議員など現職の保健師活動に日々感謝しております。

今どきの学生とのふれあいに、喜びをもっています。

看護教育は、大学化が普遍化し、大学院を目指す看護職が増えてきています。本大学は、保健師・助産師養成は、大学院化し、定員を満たすほど高度教育への関心が高まっています。地域医療計画の導入にあたり、病院の教職員は、看護師も大学化の仲間入りも近いと思います。

これからの目標は、地域の診察にも大学化の看護職員普及に尽力したい。(南区)

日々の心得

鬼頭 等

早いもので市役所を退職して十六年の歳月が経過した。昨年喜寿のお祝いを家族で催してもらい、よほどの年齢まで生かしてもらえたものと心から様々な方に感謝している。

戦後のベビーブームに次男(長男は三歳で病死)として病弱な体で誕生。高校時代部活でウサギ跳び一周や学生運動の華々しかりし青春の思い出『二十四時間働けますか!!』というモーター社員や銀行・大企業の大形リストラを横目に見ながら安月給ながら三人娘を夫婦で育てあげ、公務員で良かったと感じた瞬間、退職年度末に不適切な会計処理で揺れた日々が走馬灯の如く浮ぶ。

たどった瞬間、退職年度末に不適切な会計処理で揺れた日々が走馬灯の如く浮ぶ。

父母の年齢まで様々な手術や事故を乗り越えた私の命。「今日が我が人生の一番若い日」と心得つつ、十二年目を迎える自治会長(区政協力委員等)の任務を微力ながら努めて参りたいと考える日々である。

地域の方々の笑顔と安心の日々が続くことを祈りつつ今年は大災害のない一年にしたい。(昭和区)

気分転換

山村聡也

一昨年に定年退職した後も上下水道局で再任用職員として働いています。過去役職をしていた部署の勤務なので仕事の概要はわかっているつもりでしたが、係員としての実務経験はなかったのが当初はかなり混乱しました。幸いすぐに慣れ、若い職員達とともに仕事をしています。小型化が進んでいくパソコン画面を見るのは老眼の目には、少々つらいものがあります。

仕事以外の面では、還暦目前に普通自動二輪車の免許を取り250CCのバイクを購入しました。

暑さ寒さの影響を直に受け、快適に乗れる期間が少ないのが難点ですが、四輪車では味わえない開放感があり、

少しの外出でも十分な気分転換になります。(上下水道局)

高齢者の車は宝物

有馬 司

私は九十五歳まで運転は続けます。八十歳で返納して、あと十年、十五年どんな生活をするのですか?

返納しても行政は「学区ごとにマイクロバスを導入など」何もしてくれません。安全な時間帯、決めた道に週二回の外食、店舗歩きは一人前の人間としてどんなにうれしいか、その年にならないと分かりません。

運転のための健康管理、筋トレも楽しく、前向きな生活となります。ペーパードライバーの妻を見張りに、楽しみの毎日です。(北区)

趣味を発見

前田茂樹

四十歳の頃、高齢者の生き甲斐対策を担当し、生き生きと老後を過ごす多くの人々と触れ合いました。

自分自身はこれといった趣味が無く、このままではいけないと危機感を抱き、当時テレビ観戦だけだったF1を生で見ようとして鈴鹿サーキットに乗り込みました。そこは、様々な人種

- 相続が発生した場合、いつ頃から何をすればよいのか?
- 家族に生前に財産を譲る場合の注意点は?
- 遺言書作成上の注意点は?

相続・贈与・遺言などで困ったこと、わからないこと等は、お気軽にご相談ください!!

名友会 顧問税理士 高橋会計事務所

所長 税理士 行政書士 高橋 勝也

〒464-0850 名古屋市千種区今池五丁目28番24号

フリーダイヤル 0120-025-918 TEL (052) 732-5560(代)

や言語が入り乱れつつも、レースを楽しむことに熱中している老若男女のつどいの場でした。その後、鈴鹿には毎年通うようになり、今では唯一、趣味と言えるものになった気がします。

二歳の孫娘が土産に買って来たフェラーリのTシャツを気に入って着てくれています。いつかモナコかモンツァへ一緒に行くのが夢です。

(健康福祉局)

WOWOW

鈴木英文

3月に定年退職し、4月より名古屋まちづくり公社に勤務しております。もともと映画を観るのが好きで、ゴールデンカムイを映画館で2度も観て、続きを期待していたところ、「続編はWOWOWで!」と。「うーん」と思いながらも、その放送期間中だけのつもりで、WOWOWに加入しました。申し込みの際、窓口で視聴の目的を聞かれ、「ゴールデンカムイの続きを観たいのです」と言うには、少しばかり恥ずかしさを感じましたが、結果、盛りだくさんの映画を観る喜びに溺れてしまい、このまま契約を続けることになりそうです。

我が家の古いHDレコーダーの容量が足りません！
WOWOW恐るべし。

(住宅都市局)

一般社団法人名友会 主な福利厚生事業一覧

(令和7年1月1日現在)

1 主な会員特典

業種	特約提携会社	会員特典
税務相談	高橋会計事務所	遺産・相続・贈与の相談 60分無料
不動産媒介	三井住友トラスト不動産(株)	不動産売買の仲介手数料 20%割引 (一部取扱い不可エリア有)
保険	三井住友トラスト・ライフパートナーズ(株)	医療・がん保険に団体割引、保険の無料相談
補聴器	理研産業補聴器センター	補聴器 10%OFF
仏壇・仏具・お墓	(株)はせがわ	仏壇 10%割引 (一部商品、特価品、特注品を除く) 神仏具・墓石・工事代 5%割引 (一部霊園・石種・解体撤去除く)
葬儀	(株)一柳葬具總本店	葬儀基本価格の15%割引
葬儀	葬儀会館ティア	会員の家族・親族3親等まで葬儀費用が「提携割」でお得に!
葬儀	(株)ユニクエスト(小さなお葬式)	会員の家族・親族3親等まで葬儀費用66,000円~最大99,000円割引

(注) 詳しくは、名友報誌面の広告又は同封のパンフレットをご覧ください。

2 自動車保険

(注) 年によって又は保険会社によって割引率は異なりますので、詳しくは下記照会先又は現在ご利用されている保険会社代理店にお尋ね下さい。

業種	内容	照会先
*団体扱いのため保険料が割安	三井住友海上火災保険(株)	TEL052-801-8412
	三井住友海上火災保険(株)	TEL052-223-4172
	あいおいニッセイ同和損害保険(株)	TEL052-563-9436
	楽天損害保険(株)	TEL052-231-4461
	東京海上日動火災保険(株)	TEL052-901-3050
	東京海上日動火災保険(株)	TEL052-201-2046
	損害保険ジャパン(株)	TEL052-953-3794
	日新火災海上保険(株)	TEL052-231-7882
	AIG 損害保険(株)	TEL052-746-8700
	Chubb 損害保険(株)	TEL052-251-3175
	Chubb 損害保険(株)	TEL052-747-7000

年齢に関係なく (基本補償部分) 加入・継続できます

安心総合共済

ケガで入院・通院・手術・死亡・賠償責任/携行品損害

中途加入 (4月20日以降のご加入) は、毎月25日までに申し込みいただくと、翌々月20日より補償開始となります。

最終申込締切日は8月25日 (補償開始日: 10月20日) です。

◆保険期間: 補償開始日~2026年3月20日午後4時

1. 会員なら何歳になっても加入・継続できます。
2. 会員本人と配偶者が加入できます。
3. ケガ(死亡・入院・手術・通院)が補償されます。
4. 日常生活での第三者に対する法律上の個人賠償責任(対人・対物)補償(国内無制限・国外1億円)が付いています。
5. 外出時における携行品が補償されます。
6. (オプション)がんと診断された場合、一時金を支払います。
7. (オプション)医療補償を付帯することにより、病氣も対象となります。

◆がん補償・医療補償については告知内容等によって加入制限があります。

詳細については 取扱代理店 (株)自治労サービス

TEL: 03-3239-5880 までお問い合わせください

「安心総合共済」は、東京海上日動火災保険(株)の団体総合生活保険のペトナムです。この広告は団体総合生活保険の概要について、ご紹介したものであり、ご加入に当たっては必ずパンフレット・補償のあらまし(重要事項説明書)をよくお読みください。ご不明な点は代理店までお問い合わせください。

引受保険会社:

東京海上日動火災保険(株) (担当課)広域法人部・団体協同組織室

住所: 東京都千代田区三番町 6-4 TEL: 03-3515-4151

2024年9月作成 24TC-002682

名友会会員の皆様へ ~もしもの備えは万全ですか?~



火災、落雷、風水害や盗難に対する備えは万全ですか?地震への備えもお忘れなく!!



万が一の事故もしっかりサポート! 安心の365日事故対応!

火災保険
地震保険

大口団体割引10.0%*適用
自動車保険

*大口団体割引は、団体全体のお引受実績に応じて毎年4月1日に見直されます。

【お問い合わせ先】 お気軽にご相談ください! (右記QRコードからHPご確認下さい)
株式会社つつみ TEL: 052-801-8412 (三井住友海上火災保険代理店)

