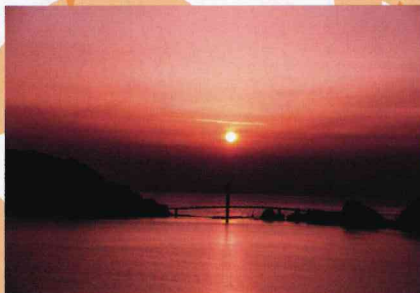
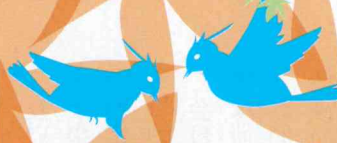


かごしま 年金協会だより

No.57



令和元年10月号



年金協会オリジナルカレンダー令和2年の月ごと表紙写真
写真提供:公益社団法人 鹿児島県観光連盟

トピックス

- | | | | |
|--------------------------|-------|-----------------------|----|
| 1.ご存知ですか。年金協会とは? | P2 | 9.地区委員の辞任挨拶文披露 | P6 |
| 2.地区委員研修会・支部長会議開催 | P2 | 10.シルバー川柳 | P6 |
| 3.ゴルフコンペ開催 | P2 | 11.日本人の平均寿命 | P7 |
| 4.歌声講座・ヨガ教室案内 | P2 | 12.高齢者の健康法 | P7 |
| 5.会員のつどい開催案内 | P3 | 13.賛助会員ご紹介 | P7 |
| 6.お友達をご紹介ください・会員特典 | P4、P5 | 14.朗報!特約店契約状況 | P7 |
| 7.プレゼント応募案内 | P6 | 15.バスツアー・泊旅行の案内 | P8 |
| 8.私の大切な覚書き | P6 | | |

※①会員のつどい粗品引換券②来年度のカレンダー③会員手帳を同封してあります。

発行人鹿児島県年金協会

〒890-0055鹿児島市上荒田町23-21 TEL FAX 099-257-8445 <http://www.k-nenkin.com>



ご存知ですか。

年金協会とは？

協会会員同士のふれあい、親睦、健康づくり、福祉向上を図るとともに、年金制度の発展、充実を目的とした任意団体で、全国各県に設置されています。

県内には、支部が6ヶ所あり、会報発行・親睦旅行や高齢者福祉講座、グラウンドゴルフ・ゲートボールなどのスポーツ大会、芸能大会など、会員の方々の有意義な暮らしをサポートするため多種多様な事業を行っています。

会費は年額2,000円です。

(4月～翌年3月)

会員の死亡・転居等の際は、必ず当協会事務局若しくは担当地区委員へご連絡下さい。

地区委員研修会開催

令和元年度地区委員研修会は、会員へより良いサービスの提供ができるように質の向上と事務局と地区委員とのコミュニケーションの強化を図りゆるぎない組織の活性化を図る目的で開催しました。

会員数が減少することに危機感を抱き真剣な研修会となりました。

参加された地区委員様、ご苦労様でした。今後の活動に研修の成果を活かしてください。

【内容】

1. 協会の現状について

- イ.平成30年度の決算
- ロ.会員数の動向
- ハ.経費の削減と対応

二 収入増強対策

2. 福祉講座の開催状況
3. 会員のつどいへの出場者探しについて
4. 8月の会報の配付活動について
5. プレゼント応募状況
6. 令和元年度予算について
7. その他



地区委員研修会

支部長会議開催

開催日：令和元年8月29日(木)
場所：年金協会事務局
参加者：会長・副会長・常務理事
各支部長 6名
監事 2名

◆歌声講座

場所：鹿児島市勤労者交流センター18階

日時：10月16日(水)、12月25日(水)

13時30分開始

参加料：1回200円

◆ヨーガ教室

場所：中町中央ビル6階Bスタジオ

日時：水曜日コース 土曜日コース

10時～11時30分

月謝：3,000円

詳しくは年金協会へお尋ねください。

☎099-257-8445

歌声講座・ヨーガ教室のご案内
ふれあい、福祉向上・健康増進を目的に開催しております。

どなたでも
気軽にご参加ください

第13回ゴルフコンペ開催

日付：令和元年7月26日(金)

場所：島津ゴルフクラブ

参加者：49名(内女性3名)



追鳥氏 宮原氏 児玉氏

	優勝	準優勝	3位	B G
順位	宮原 巖	追鳥 嘉正	児玉 義人	眞竹 清美
グロス	84	89	76	74
ハンディ	13.2	18.0	4.8	
ネット	70.8	71.0	71.2	

年齢構成

最高年齢	90歳代	80歳代	70歳代	69歳以下
94	1人	11人	34人	3人

グロス

70台	80台	90台	100台	110台以上
2人	20人	14人	9人	4人



～会員のつどい～開催のご案内

さあ～会員の芸達者振りを観て有意義な1日にしましょう

お友達を誘って多数ご参加ください

参加会員にはもれなく**参加賞品**を差し上げます

支部名	開催日	開場時間	会場名	アトラクション
鹿児島	11/12(火)	午後12時	宝山ホール	会員による 演芸大会です
	11/18(月)	午後12時	谷山サザンホール	
南薩	11/7(木)	午後12時	金峰文化センター	
西薩	11/21(木)	午後12時	薩摩川内市国際交流センター	
北薩	11/15(金)	午後12時	溝辺みそめ館	
大隅	11/26(火)	午後12時	鹿屋市文化会館	
奄美	11/29(金)	午後12時	奄美サンプラザホテル	

会場によって 色々な出し物があります。
お楽しみに!!



会員の特典

1. 特約店でのご利用サービス

会員が協会に契約している特約店で買い物やホテル等をご利用の際は、会員に交付されている会員証を提示すると割引サービスが受けられます。例：有村屋、メガネの光学堂、日高水産、山形屋、お茶の美老園、カクイックスウィング、とらや、エディオン、積善社、平安祭典、悠善社等。また、旅行の際、九州管内で割引サービスが受けられます。詳細は協会事務局【☎099-257-8445】へお尋ね下さい。

2. 葬儀支援サービス

掛け金を負担することなく、会員・配偶者及び子女・会員本人の両親・配偶者の両親が亡くなった場合に、葬儀に必要な基本セット（全国平均40万円相当）が24万円（消費税別）でご利用できます。ご利用・ご相談については、フリーダイヤル（無料電話）0120-493-417（全国葬儀サービス）へ

3. スポーツ大会等の参加者を対象とした傷害保険

協会が実施する、諸事業へ参加された会員が、参加中の事故（ケガ）により死亡・入院・通院をされた場合に、給付金をお支払いいたします。保険料は協会負担です。

災害死亡給付金（180日以内の死亡）	200万円
入院給付金（180日限度）	2,000円/日額
通院給付金（90日限度）	1,000円/日額

保険

■団体割引が適用される格安な保険です。

ア. 「まごころ保険」…「交通事故等のケガ」の補償を中心とした団体保険制度です。

満89歳までの方が加入できます。保険料年間一口8,000円（団体割引15%適用）

イ. 「あんど保険」…「病気」に備え、病気で入院された時の補償を中心とした団体保険制度です。**満84歳以下の方が加入できます。（団体割引30%適用）**

ウ. 「こうねん総合保険」…「すべて」に備え、「ケガ」「病気」はもちろん、日常生活のほとんどの事故をこれ1つで補償できる団体保険制度です。

満69歳以下の方が加入できます。（満79歳以下まで自動更新（継続）可能・団体割引30%適用）

ア～ウについて、資料請求・お問い合わせはフリーダイヤル（無料電話）0120-75-1805 こうねんサービスへ

エ. 「がん保険」・「医療保険」

アフラック（アメリカンファミリー生命保険会社）で新たにご契約される方、保障を大きくされる方はもちろんですが既にご契約されている方も**集団枠で加入できます。**

〈お問い合わせ先〉

フリーダイヤル（無料電話）0120-186-881
協会担当代理店インケアハワイ㈱

広報紙等をお届けします

*「協会だより」
年3回発行します。



*「全年連だより」
年3回発行します。



*「会員手帳」
毎年10月に配布します。



*「カレンダー」
協会独自のカレンダーを作製し配布します。



*「私の大切な覚書き」
万が一の時に備えたノート形式のもので、入会時に配布します。



お願い



年金協会に入られますと出会いと特典ががいっぱい♪

どなたでも入会できます。

あなた様の手で新しい仲間・会員を増やしてください。よろしくお祈いします。

年会費¥2,000を郵便局でお支払いいただきます。
（振込手数料は入りません）

紹介された方が入会されましたら
あなた様に謝礼として

タイヨーの商品券(¥1,000)を差し上げます。

1,000円

紹介の際は、年金協会へお電話ください。入会用紙をお送りします。

【☎099-257-8445】

会員になると出会いと特典がいっぱいです

あなたのお友達をご紹介します



年金(受給者)協会は、政府及び高齢者関連審議会等から年金受給者の意見陳述を求められる唯一の団体です。受給者の懇願実現を目指し、皆で力を合わせて老後生活を守りましょう。

年会費
2,000円
(積立金ではありません)

私たちの協会は、沖縄県を除く全ての都道府県にあります。総括組織である一般社団法人全国年金受給者連合会(略称「全年連」)日本唯一の年金受給者の法人組織です。鹿児島県年金協会は会員の福祉向上と親睦を図るなどとともに、豊かな年金ライフを目指して事業活動を行っている非営利団体です。

年金制度の充実・税制の改善に取り組みます
重要な活動として、陳情活動に取り組んでいます。年金制度をはじめ国の社会保障制度に関して改善・要望を政府・国会議員に陳情し、全ての年金受給者が活力ある長寿社会づくりに貢献し、ゆとりある安定した老後が送れるよう、協会一丸となって取り組んでいます。

健康づくりと生きがいづくりの事業

1. ゲートボール・グラウンドゴルフ…県内各地で開催され熱戦を繰り広げています。
2. 福祉講座……6月頃各支部で開催し、お医者様や著名人の講演会、お楽しみ抽選会等実施。
3. 会員のつどい…県内各地区で開催され、アトラクション・歌や踊りの発表等実施。
4. 旅行・日帰りバスツアーで楽しんでいます。
5. ヨーガ教室/6. 歌声講座/7. ゴルフコンペ

詳しくお知りになりたい方やご不明な点は、右記までお問い合わせください。

鹿児島県年金協会

〒890-0055 鹿児島市上荒田町23-21
TEL・FAX 099-257-8445 <http://www.k-nenkin.com>

どなたでも
入会できます。

※入会の際の個人情報につきましては、当協会の事業目的以外には使用いたしません。

02	福岡	払込取扱票		通常払込料金加入者負担	
口座記号番号		金額		千 百 十 万 千 百 十 円	
0 2 0 2 0 - 8		1 0 8 0 0		2 0 0 0	
加入者名 鹿児島県年金協会		料金		備考	
郵便番号		住所		性別	
ご依頼人・通信欄		氏名		男・女	
生年月日(大正 昭和)		年 月 日		日 附 印	
電話番号		趣味 1.		趣味 2.	
裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行)(承認番号 第 号)		これより下部には何も記入しないでください。		見本	

振替払込請求書兼受領証	
口座記号番号	0 2 0 2 0 - 8
通常払込料金加入者負担	1 0 8 0 0
加入者名	鹿児島県年金協会
金額	千 百 十 万 千 百 十 円 2 0 0 0
おなまえ	ご依頼人
日 附 印	日 附 印
料金	備考
この受領証は、大切に保管してください。	

簡単な手続きでご入会できます
左記の払込取扱票が入会申込書になっています。住所氏名等を記入し、最寄りの郵便局でお支払いください。(送料負担なし) 後日、年金協会会員の証として「会員証」をお送りします。この会員証を提示されますと、特約店割引サービスが受けられます。皆さん、「入会ください」。

今年度最後の楽しみ **プレゼントのご案内(抽選)**

応募方法：同封のはがきにご希望のプレゼント番号を1つだけ記入し、会員番号、氏名、住所、電話番号を書きお送り下さい。

切手を忘れない!!

申し込み締切 令和元年11月29日(金)必着

※当選者の発表…郵送をもって発表に代えさせていただきます。また当選者は、協会ホームページに掲載いたします。

*ご応募の際、ご記入いただいた会員様の個人情報(ご当選者様へプレゼントの発送、各種ご案内などに利用させていただきます)は、

<p>1</p>  <p>★有村屋 さつまあげ(1,200円相当)</p> <p>20名様へ</p>	<p>2</p>  <p>★とらや お菓子(1,200円相当)</p> <p>20名様へ</p>	<p>3</p>  <p>★美老園 お茶(1,200円相当)</p> <p>20名様へ</p>	<p>4</p>  <p>★丸大食品 ハム詰め合わせ(3,000円相当)</p> <p>5名様へ</p>
--	--	---	--

～私の大切な覚書き～

自分自身の記録、家族の記録、財産等の記録、葬儀・墓などの希望など、万が一の時に対応する自分自身の考え方や必要な情報をノート形式で記入するものです。

これからの「自分のあり方」について、自分の考えを明確にし、「遺される人」へのメッセージとして書き残しましょう。

机に向かい、大切な人の為に、伝え残したい事の為、自分の人生の集大成を記す。こども、孫、大事な人へ、言葉で残しておく事で未来につながってゆく。これまでの日々を振り返ってみませんか。そしてこれからの大切な日々、第二の人生のスタートに願いを込めて。

表紙のことば(藤井 紗和)

【申込方法】

「私の大切な覚書き」の必要な方は、以下の方法でお求めください。

- *会員加入されますと加入時に「無料」にて送付いたします。
- *追加申込又は会員以外の方は、電話・FAXなどで下記へ申込下さい。
鹿児島県年金協会
電話・FAX～099-257-8445
1冊：¥300円(送料別途)
申込がありましたら事務局から払込取扱票をお送りしますので郵便局でお支払いください。
- *払込料金は、お客様のご負担をお願い致します。
着金を確認し次第、郵送いたします。



書き込んで安心
読んで家族は
なお安心
お友達にも勧めて
みよう

◆長年地区委員をされた方の辞任にあたっての挨拶文をご紹介します。◆

大隅支部 門倉ミチ子様

(原文のまま)

暑中お見舞い申し上げます。

この度はお礼の品物を戴き本当にありがとうございました。申し訳ない様な気も致します。

思い返してみると、1年に4回訪問したとしても1軒に100回訪問した計算になります。「継続とは力なり」で友人が大勢出来まして、私の人生に於いて最高の仕事をさせて頂いたと感謝しています。

お茶のみの友人、ご飯食への友人、みんな年金のお客さんでした。

老後が本当に幸せです。

今後も益々協会が発展致しますよう心から応援して行きたいと思っています。

益々皆様方のご健康、ご長寿と協会の発展をお祈り申し上げます。

本当にありがとうございます。

(補足)地区委員の仕事は、会員の年会費の集金、機関誌の配付、イベント時の手伝い、会員の入会・退会等の手続きです。

この方は25年に渡って地区委員をされました。

シルバー川柳

*「お年です」それでごまかす田舎医者

*何回も話したはずだが「初耳だ！」

*無農薬こだわる人が葉漬け

日本人の平均寿命最高

女性87・32歳 世界2位
男性81・25歳 世界3位

2018年の日本人の平均寿命は女性が87・32歳、男性が81・25歳となり、ともに過去最高を更新したと厚生労働省が発表した簡易生命表で分かった。

前年に比べ、女性は0・05歳、男性は0・16歳延び、それぞれ7年連続のプラスとなった。

女性は4年連続で世界2位、男性は前年に続き3位だった。

「平均寿命」は、今後、死亡状況が変化しないと仮定し、その年に生まれた0歳児が平均で何歳まで生きられるのかを予測する数値。

厚労省の担当者は「女性は脳血管疾患と肺炎による死亡率が、男性はがんによる死亡率がそれぞれ改善したため、寿命が延びた」としている。

同省は介護を受けたり、寝たきりになつたりせずに生活できる「健康寿命」を算出しており、16年は男性72・14歳、女性74・79歳だった。

どれだけ平均寿命に近づけるかも課題となる。

主な国・地域の平均寿命は、女性の1位が香港(87・56歳)で、3位はスペイン(85・73歳)。

男性も1位は香港(82・17歳)、2位はスイス(81・4歳)だった。

同省の試算では、18年に生まれた日本人で75歳まで生きる人の割合は女性が88・1%、男性が75・6%。90歳までの割合は女性が50・5%で、男性が26・5%だった。

国・地域別の平均寿命

順位	女性		男性	
		国・地域	平均寿命	国・地域
1	香港	87.56歳	香港	82.17歳
2	日本	87.32歳	スイス	81.4歳
3	スペイン	85.73歳	日本	81.25歳
健康寿命	日本	74.79歳	日本	72.14歳
日本の平均寿命と健康寿命の差		12.53歳	9.11歳	

高齢者の健康法

一読・十笑・百吸・千字・万歩

一読 1日に1度はまとまった文章を読もう

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

十笑

1日に10回くらいは笑おう
笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を押しさえる効果があるといわれています。

百吸

1日に百回くらい(1度には10回位)深呼吸をしよう
深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。

千字

1日に千字くらいは文字を書くこと
文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そしてできるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

万歩

1日に二万歩を目指して歩こう
歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。

賛助会員ご紹介

協会の目的並びに事業について賛同し、協会事業にご協力いただける会員です。ご入会ありがとうございます。

1 インクアハワイ(株)~アフラック保険代理店	9 (有)シンタケ自動車整備工場~自動車整備
2 MKWorks ~ホームページ制作・更新・管理等	10 (有)徳重製菓とらや~お菓子
3 (株)クイックスウィング~介護用品取扱	11 中町中央ビル不動産(株)~ビル管理
4 (株)カコエレクトロ~電化製品	12 (株)プロゴフス~印刷
5 九州リオン(株)~補聴器	13 (株)南日本新聞開発センター~広告代理業
6 (株)KMS~音楽事務所	14 (有)山吉國澤百馬商店~鯉節・削節
7 (株)光学堂~メガネ・補聴器	15 (株)ヨネザワ~メガネ・補聴器
8 城山観光(株)~ホテル	

朗報

◆特約店契約情報◆

★全国儀式サービス

曾於市の家族葬・葬儀・お葬式
家族葬「かだん」が利用できます。
さくらの杜(末吉本館)
あじさいの杜(末吉別館)
いちよしの杜(財部会館)
つつじの杜(岩川会館)

2019年秋

バスツアー大募集

ご家族・お友達お誘い合わせのうえ多数ご参加ください

人吉日帰り 醸造蔵めぐりの旅

締切日	旅行日
11月15日(金)	12月5日(木)
最小催行人数 20名	

お1人様
6,480円
(税込)

※画像はイメージです。

12月5日
(木)

鹿児島中央駅西口(9:00発)⇒鹿児島IC⇒えびのPA【休憩】(10:00~10:10)⇒人吉IC⇒
 ひみつ基地ミュージアム【見学】(10:40~11:40)⇒合資会社釜田醸造所【見学・お買物】(11:50~12:20)⇒
 郷土の家庭料理ひまわり亭【昼食】(12:30~13:20)⇒人吉温泉物産館【お買物】(13:30~14:10)⇒
 球磨焼酎ミュージアム白岳伝承蔵【見学・試飲】⇒人吉IC⇒鹿児島IC⇒鹿児島中央駅西口(16:20着)

No.004-02938

筑後周遊1泊の旅

締切日	旅行日
11月15日(金)	12月3日(火)~ 12月4日(水)
最小催行人数 20名	

お1人様
28,000円
(税込)

※画像はイメージです。

12月3日
(火)

鹿児島中央駅西口(7:50発)⇒鹿児島IC⇒山江SA【休憩】(9:05~9:15)⇒玉名PA【休憩】(10:25~10:35)⇒小郡IC⇒
 如意輪寺(かえる寺)(11:20~12:00)⇒げんき亭【昼食】(12:10~13:00)⇒櫛福岡ヤクルト工場【見学】(13:20~14:40)⇒
 筑紫野IC⇒八女IC⇒八女福島【街並み散策】(15:20~16:20)⇒筑後船小屋公園の宿【宿泊】(16:35)

12月4日
(水)

筑後船小屋公園の宿(8:30発)⇒金栗四三ミュージアム【見学】(9:10~9:50)⇒金栗四三生家記念館【見学】⇒
 蓮華院誕生寺奥之院【見学】(11:10~12:00)⇒一心会館たんぼぼ堂【昼食】(12:05~13:10)⇒菊水IC⇒
 宮原SA【休憩】(14:10~14:25)⇒鹿児島IC⇒鹿児島中央駅西口(16:05着)

No.014-18512

●バスツアーのお申し込み、お問い合わせは、お電話・ファックスにて下記までお願い致します。
 尚、お電話のお申し込みは朝9時30分~17時30分までとさせていただきます。(月曜~金曜日)(日曜・祝日休み)

●ファックスでのお申し込みは下記事項をご記入ください。

- ①コース名及び出発日、人数 ②会員番号 ③氏名(フリガナ)、年齢・性別
 ④郵便番号と現住所 ⑤電話番号をご記入頂きお申し込み下さい。

※定員に達しない場合はそのコースは中止とさせていただきます。
 上記旅行日程は、作成日現在のスケジュールです。
 定員になり次第、締め切りとさせていただきます。予めご了承下さい。
 大人数の場合はお申し込みの指定席とさせていただきます。
 当日、バスガイドがご案内いたします。(添乗員は同行しません)
 不可抗力により行程が変更になる場合があります。

上記旅行日程は、作成日現在のスケジュールです。
 運輸機関のスケジュール変更、天候条件その他
 不可抗力により行程が変更になる場合があります。

企画・実施 鹿児島県知事登録旅行業 第2-14号(社)全国旅行業協会会員

南国交通観光株式会社 〒892-0841 鹿児島市照国町12-15
国内旅行業務取扱管理者：上野 隼人

貸切バス運行会社 南国交通観光または同等クラス

【お申込み】 TEL 099-239-6877 FAX 099-222-3790