岡山教弘友の会会報
NO.77
平成30年１月10日

友の会だより

新年のご挨拶（友の会会長　門野八洲雄）…… 2
第２回友の会役員会報告 …… 2
大腸がん検診のご案内 …… 3
一日人間ドックのご利用について …… 3
岡山教弘友の会事業のご報告 …… 4
　第23回友の会総会・平成30年度交流会のご案内・第39回趣味の旅A
ＬＣの想い（岡山第四営業所　小林多岐子ＬＣ）…… 6
わたしは今「足もみで健康になろう！」（砂川芳毅）…… 7
第39回親睦旅行のご案内 …… 8

倉敷市立倉敷東小学校４年　田内望愛さん
「楽しい雪あそび」（カレンダーコンクール入賞作品）

公益財団法人 日教弘岡山支部
株式会社 岡山教弘
〒703-8258 岡山市中区西川原255 電話 岡山 (086) 272-1909番 (代表) FAX 岡山 (086) 272-1781番 ホームページ http : //www.okakyoko.or.jp

新年のご挨拶

友の会事業の積極的な活用を

友の会会長　門野　八洲雄

明けましておめでとうございます。岡山教弘友の会の会員の皆様方には，新春を如何お迎えでしょうか。

平成30年の干支は，戊戌（つちのえ・いぬ）です。本年の干支のイヌは，人とくらし始めた最も古い動物の一つといわれ，おとなしく人懐っこい特徴をもち，発達した嗅覚や聴覚を生かしていろいろなことを察知し，行動する動物です。

本年は，世の中が大きく変化していくことも予想されています。アンテナを高く掲げ，様々な情報を目的に照らして的確に把握し，適切に判断しながら行動し，着実な進展を図っていきたいものです。

さて，岡山教弘友の会は，退職後の教弘保険継続者を会員とし，皆様方の福祉増進と親睦を図ることを目的として，様々な事業を実施しています。

年２回の役員会のほか，広報誌「友の会だより」の発行や，「一日人間ドックの補助」や「大腸がん検診」，「宿泊補助」，「会食補助」，「災害見舞」などに加え，国内や海外の「研修旅行」の企画・助成なども実施しています。

これらに加え，２年に１回は総会を開催しており，総会を開催しない年には，遠隔地を巡回する交流会や日帰り旅行も実施しています。

平成29年は，総会開催年でした。約160名の会員が岡山に集い，総会行事に続く記念公演では，県内外でご活躍の津軽三味線奏者「蝦名宇摩」さんを講師（演奏者）に迎え，すばらしい講話とともに三味線の感動的な演奏を聞かせていただき，参加者一同感激しました。その後の恒例の懇親会では，おいしい料理に舌鼓をうったり，旧交を温めたりしていただきました。

教弘保険は，もしもの時の備えや，福祉事業の活用で福祉の増進を図れるだけでなく，弘済会が実施している教育振興事業で，学校園に通う次代を担う子どもたちの教育の充実にも貢献していただいていることにもなっているのです。

皆様方には，今後とも教弘保険を無理のない範囲で継続いただきますとともに，友の会事業の積極的な活用をお願いいたします。

第2回友の会役員会報告

去る12月１日，おかやま西川原プラザにおいて平成29年度第２回役員会が開催いたしました。

役員改選に伴い，運営委員として新たに那須知美氏，吉田信氏をお迎えいたしました。

岡山教弘友の会役員一覧

会　　長	門野八洲雄	
副 会 長	荒尾真一	大西　守
	岡　礼子	玉木陽一
運営委員	中田哲雄	畦田正博
	北山鎮道	奥田泰彦
	宮田正彦	物部孝章
	那須知美	吉田　信

今年度事業の中間報告

◆福祉事業

・一日人間ドック：定員650名のところ，申込者数634名，平成29年11月末現在で補助金送金者186名。
平成29年度の一日人間ドックを申込された方で，まだ受診報告されていない方は，すみやかに報告をお願いいたします。

・教養セミナー：計４回開催，参加者総数48名。

◆親睦事業

・趣味の旅「岐阜誕生450周年　信長本拠地を巡る旅」は参加者13名で催行しました。その他の３コースは最少催行人数に達せず中止しました。

当面の事業計画

◆福祉事業

・大腸がん検診：本誌３頁（右頁）をご参照ください。

◆親睦事業

・親睦旅行（国内旅行）：本誌８頁（裏表紙）及び同封のご案内チラシをご参照ください。

大腸がん検診のご案内

申込期日：１月25日（木）必着

定期的な検診で健康状態をチェックしましょう！

日本では大腸がんの患者が年々増加しており，早期発見と治療が大切です。弘済会が実施する大腸がん検診では，対象者に該当する方は検査料無料で受検できます。この機会にぜひお申込みください。

●対象者

満40歳以上で，次のいずれかに該当する方

・弘済会会員及びその配偶者

・弘済会準会員

●予定人員　600名

●検査方式　自己採便方式

●委託医療機関　公益財団法人岡山県健康づくり財団

●実施日程

・**申込締切…平成30年１月25日（木）必着**

・検査キット送付…２月23日頃。同封の説明書により検体を採取し，**期日厳守で**医療機関あて送付してください。

・結果通知送付…３月中旬

※検査キット及び結果通知は，医療機関よりご自宅あてに送付されます。

●検査料金

無料。ただし，検体の郵送料のみご負担ください。

●申込方法

右の「記入例」により必要事項をご記入の上，ハガキまたは封書でお申込みください。

〈記入例〉

大腸がん検診申込書

①会員氏名（ふりがな）　○○○○○

会員番号　○○○○○○○○○○（10桁数字）

②生年月日・年齢・性別

西暦○○○○年○月○日（○歳）男・女

③郵便番号

住所

電話番号

④配偶者の受検をご希望の方

＊受検区分　ＡまたはＢ

＊配偶者氏名（ふりがな）　○○○○○

＊生年月日・年齢・性別

西暦○○○○年○月○日（○歳）男・女

703-8258
岡山市中区西川原二五五番地
おかやま西川原プラザ内
岡山教弘友の会　検診係

※①の会員番号は，本誌を郵送した封筒の宛名シールに印字されている数字10桁をご記入ください。

※④の受検区分は，「A…ご夫婦ともに受検」または「B…配偶者のみ受検」のいずれかをご記入いただき，配偶者のお名前，生年月日・年齢・性別をご記入の上，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「検診係」

平成30年度　一日人間ドックのご利用について

平成30年度も一日人間ドック補助事業の実施を予定しています。

募集の開始は，平成30年７月10日発行予定の友の会だより誌面にて行いますので，必ず平成30年７月10日発行予定の友の会だよりに掲載の募集内容をご確認の上，お申込みください。

注 意 点

- 募集定員を上回る応募者多数の場合は，抽選となります。
- 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事をおすすめします。
- 募集期間は，平成30年７月10日～８月初旬ですが，平成30年４月１日以降に受診をすでに済まされている方も，２万円以上の金額が記載された領収書の原本をご提出いただける場合は申込が可能です。

第23回岡山教弘友の会総会のご報告

平成29年11月10日，岡山ロイヤルホテルにて第23回岡山教弘友の会総会を開催しました。

総会には，会員のほか，ジブラルタ生命保険㈱岡山支社　林孝幸支社長をはじめ，多くのご来賓の皆様もご来場になり，盛大に行われました。

門野会長のあいさつに続いて，永年勤続役員として二宮幸得委員，馬場俊晴委員に感謝状と記念品が贈られました。

協議では，馬場副会長が議長に選出され，事務局より平成28年度事業報告及び支出の概要，平成29年度事業計画及び支出計画について報告がなされ，承認されました。

記念公演
蝦名宇摩様（えびなうま）による
津軽三味線・三線弾き語り

記念公演では，奄美大島ご出身の蝦名宇摩様に，講話と三味線の弾き語りをご披露いただきました。

講話では，奄美大島での生活，インドへの旅，三味線を始めたきっかけ，原発事故をきっかけに岡山へ避難移住してきたこと，岡山で立ち上げた福島支援プロジェクトの活動等，生い立ちから現在の活動に至るまでのお話を熱く語ってくださいました。

現在，蝦名様は，福島の子ども達や岡山へ避難されている方を支えようと，数々の温かい活動をされています。瀬戸内交流プロジェクトでは，福島の子ども達を岡山へ招き，地引網体験をさせたり，海でのびのびと泳がせたりする等の保養を行われています。孤立しがちな母子避難者を，人とのつながりで支える活動もされています。実際の活動を通したお話を聞かせていただくことで，改めて人と人とのつながりや，支援の大切さを感じました。

演奏では，お一人の演奏者から発せられているとは思えないほどの豊かな音楽を聴かせていただきました。即興演奏や，歌と太鼓のみの珍しい演奏もあり，このときだけの感動を味わうことができました。また，津軽三味線・奄美の三線・沖縄の三線を弾き分け，音色・演奏方法・弦の太さ・皮・ばち・譜面・唄の方言などの違いをお話しくださり，それぞれの違いを楽しむことができました。演奏だけでなく，演奏曲に込められた想いをお話しくださることで，演奏ごとに各地の風景や人々の想いを感じることができました。

午後からのアトラクションでは，蝦名様ご夫妻による合奏を披露していただき，独奏とはまた別の，息の合った迫力ある演奏を楽しませていただきました。

平成30年度岡山教弘友の会交流会開催のご案内

平成28年度から，新規事業として，総会を開催しない年度に，岡山市内以外で交流会を企画・実施しています。平成30年度は，11月に笠岡地区での実施を計画しております。ご退職後の交流の場として，ぜひご参加ください♪

■　前回（平成28年度）交流会の様子　■

平成28年度の交流会は，津山国際ホテルで開催し，お笑いマジックショーをお楽しみいただきました♪

事業報告会

お笑いマジックショー

懇親会風景

平成29年度岡山教弘友の会親睦事業のご報告

■ 第39回趣味の旅Ａ　秋に一泊二日の研修旅行を実施しました。
岐阜誕生450周年　信長本拠地を巡る旅

日　程　9月28日(木)～9月29日(金)実施

旅　程　１日目:甲賀流忍者屋敷→塩野温泉→岐阜市歴史博物館→長良川温泉→鵜飼観覧船
２日目:岐阜城→郡上八幡博覧館→レストラン大滝苑

忍者屋敷にて

岐阜城を背に

鵜飼の様子

参加者の声

今回の旅行は13名でした。

巧妙なからくりが施された忍者屋敷と戦国時代の面影を残す信長の居城であった岐阜城を見学しました。岐阜城天守閣からの景色は信長の天下統一を思わせる眺めでした。

また伝統ある長良川の鵜飼を見学しました。暗闇の中で煌々と燃える篝火と鵜匠と鵜が一体となって鮎を追う姿は圧巻でした。

LCの想い

先生との出逢いに感謝

ジブラルタ生命岡山支社　岡山第四営業所　**小林　多岐子**

気がつくと入社してから，あっという間に８年が経ちました。まだまだ短い月日ではありますが，その中でお会いさせて頂いた先生方，ご家族様には大変お世話になり，心より感謝しております。

入社当時，何もわからない私が，「成長したい」という気持ちで会社に飛び込み，先生方とお会いさせて頂く中で，沢山の大切な事を学び，気づかせて頂きました。それは，「今の私に何が出来るのか」という自問と，「先生方に寄り添い，何でも相談出来る存在になっていきたい」という強い思いでした。

今の私があるのは，私が英田中学校時代の養護の先生（ご退職時，奈義中学校長）だった赤木先生との出逢いのおかげです。入社して直ぐ先生にお会いして，「お話を聞いて頂けませんか？」とお電話をし，５回以上お伺いさせて頂いたような気がします。ある日，先生との待ち合わせの時間に遅れてしまい，30分以上，先生をお待たせしてしまうという失敗をしてしまいました。先生にお電話をしたところ，すごく叱られました。今思えば，遅くなる場合は事前に，お客様に失礼のないよう早めに電話をする事は，当たり前の事なのですが，恩師の先生という甘えがあったのか，その時の私は連絡が出来ませんでした。先生から「営業マンとして，遅くなりそうなら早めに連絡するのは当たり前。あなただから言うのよ。何も思っていない人には言わない。」と言われた言葉が本当に心に残りました。その時以来，その言葉を忘れないでいようと心に誓いました。

赤木先生との２ショット

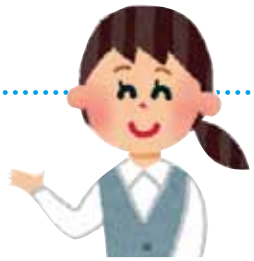
それから数ヶ月して先生の方から一本のお電話があり，先生とお会いしました。それまで何度もお会いしていましたが，その時初めて先生のお気持ちと思いをお聞きすることができました。その時，「私は先生の事を何も知らないで，今まで何をやっていたんだろう」と悔やみ，この仕事の意味を考えさせられました。「私が一方的に生命保険の仕組みや内容を伝えるのではなく，先生方（お客様）の不安や思いをお伺いしなければ，何も解決は出来ない。今の私に何が出来るかを考えなくてはならない。」という事を学ばせて頂きました。

赤木先生から頂いた「保険は，誰にでも入るものではなく，その人を信頼して任せるものなのよ。」というお言葉は，今も大切な宝物です。失敗から学ばせて頂いた事が，自分自身の成長につながっているように思います。初心に戻りたい時，悩んだ時に，先生にお会いさせて頂くと，先生の笑顔と明るさに元気を頂けます。

これからも，赤木先生がいつも私におっしゃって下さるお言葉「ありがとう」という感謝の気持ちを忘れずに，一人でも多くのお客様にお会いし，ジブラルタファンを増やしていけるよう頑張りたいと思います。これからもどうぞよろしくお願い致します。

ご注意ください！

保険の見直しで，人間ドックの補助が
受けられない場合があります。



岡山教弘友の会会員の方には，「友の会だより」をお送りし，人間ドックや大腸がん検診，親睦旅行などのご案内をさせていただいております。

岡山教弘友の会会員資格は，教弘保険にご加入いただいている方，65歳満期に教弘保険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。）

ご退職後に一旦ご解約されますと，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，岡山教弘友の会の会員資格が継続できるかご確認のうえ，お手続きください。

わたしは今。

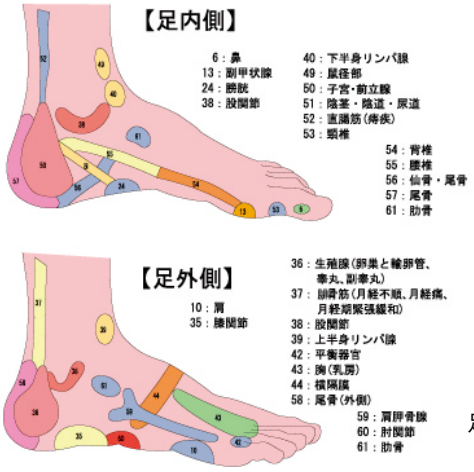
余暇を生かす

「足もみで健康になろう！」

岡山市　砂川　芳毅

私は大学から空手道を始めて，教員になっても空手道部の顧問をしたり，空手道の研究をしたりしてきた。そういった中で，ある空手道の月刊雑誌に掲載されていた「足医術（そくいじゅつ）」と出会った。

「足医術」とは一般に「足もみ」と呼ばれ，体のすべての部分と膝から下，特に足の部分とが関連づけられていて，足のあるエリアを指や棒で強く揉むと，そこと関連づけられた体の部分（脳，目，耳，肩，腰，内蔵など）の血行がよくなって健康になるというもので，中国医療の一つである。「青竹踏みが健康にはよい」とか「足は第二の心臓」と言われたりするのもそれを象徴している言葉である。



足のエリア（反射区）

私は40才の時，教職員のソフトボール大会で右肩を痛めたことがあった。痛くて右手が顔のあたりから上に上がらず，黒板の高いところに文字を書くのにも苦労していたときもあり，いつも左手で右肩や右首部分をマッサージしている感じだった。スポーツリハビリの病院や整体に行っても治らなかった。

痛めて６年がたった頃，空手道の雑誌に「足医術」の連載があり，試しに右足の「肩甲骨」のエリアを揉んでみた。その痛いこと！これだと思って痛いのを我慢して，１日５分を３日間揉み続けた。すると右肩の痛みが薄らいでいることに気がついた。気をよくしてさらに揉み続けた結果，１週間後にはそれまであった右肩の痛みが完全に消えていた。６年間続いた痛みがたった１週間で消えたのである。

それからは「足もみ」の本を読みあさったり，県内で足もみ治療院をされている人に教えを受けたりして勉強していった。試し（練習）はいくらでもできた。まずは自分の体で，さらに家族みんながサンプルを提供してくれた。「のどが痛い。風邪みたい。」と妻が言えば，「咽頭部」を揉み，「腰が…」と父が言えば，「腰のエリア（中足骨）」を１回揉んで翌日にはほぼ全快など。教え子のぎっくり腰を10分で治したり，知人に施術して子宮筋腫を早期に見つけたりしたこともあった。

この手法がよいのは，自分で自分の足の裏などを揉んでみて「痛い（こり）」部分があると，そこに関連づけられた体の部分が不健康であるということが自分でわかるからである。だから痛いところを揉めばよいのである。血行をよくして自然治癒力を高めるだけなので，副作用が全くないのである。ただ揉むときは痛い…。最近は「手もみ…（マッサージ）」などの店もたくさんできているが，こういった関係の店は痛いほどには揉まず，気持ちよい程度にとどめておくようだ。

足もみの手順としては，まず左足のふくらはぎのマッサージをして，左足の「腎臓・尿管・膀胱・尿道」の排出エリアを揉む。次に不健康状態のエリア，例えば，風邪気ならば「上半身リンパ・咽頭部・気管支・肺など」のエリアを揉む。右足も同様に揉み，終わった後，白湯を500ccほど飲む。これだけである。

この「足もみ」は，普通の不健康状態（風邪・腰痛・寝違え・目の疲れなど）ならば，素人がやっても７～８割はすぐに治る。ただ足を揉むときに痛いのが玉にきず。今は「足もみ」の本も書店にたくさん出ているので，ぜひお試しあれ。信じるものは救われる！

第39回岡山教弘友の会　親睦旅行のご案内

退職後の交流を深めましょう♪　ご夫婦やご友人グループでぜひご参加ください♪

●今回の旅行では，友の会会員の方には，**10,000円の補助**があります。

●お車で集合される場合は，岡山駅から一駅の西川原・就実駅前の**「おかやま西川原プラザ」駐車場を無料でご利用**いただけます。

コースは次の２コースです。詳しくは，同封のチラシをご覧ください♪

第39回 親睦旅行Ａ　フォトインストラクターと巡る大久野島・竹原と海軍兵学校の歴史・伝統を学ぶ旅

フォトインストラクターの方にご同行いただき，大久野島では，野生のうさぎを撮影するコツが学べます！

安芸の小京都と呼ばれる竹原や，神風特攻隊員たちの資料などが展示されている海上自衛隊第一術科学校を見学します。個人的には行きにくいコースです。ふるってご参加ください。

第39回 親睦旅行Ｂ　2018年大河ドラマ「西郷どん」ゆかりの地に思いを馳せる鹿児島と熊本３日間

復興の応援をかねて，鹿児島・熊本を訪れます。

2018年大河ドラマ「西郷どん」ゆかりの地を訪れたり，鹿児島・熊本の雄大な自然を楽しんだり，復旧途中の熊本城や阿蘇神社を訪れたりします。詳しい行程については，同封のチラシをぜひご覧ください！

お申込み方法について

●同封のチラシ裏面に記載の申込書にて，それぞれの旅行会社へ直接お申込みください。

●旅行コースによって，お申込み先が異なりますので，ご注意ください。

【全コース共通事項】

1　対象は旅行に耐え得る健康な方で，岡山教弘友の会会員とその配偶者，同行者としてお子様（高校生以下を除く）とご友人もご参加いただけます。
　ご友人グループなどでご参加の場合，申込書に同室希望者の氏名を明記してください。単身参加で同室希望者の記入がない場合，同室相手は事務局で決定しますのでご了承ください。一人部屋ご希望の場合は追加料金が必要となります。

2　参加希望者は，それぞれのコースのチラシ裏面に記載のお申込書にて，各旅行会社へ直接お申込ください。会員番号は，封筒宛名シール右下の10桁の数字をご記入ください。

3　最少催行人員に達しないときは，中止いたします。申込多数の場合は定員限りとし，抽選とします。

4　旅行代金は，参加者決定通知に同封する振込用紙にてお振込ください。なお，ご退職時に岡山県教職員互助組合から発行された旅行券をご利用いただけます。

5　集合，解散時刻の都合で前泊・後泊をご希望の方はお申し出ください。お車で集合される場合は「おかやま西川原プラザ」駐車場を無料でご利用いただけます。

〒703-8258　岡山市中区西川原255（おかやま西川原プラザ）
旅行計画　岡　山　教　弘　友　の　会
電話（086）272-1909