

「少女 Little Girl」
ブーグロー

上野公園の秋を楽しむ会 名画と料理に 目も舌も大いに楽しむ



世界文化遺産・国立西洋美術館前庭で、ロダンの彫刻「カレーの市民」を背景に

秋晴れの11月24日、14名の会員が上野公園に集まり、上野公園内の国立西洋美術館の絵画・彫刻と老舗料理店「韻松亭」での食事をしました。

コロナ禍で退屈生活を余儀なくされていた会員も、色づいた銀杏と青空の下、久しぶりに顔を合わせる喜びと、解放感に満ちました。

「上野公園で 秋を楽しむ会」に参加して 近藤 次子

11月24日(木)10時にJR上野駅の上野公園口に集合しました。前日はうって変わって、秋晴れの天気です。改札口を出ると遠く広場の真正面に「上野動物園ZOO」と目に入ります。その中頃左右に銀杏木がちょうど良く紅葉しており、その下には銀杏の葉が舞い、そのコントラストがとても素敵でした。

徒歩3分ぐらいで国立西洋美術館(アジア随一のコレクション)の前庭に到着。そこにはロダンの「考える人」「カレーの市民」「地獄の門」、ブールデルの「弓を引くヘラクレス」等の見事な作品が迎えてくれます。

印象的だったブーグローとクリヴェッリの「聖アウグスティヌス」(1487)、聖者が本を抱えて立つており、その姿がすぐ目の前に立っているようで、神秘的でタイムスリップしたような雰囲気になります。

それから、誰でも目にすることがあるモネの「睡蓮」。想像していたより大きい絵でした。モネは自邸の庭に池を作り、日本風の太鼓橋やしだれ柳をあしらった水面に睡蓮を浮かべていたとのこと。この作品はアトリエを訪れた松方幸次郎氏(初代川嶋造船所社長・西洋美術館の作品群は「松方コレクション」と呼ばれる)がモネ本人から購入したということ。水面に写し出された空や柳等と、睡蓮そのものの色調の濃淡のバランスに魅了されます。他にも数々の作品への思いがあります。

久しぶりに会えた方々と楽しいひとときを過ごした後、ミュージアムショップに寄りトートバッグを購入。その後、いろいろな美術館や博物館へ行ってみたいと思います。

まだ、新型コロナウイルスの減少が見込めない状況ですが、会員の皆さまも予防対策を取りながら、どこかお出かけされたいかがでしょう。

常設展の観覧券について

退職者会宛てに年賀状を出してください

退職者会宛てに 年賀状を 出してください

このニュースと一緒に、年賀状を1枚同封しました。すでに、退職者会宛の送り先が印刷してあります。

昨年も実施した会宛ての年賀状で、近況など知らせていただくという趣向です。年賀状を出しておられる方は、この1枚を混ぜてください。もうやめていらっしゃる方も、ご面倒でもこの1枚だけ投函してください。

いただいた年賀状は、ニュースで紹介させていただきます。



クリヴェッリの「聖アウグスティヌス」

久しぶりに会えた方々と楽しいひとときを過ごした後、ミュージアムショップに寄りトートバッグを購入。その後、いろいろな美術館や博物館へ行ってみたいと思います。

まだ、新型コロナウイルスの減少が見込めない状況ですが、会員の皆さまも予防対策を取りながら、どこかお出かけされたいかがでしょう。

今後いろいろな美術館や博物館へ行ってみたいと思います。

ここで、新年会では龍御膳(20種類位)料理をいただきながら、久しぶりにお会いした方々と談笑し、ゆったりとした一時を過ごすことができました。

大仏や花園稲荷神社を参拝しながら、韻松亭に向かいました。

服部 明さん

コロナの下火を逃しちゃあならないという思いで設定したが、11月に入ったら増えてきてどうなることかと心配でした。実施できて良かったです。西洋美術館はヨーロッパの有名美術館にも負けていないと思った。特に15、6世紀の絵画の女性の肌の美しさには感動しました。食事「おいしゅう」ございました。またこういう機会を作っていきたい。

羽深 加寿子さん

こういう会に初めて参加しました。久しぶりで、なつかしい感じです。また機会があれば参加したい。

吉岡 民子さん

楽しかったです。皆さんに会えたり、絵画もいろいろと見られてすごく良かった。また次の機会には参加したい。

**吉本 茂喜さん**

いい天気で行った。50年も東京に通ってたのに、上野を全然知らずに迷ってしまいました。ようやくみなさんに会えて良かったです。これから健康に気を付けて参加したい。

渡辺 富子さん

西洋美術館は初めてです。中世の絵は暗い感じがしました。絵に描かれているキューピットはみんな男の子で女の子がいないのに気が付きました。楽しかったです。

田村 晴清さん

みなさんマスクに帽子といういで立ちで、どなたか分からないで失礼しました。ありがとうございました。

西本 優さん

コロナも増えてきて大丈夫かなと心配でしたが、今日は実施できてよかった。天気にも恵まれて退職者会のみなさんの日ごろの行いがいいんだなと思いました。楽しかったです。

上野公園を楽しむ会 参加者の感想や近況

食事会の後の交流で、この日の感想や近況を語っていただきました。

西本 由起子さん

今日はありがとうございました。西洋美術館の常設展が65歳以上は無料で入れるとは知らず、(退職者会会計として)今回初めて知ってやった。博物館なども安く入れるようなので、そういう情報も提供しながらこれからもやっていきたい。

橋本 泉さん

西洋美術館を推薦したので、実現できて良かったです。館内では迷子になっていないかとか、皆さんの様子を気にしていたら、ほとんど絵を楽しむことができませんでした。食事もおいしかったし、みなさんにも会えたり、良かったです。

河西 治彦さん

80歳になりました。今日は勝手に皆さんから傘寿を祝ってもらった気持ちです。ありがとうございました。

近藤 次子さん

みなさんとゆったりと絵画の鑑賞や食事ができて良かったです。たくさんさんの絵画が展示されていて今日一日では見切れない。また時間を作って来てみたい。これをきっかけに他の美術館・博物館にも足を延ばせたいな、と思いました。

櫻井 和恵さん

上野は自宅から近いのでよく来ます。春夏秋冬それぞれの季節に歩くのもいいし、この近辺には不忍の池や岩崎邸、湯島天神などまだまだ見どころが多いので、また2回目3回目と上野界わいもいいかな、と思っています。

城直 ゆう子さん

今日は幹事のみなさんありがとうございました。今年3月に卒業して以来ずーと引きこもってタイや台湾や中国のドラマを見ていたら膝と股関節が痛くなって、3ヶ月治療に通って十分歩けるようになったので、今日みなさんと楽しく美術館をみて回れました。これを機会に自分で出歩いてみようと思います。

来年度の年金 実質減額との報道が

生活を圧迫する異常な物価高、賃上げが切実に求められる中、年金も今年こそ上げてほしいと思います。

ところが、11月2日の新聞などで来年度の公的年金が実質的に減る公算が大きい、との報道が流れました。今年の物価高騰に伴い金額は増えるが、3年ぶりに発動されるマクロ経済スライドによって減額され、物価上昇率に及ばない改定になる、との見通しです。

年金増額を求めよう

物価は、10月には前年同月比で3・7%も上がっており、年間の物価高が2・5%というのも実感から遠いものがあります。異常な物価高に苦しむ年金生活者の暮らし救済策こそ求められます。

厚労省が最終的に年金額を確定するのは来年1月になります。年金者組合などが求めている年金増額の要求に呼応して取り組んでいきます。

軍事費増大の一方で

次々と打ち出される高齢者いじめ

政府の戦争できる国づくりが強引に推し進められようとしています。共同通信によれば政府が12月に改定する外交・安全保障政策の指針「国家安全保障戦略」など安保関連3文書案には反撃能力（敵基地攻撃能力）保有のほか、国産の長射程ミサイル増産や外国製ミサイル購入を明記。実際の発動では米国と連携するとされており、台湾海峡の平和と安定の重要性も指摘していることが明らかになりました。

政府は安保3文書を16日にも閣議決定する見込みとされ、戦後の安全保障政策の大転換となる敵基地攻撃能力（反撃能力）保有を含む今後の日本の外交・安保政策の指針が国会論議もないうまにすすめられているのです。

軍事費の大幅な増加もすすめられています。岸田首相は12月8日、政府、与党の政策懇談会に出席。防衛費を2023年度から段階的に増やし、27年度まで5年間で総額約4.3兆円を確保することと合わせ、財源確保の考え方を示しました。

さらに増税の税目や方式、実施時期を含めた検討を自民党の税制調査会に指示しました。5年間で約4.3兆円の大増は、27年度に国内総生産（GDP）比2%まで到達させる規模で、年1.1兆円に相当。現在の防衛費は年6兆円前後（補正予算を含む）で、防衛費を補完する予算と位置付ける科学技術予算などを踏まえると、新たに4.5兆円の財源が必要となる見通しとなります。

ていませんが、5年後の増税規模が1兆円程度になるとされています。

医療費窓口負担2倍化に続き、医療保険料も値上げへ

医療費増大の一方で

軍事費の増大の一方で、政府は医療や介護の制度見直しで、高齢者の負担増につながる議論を進めています。10月から一定の所得がある後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられました

が、厚生労働省は9日の社会保障審議会で、後期高齢者医療制度で、24年度に加入者1人当たり保険料を平均で年5400円弱引き上げる試算を示しました。年金収入が1.53万円を超える人が対象で、収入が多いほど引き上げ幅は大きくなります。年内にも結論が出る見込みとなっています。

介護保険改悪も

介護保険制度を巡っても、65歳以上の中高所得者の保険料や自己負担の引き上げが検討されています。厚生労働省は5日、社会保障審議会の介護保険部会に議論のとりまとめ案を示しました。

得者の保険料や自己負担の引き上げが検討されています。厚生労働省は5日、社会保障審議会の介護保険部会に議論のとりまとめ案を示しました。

軍事費増やして生活壊すな！ 改憲反対！

カルト癒着の政治をたたせ！

11・30日比谷集会

物価高騰などで苦しむ国民生活をないがしろにしながら、改憲・大軍拡へと突き進む岸田政権に抗議する集会が11月30日に行われ、会場の日比谷野音には1500人が集まりました。

止まらない物価高に加え年金の削減、医療、介護の負担増で私たちの生活が大きく圧迫されている中で、岸田首相は大軍拡へと突き進んでいます。



利用料2・3割負担の対象拡大などの「給付と負担」の7項目については反対の声があるため文案の提示は次回以降に持ち越しとなっています。

改憲反対！

カルト癒着の政治をたたせ！

11・30日比谷集会

5年以内に軍事費をGTP比で2%にするように指示。現在の2倍近いおよそ1.1兆円の大増増額となり、更なる増税が私たちのしにかかってきます。軍拡と増税の政治を許すことはできません。

集会では主催者が「岸田政権による改憲と軍拡阻止に全力をあげよう」と訴え、野党から日本共産党、立憲民主党、れいわ新選組、社民党、沖縄の風が参加しました。

連帯の挨拶で日本共産党の小池氏は、相次ぐ大臣の辞任、連日のような「政治とカネ」の疑惑報道にくわえ、統一教会との癒着を糾弾。「カルト癒着政治、金まみれ政治を終わりにしよう」と訴え、岸田内閣が大軍拡、

戦争できる国づくりのための「歳出改革」がこうした社会保障の改悪に拍車をかけることは明白で、決してゆるされることではありません。

2019年、中国武漢で初めて新型コロナウイルスの患者が発生して以来12月で三年になります。20年2月には横浜港に帰港したクルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス号」での集団感染が発覚、それ以後日本全国に新型コロナウイルスがまん延することになります。

初めての本格的なパンデミックを経験する日本人にとって、このウイルス禍が一体いつになったら終息するのか、不安と惧れで一杯になりました。しかし、この新型コロナウイルスが3年後にも日本中を覆いつくしているとは誰が想像したでしょう。最初に見つかった武漢株に始まり、アルファ株、ベータ株、デルタ株、オミクロン株と次々に変異し、私たちを翻弄してきました。そして、22年12月現在、新型コロナウイルスはついに第8波の中にあります。

第7波（6月21日から10月3日）では感染者が26万人にまで達しましたが、10月初旬には感染者も落ち着き、全国旅行支援事業や各種イベントの規制解除、外出時のマスク不使用など、ようやく新型コロナウイルスも終息するのか期待を抱きました。

しかし、一旦収束していた感染者数も10月下旬から次第に増加し、11月中旬には厚労省や専門家も新型コロナウイルスが第8波に入ったことを告げました。

三年間で8つの波に翻弄され不自由な生活を強いられ、肉体的にも精神的にもダメージを受けている人がたくさんいます。特に私たち高齢者は重症化や死亡率などが最も高く、新型コロナウイルスにうつっても大したことはないと考える若い人たちのようには普段の生活を取り戻すことが出来ていません。さて、それではこれからも続いていくかもしれない新型コロナウイルスに私たちはどう対処していけばいいのでしょうか。私たち高齢者

は自由に活動できるたくさんの方の時間を与えられているわけではありません。いたずらに新型コロナウイルスを恐れ、大切ないつとき、いつかの時間を縮こまらせて暮らしていたら、せっかくの余生を無駄にしてしまいます。重要なことは新型コロナウイルスをしっかり理解したうえで、恐れることなく自分の時間を取り戻すことです。

◆ 新型コロナウイルスの現状を調べてみました。

厚労省の発表によると先月各地で献血をした人、8260人を調べると26・5%がすでに新型コロナウイルスに感染した抗体を持っていることが分かりました。なんと、全国平均で4人に1人以上が新型コロナウイルスに罹患していたのです。最高の沖縄では46・6%、県民の半数弱がすでに新型コロナウイルスにか

新型コロナウイルス第八波をどう乗り切るか 科学的で合理的な理解で日常を取り戻すために

松浦永司

かかっていました。ちなみに東京都は31・8%、最低は長野県の9・0%でした。ただし、この調査には献血者対象というところで16歳未満の若者、70歳以上の高齢者は含まれておらず、数値にはある程度の誤差がありますが、概ねの感染状況は分かると思います。

◆ 60歳以上の高齢者について重症化率を見ると第5波（デルタ株）では5・0%、第7波（オミクロンBA4・5株）では0・14%、重症化率は35分の1に激減しています。これはインフルエンザの0・79%をも下回っています。

致死率を見てみましょう。第5波（デルタ株）は感染者の2・5%、第7波（オミク

ロンBA4・5株）では感染者の0・47、0・64%が亡くなっています。つまり、第7波は第5波の約5分の1の死亡率です。重症化する人が第7波では35分の1です。で、第7波で亡くなった人の実数はかなり少ないと思われる。インフルエンザでの死亡率は0・55%なので、第7波はインフルエンザと同等から若干低い死亡率となります。

◆ 数字が並んで理解するのが少々面倒ですが、簡単に言えば、恐ろしかった新型コロナウイルスもいまや重症者や死亡者はインフルエンザ並みかそれ以下になっているということです。

インフルエンザは毎年、猛威をふるっていました。だからといってそんなに警戒

新型コロナウイルスに感染後の後遺症です。現在日本には250万人以上が後遺症に苦しんでいると言われています。感染者の約10人に1人です。

後遺症と言ってもその症状は千差万別で、倦怠感・思考力低下・せき・嗅覚障害・頭痛・不眠・発熱・脱毛など数え上げたらきりがありません。後遺症は2か月から長い人では1年以上続くこともあるそうです。中にはひどい倦怠感や思考力低下により職場を退職せざるを得なくなる人もいます。感染して重症化率や死亡率がインフルエンザ並みに減ったとしても後遺症の心配は無視出来ません。

後遺症や倦怠感



せずに日常を過ごしていました。そう思うと、新型コロナウイルスの現状のオミクロン株についてそれほど恐ろしいことはないと言えらるのではないのでしょうか。

インフルエンザにはタミフルやリレンザといった有効な経口治療薬が存在します。新型コロナウイルスにはありませんでした。ところが最近、ラゲブリオやバキロビッドバック、そして国産のソコーバといった有効な経口治療薬が誕生しています。その点でも新型コロナウイルスはインフルエンザ並みになりつつあると言えるかと思っています。

◆ インフルエンザと大差ないとして、もう安心と大手を振って街を歩けばいいのですが、懸念すべき事実があります。それは、

最近の研究では後遺症を発症する人は感染後、充分体調が回復する前に活動を始めた人が多いということです。たとえ症状が軽いとしても新型コロナウイルスは全身のいろいろな臓器にダメージを与え、そのダメージが充分回復する前に活動を開始して身体に負担をかける。後遺症が発症するのではないかと推察されています。後遺症は若者、特に30代から40代の人に多くみられるといえます。これも働き盛りで無理をして仕事を再開してしまう年代の特長かも知れません。幸い高齢者は後遺症になる割合も少ないので少しは安心です。もしも新型コロナウイルスに感染したとしても、体調がすっかり回復するまで、しっかりと静養すること後遺症を避けるうえでも大切なことです。

◆ 以上、新型コロナウイルスについて現状を調べて

来ました。重症化率や死亡率はインフルエンザ並みとなったことは安心材料ですが、感染した場合の後遺症には留意する必要があります。

(次ページへ続く)

（前ページから続く）

しかし、高齢者の後遺症は若い世代に比べて少ないので、必要以上に警戒する必要はありません。発熱や喉の痛みを感じたらすぐに検査を受け、早期に治療してゆつくと

ここに、二つの署名記事を載せました。どちらも、コロナ第8波にどう向き合い、備えるか、という観点で書かれています。

お読みになれば、それぞれの論点に相違があると思われるでしょう。

ここではあえて、皆さん一人ひとりが考え行動していたく材料になれば、と両論を掲載しました。

朝日新聞の報道によれば、新型コロナウイルスの国内死者数の累計が、12月1日に5万人（クルーズ船を含む）を超えた、とあります。今年だけで3万人以上の死者が出ており、世代別では60代以上が死者の約95%を占めています。

国内で初めて死者が確認された2020年2月13日以降、1万人を超えたのは1年2カ月ほど経った21年4月下旬、2

高齢者には引き続き注意を要する第8波

服部 明

注視する必要があります。

万人に達したのが今年2月11日でその間約10カ月。ところが、その後は死者の増加ペースが加速し、5月中旬に3万人を超え、9月1日に4万人、今回（12月1日）の5万人とほぼ3〜4カ月ごとに1万人増える状況が続いています。

この時期は第6波、第7波と大規模感染が続きましたが、政府やマスコミは重症化のリスクは少ない、無症状の場合もある、と「コロナは感染しても大したことはない

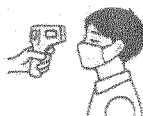
りと静養する、このことさえ守れば、後遺症の心配も遠ざかります。新型コロナウイルスの感染を惧れて家にとじこもり、友人、知人との接触も避けるようなことがあれば、それこそ精神的にも身体的にも弱ってしまいます。



買物などでの人込みではマスク装着、換気のしつかりした店での飲食、とりわけウオーキングや簡単な体操などで基礎体力を

なつた」と言う論調を流してきました。そして、マスクは屋外では外す指針とか、大いに旅行に行きましよう、とばかりの旅行支援策を取ってきました。その結果、12月現在では、一日の新規感染者が10万人を超える日が続いています。明らかに第8波です。

11月30日には加藤厚労相は「60歳以上の死亡率はデルタ株が流行した昨夏の第5波では2・



向上させ免疫力をつける、さらに適切に新型コロナウイルスワクチンを接種すること、などに注意しながら生活していきましょう。

新型コロナウイルスが終息することを願うばかりですが、残念ながらその出口はまだ見えません。終息するその時まで、警戒しすぎず、また油断もせず新型コロナウイルスを受け止め対応して、少しでも日常の生活を取り戻すことが私たち高齢者にとって最も肝要なことではないでしょうか。

の絶対数は増え続けているのです。

もう一つ重要なデータがあります。12月7日に厚労省が発表した内容から、第7波の7月8月に自宅で亡くなった感染者が770人超にのぼっています。約8割が70代以上の高齢者で、7割に基礎疾患がありました。さらに4割の人が死亡前の診断で「軽症・無症状」でした。「重症」は1割未満（7%）です。ここから、高齢者は重症化しないまま、在宅で死亡する例がかなりあるということが分かります。

す。高齢者にとつては、重症化しないことが死亡者が減ることには必ずしも連動しないことに注視する必要があります。

以上、朝日新聞の記事などから、コロナ対策が緩んでいるこの時期に、感染者の増加とともに高齢者の死亡者が一挙に増加していることがうかがえ、第8波がいつ収束に向かうか分からない現在、私たち高齢者は引き続き危険な状況にあると認識せざるを得ません。政府や自治体は何らの感染防止策や情報提供など必要なアナウンスをしない現状で、私たち高齢者はしつかり自己防衛することが必要だと思えます。

軍事優先の政治を変えよう 第84回19日行動

西本 由起子

11月19日、改憲や大軍拡をねらう岸田政権にたいする抗議行動が、衆議院議員会館前で行われました。全体で1100人、退職者会からは6人が「武力で平和はつくれない」と書かれたプラカードを掲げて参加しました。

主催者挨拶では、改憲勢力の動きも活発で正念場のたたかいを迎える決意を固めましよう、と呼びかけました。

弁護士の大山勇一さんは、安保3文書改定の危険性を告発。実質的に憲法九条を変えてしまうものです。絶対に許されません、と訴えました。絶益々きな臭さを強く感じるこの頃です。引き続き行動して行く事が必要だと思いました。

幹事会から

総会開催時期と会計年度を変更します

コロナ禍で、退職者会の運営もいろいろと難しい中、今年6月によく総会を開催しました。その経緯から検討し、今後は総会を毎年4月もしくは5月に開催する方向で必要な措置を取ることを決めました。

それにより、次回総会は5月開催を予定します。

会費については例年、納入時期は2月以降でしたが、今年度については会計年度を3月まで延長し、来年度会費の納入時期は4月以降とします。

