

ライフサポート：はた

幹事会での「学習会」のご報告 (皆さんの、ご参加をお待ちしています！)

N054 : 2019. 3. 7

四万十市中村大橋通7丁目1-24
連合高知西地協内 TEL:34-9191
発行責任者：事務局 伊達幸雄

色々な組織やクラブに参加している方も多いと思いますが、何か面白い話や、イベントの広報などがあればお知らせ下さい。皆さんからの、投稿をお待ちしています。

< 12月12日(水) 16:30~17:30 >

場所：新ロイヤルホテル四万十 2Fホール

講演：「人生を愉かに！！」

講師：四国霊場第39番札所「延光寺」

長老 増田 全英

今回は県職員退職者会の催しに合わせ、その前段の時間を借りて「学習会」を設定させていただきました。講師は札所住職としての一線を退き、長老として人生を愉しまれている方です。

○講演内容

かつての時代と違い、今はモノが溢れ便利で豊かな時代となりながら、何かが物足りない、心が満たされない「未足(みそく)」という不幸な時代となっている。

人は幸せを願って生きているが、その中で不愉快に感ずるのに①無視される。②邪魔扱いされる。③コケにされる。④忘れ去られる。という四点があり、これらを感じる高齢者が死を願ったり、子供の登校拒否や引きこもり、また社会人でさえ入社拒否や帰宅恐怖症などの淋しい事例がみられる。人はみな人生を『愉快』に過ごしたいと願っている。仏教界では、人々は「四求(しぐ)」という四つの願いを持って生きており、これを大事にしないさいと説いている。それは①愛されたい。②褒められたい。③お役に立ちたい。④認められたい(正当な評価を受けたい)というもので、これらが満たされると人は気持ちがよくなり、自分に目が向けられているということで幸せを感じるのである。

相手を不愉快にさせるのではなく、他人を認める「慈愛の目」を持って接してほしい。また日本の男性は往々にしてシャイだが、「愛してる」「素晴らしいね」..などと心の中で思っていることは素直に相手に伝え、互いに分かり合うこと、そして互いに尽くすことが大事である。この「貢献する」「皆の役に立つ」という気持ちを持って生きることが、また長生きの秘訣でもあり、今の「共生の社会」の中で、自分に来ることをして社会に還元することが重要だ。..その意味でもボランティア活動などは勧めたい。

最後に、「愉かに生きる」ために次の3点を肝に銘じて頂きたい。①この世は全て不思議だ!(ご縁というもので成っており、いくら考えても答えは無い。)②知足を知る(欲を出せばキリが無い。)③無条件の感謝の心をもって生きる。

この世は、『お互いが活かし、活かされている』ものであることを知っておいて欲しい。

幡多ライフ幹事 幾久利典



< 1月9日（水）10:00~11:00 >

連合高知西地域協議会

講演：「健康増進法改正と健康パスポート」

講師：幡多福祉保健所 岡田さん 池さん



講師の岡田さんには、以前にも健康パスポートについて講演して頂きましたが、今回はスマホアプリによる健康パスポートの使用方法について、説明して頂きました。

○講演内容

やはり、健康増進のための講演ということもあり、まずタバコの害についてのお話がありました。

改正健康増進法（受動喫煙防止法とも呼ばれる）が今年の4月に成立したが、全国的には喫煙率が下がっている中、幡多地域においては下がっていない。特に心配なのが若い方の喫煙率が若干上がっていることである。

また、アンケートを行ったところ、子供がいる家庭で親が喫煙している場合の約半数が部屋の中で喫煙しており、そのまた半分で、子供のいる車の中でも喫煙している現状がある。（実験では、ベランダで吸っても粒子が細かいタバコの煙は室内に入ってくる。）

喫煙が体に多大な害を及ぼすのはご承知のとおりですが、受動喫煙でも以下のような疾患との因果関係があると言われている。

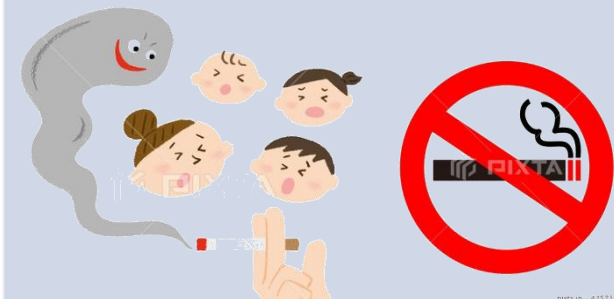
受動喫煙と因果関係がある疾患

因果関係を推定する証拠が十分(確実)な疾患

- ・肺がん
- ・虚血性心疾患
- ・脳卒中
- ・臭気・不快感および鼻の刺激感
- ・小児の喘息の既往
- ・乳幼児突然死症候群

因果関係が示唆される疾患

- ・鼻腔・副鼻腔がん、乳がん
- ・喘息患者と健常者の急性呼吸器症状
- ・喘息患者の急性の肺機能低下
- ・慢性呼吸器症状、肺機能低下
- ・喘息の発症・コントロール悪化
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- ・低出生体重・胎児発育遅延
- ・小児の喘息の重症化・発症・肺機能低下・咳・痰・喘息・息切れ
- ・小児の中耳炎
- ・小児のう蝕



いま、加熱式タバコが「空気を汚さない」「有害物質を90%低減」などの謳い文句で広がっているが、依存性の強いニコチンは大量に含まれており、体への影響が無くなっているわけではないし、吐く息の中にはニコチンも多く含まれる。

このような状況について、口コミで広げて禁煙の機運を高めてほしい。

健康パスポートは、自分の健康を増進することで、色々な施設等で特典を受けることが出来る、お得で楽しい事業です。

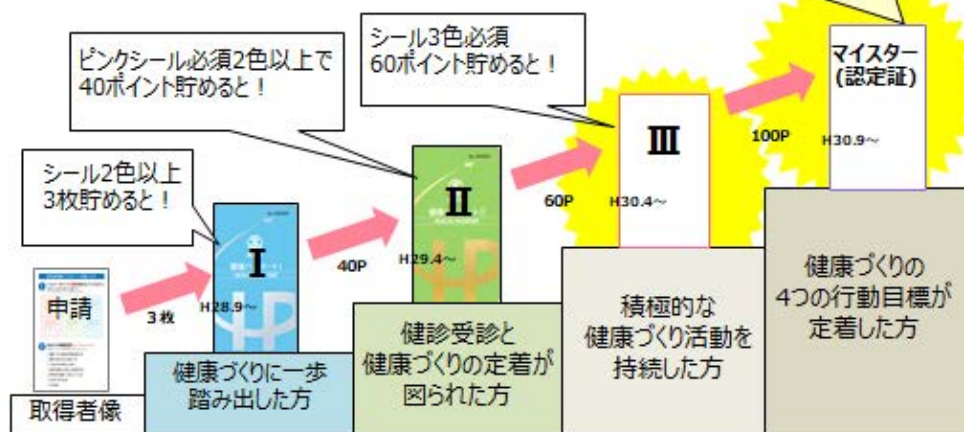
高知家健康パスポート事業について

ヘルシー高知家プロジェクト
4つの行動目標

「健診を受ける」
「健康知識を得る」「健康に食べる」
「体を動かす」

シール3色
(指定ポイント数以上)
100ポイント貯めると！

指定ポイント数
ピンクシール* 10P以上
グリーンシール 30P以上
ブルーシール 30P以上



幡多地域の
取得状況

	I	II	III	マイスター	計
宿毛市	708	138	66	21	933
土佐清水市	397	24	7	1	429
四万十市	1,747	455	200	61	2,463
大月町	174	29	12	1	216
三原村	67	14	3	1	85
黒潮町	461	143	67	17	688
計	3,554	803	355	102	4,814



健康パスポートのアプリです。
スマホをお持ちの方はインストールして
活用してみませんか。



< 2月6日(水) 10:00~11:00 > LSC 学習会

講演: 「税の知識と確定申告」

講師: 県職員OB 幾久 利典



2月18日から始まる「確定申告」の時期であることから今回は、この「税」というものの学習会を設定しました。

講義は「“納税”は、憲法で定める国民の三大義務の一つである・・・」という国税庁の代弁としての固い話からスタートしました。



社会にとって「税」というものの必要性は、みな分かっているものの、その基本となる「所得税」の理解は十分でないことから、この所得税についての仕組みや流れ、疑問点、医療費などの控除制度等について概要説明がありました。

特に自営業者や給与所得者と異なる「年金生活者の所得税」の仕組み・手続き等について、その不合理な点について説明があり問題の提起がされました。

一番の問題点は数年前に始まった「400万円以下の年金者の確定申告不要制度」です。

一見して高齢者の手続きを省く「良い制度」のように見せて、本来は還付すべき「取り過ぎた税金」の還付手続きをしなくていいですよ！返して欲しかったら確定申告をすればよいです！…というものです。国税庁は一定の計算式で税を源泉徴収しているため、改めて確定申告で計算してみると税額は100%の人が違ってきます。その額は多い人も少ない人もいます。これは前年の9月頃に提出する「扶養親族等申告書」にもよりますが、ひどい人は本来の納めるべき税額の4~5倍となっている人もいます。

また、これとは別に昨年は制度改正で配偶者の控除要件が大幅に改善されている(65歳以上では年金収入241万円までの人が所得控除の対象になります。)のに、この改正点を知らず、余計な納税をしている人がたくさんいることも知らされました。

そしてまた、この取られ過ぎていた所得税(5%)をそのままにすると、これを基に翌年の住民税(10%)や国保税も多く支払うことになる…という仕組みも説明がありました。

これら税の制度・仕組みを知らないために不利益を被っている人がたくさんいます。

庶民に分かりにくい制度が問題ですが、こんなことこそライフサポートセンターを活用してほしいものです。医療費・生命保険料とかの所得控除がなくても「夫婦二人の源泉徴収票だけ」を持参してくるだけでも所得税の試算(概算額)ができます。



毎週水曜 9~12時が『なんでも相談』です。
気楽に来て下さるのを待っています！！

幡多ライフ幹事 幾久利典