

平成二十二年度 退職準備講習会 を開催しました

三月末退職予定者を対象として、昨年十月から十一月にかけて保養所「大洗鷗松亭」において「退職準備講習会」を開催しました。受講者はこれまでで最も多く十一班編成で総勢九八九名の退職予定の方に参加いただきました。

一日目は、退職後の医療保険、年金、退職手当、福祉事業などについての講習を行い、二日目は退職後のライフプラン及び健康管理について講演をお聴きいただきました。

講習会の内容がすべて自分に関わってくるものとなっておりますので、皆さん熱心に耳を傾けていました。

【退職準備講習会内容】	
一日目	○退職後の医療制度について ○退職後の福祉事業について ○退職共済年金等について ○退職手当について — 個別相談(医療・年金)—
二日目	○講演「ライフプランを考える」 (野村証券株式会社) 山木戸啓治氏 ○講演「退職後の健康管理について」 (東洋医学情報センター) 藤井 弘泰氏

◆退職準備講習会を受講して

牛久市役所
羽生 正美様

「光陰矢のごとし」、早いもので、私の現役時代もあと僅かとなりました。振り返れば私たちの世代は高度経済成長期からバブルの崩壊へと大きな社会情勢の変化を体験し、同時に公務員を取り巻く環境の変化にさらされてきました。そのようなことにもなんとか対応し、今日までやってこれたのは諸先輩をはじめ、多くの方々の支えがあったからだと感謝しております。

今回の退職準備講習会一日目は「退職共済年金」「退職手当」「退職後の医療保険制度」等について共済組合の担当者から説明を受けました。二日目は講演の形がとられ、まず、野村証券株式会社の山木戸先生の「ライフプランを考える」と題した講演では老後の生活設計をどのように組み立てれば良いのかについて、次に東洋医学情報センターの藤井先生の「退職後の健康管理について」の講演では「気」と「食べ物」の相関関係等、老化を防ぐ健康法についての話があり、特に藤井先生の講演は普段接することの多い西洋医学とは別の視点に立ったもので、身体の各所にある「つぼ」を刺激する指圧の実技や巧みな話術にも引き込まれ、大変興味深く拝聴した次第です。

この講習会を受講するまでは残り僅かとはいえ現役ということもあり、退職後の人生についてイメージが湧いてきませんでした。一日目の講習において配付された資料の「退職手当明細書」や「共済年金の試算書」等の数値を実際に目の当

たりにすると、いよいよ退職を迎えるのだなという思いがじわじわとこみ上げてまいりました。また、二日目の講習で退職後の生活設計、健康維持といった具体的な問題に触れ、更にその思いが強くなる。今後に、今後の人生のあり方について単にイメージするだけでなく、現実のものとして感じることができました。

退職後の第二の人生においては先ず健康に留意し、スポーツ等を通じて出来るだけ地域社会と関わりを持ちながら心身ともに健康な生活を保持していきたいと考えております。

最後に、このような有意義な講習会を設けていただきました共済組合の皆様には厚く御礼申し上げます。

◆退職準備講習会に参加して

桜川市役所
高松 静江様

退職準備講習会参加への声がかかり、その時がきたかと実感しながら参加させていただきました。

諸先輩の方々が「四十年なんてあっという間だよ」と話されていましたが、自分がその立場に立ってみると、色々なことがありました。やはりあつという間に過ぎてしまったと思われまふ。

私は、三十五歳半ばで大病を経験し、一時期、定年まで勤められるかどうか不安な時期がありました。また、五十歳代は合併に伴う事務調整に翻弄した日々を過ごしたことが心に残ります。しかし、今、合併後五年が過ぎ、桜川市の体系が整ってきたこの時期まで、皆様に支えられ、どうにか乗り越えてこられました。ここに、無

事定年を迎えることが出来たことは感謝の気持ちでいっぱいです。

退職準備講習会一日目は、退職後の医療、福祉、年金、退職手当等についてのお話がありました。また、個人の年金額の提示もあり、今後の生活設計を考える上で大変参考になりました。

夜の懇親会では、長年の公務員生活の終止符を迎える一抹の寂しさと無事定年を迎えられることへの安堵感もあり、参加者一同晴れやかな表情で懇談されました。

二日目は、藤井先生から「退職後の健康管理について」実技を交えながらのお話。印象的でした。健康は大きな財産です。定年後は老化現象とも付き合うことになると思いますが、気持ちを前向きにすることで病気を跳ね除けたいものです。

このような講習会を開催していただきました事務局の皆様には厚く御礼申し上げます。

