

## 再任のごあいさつ

会長 小川和夫

令和8年度の総会におきまして、会長に再任されました。役員、幹事の皆様のご助力を得て、会員の皆様のご期待に応えられるよう、精一杯責務を果たしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

本会は再会と出会いの場、また会員の生き方を学ぶ場であります。総会やグループ活動への参加、会報やHPの確認(毎日更新されますので毎日チェックを)、あーかいぶずへの登録などをよろしくお願い致します。

アインシュタインは生きるということは刺激的なことであり、それは楽しみであると言いました。出会いや体験を楽しむことの大切さを示しているとも言われています。

脳は、いつでも全身の機能を働かせられるようにアイドリング状態を保っています。このため、脳は体重の約2%の重量しかないのに、エネルギー消費量は全体の約20%を占めます。五感(視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚)をまんべんなく使う、(空を眺める、音楽を聞く、おいしいものを味わう、森林浴をする、ペットを撫でたりする)ことが脳のリラックスにつながり、脳の疲労が回復されます。80歳になっても脳は成長します。活性化させるために、新しいことにチャレンジしましょう。

5月29日と7月8日に公立高等学校教職員退職互助会の理事会に出席しました。観劇会補助事業は今年度で最後で、申し込みは7月29日までです。令和10年4月1日受診分より、療養補助金給付率が70%から60%になります。