



## 希望記事

・事務職の食事療法 昼休みにできるストレッチ

ストレッチではありませんが、今号からスタートしました「クロローズアップ筋肉」では、毎号、家庭や職場で手軽にできる筋トレをご紹介します。こちらもぜひお試しください。効果の有無についてのご報告もお待ちしております！

・マイナンバー制度の実施が近づいてきました。住民の方々の利便を高めるものにしていく必要があるとともに、私たち地方公務員の仕事に大きく関わるものですので、一度取り上げてみてはいかがでしょうか？

社会保障や税に関わるマイナンバー制度について、今後の動向次第では記事として取り上げる可能性は充分にあります。時期を見て掲載を検討してみたいと思います。

・退職後は夢がなくなりがちで、気分も落ち込みかねません。アルプスは身近なことが多いので、外に向けた海外旅行や海外シヨトステイのような夢のある記事も載せてください。

次号で取り上げる予定です。

・定年後の生きがいやユニークな活動事例  
・人生90年時代の楽しい過ごし方

「私のネクストステージ―退職者への質問状」のコーナーではこれまで

に17名の方にご登場いただき、定年後の活動や生きがい、時間の過ごし方についてお話しいただいています。ご参考になれば幸いです。

・介護の問題は、今後自分にも避けて通れないトピックなので、興味を持って拝見していきたいと思います。核家族の場合、特にどう対応できるのか参考になれる記事があるとありがたいです。  
・介護者の心理などについて

Familyのコーナーでは、年に1度必ず介護をテーマに取り上げるようにしています。平成26年度は「遠距離介護」（119号）、平成25年度は「シングル介護」（116号）でした。平成24年度は「男性が介護と向き合う時」（111号）をテーマに、妻の介護をされた男性の体験談がその心境なども含めて書かれています。当協会ホームページでご覧いただけます。一度お読みいただければ、何かご参考になるのではないかと思います。

・B級グルメを紹介するシリーズ  
・各地域の通信員が独断と偏見（笑）で勧めるグルメ、観光地、物産など。例えば「○○県は△△が有名だけど、実は高いし混んでるし、リアルな地元の人には行かない。本当は□□の方がアジがあつてお勧めです」みたいな投稿。

「わが街、グルメ自慢！」のコーナーでは、全国各地のご当地グルメを毎号1つずつご紹介しています。ご投稿もお待ちしております！本誌上でぜひ地元のグルメをご紹介ください。

・若い世代が楽しめる内容

「ライフプラン」と聞くと「定年後」や「中年」というイメージを持たれる方が多いようですが、若いうちから備えていくことが求められています。従来から編集面では、若い世代にも関心を持ってもらえるよう配慮しておりますが、更に努めて参りたいと思います。

・共済年金の一元化法の施行日が近づいています。主な変更箇所を伝えられるような特集を希望します。

「年金Q&A」のコーナーでは、一元化法の施行に伴う変更についても掲載しています。こちらをぜひご参考ください。

・公務員の苦労談。苦難に遭ったときどう対応したか。例えば災害が起き、対応に追われ苦労した方の話など。苦難に遭い、絶望的 なとき、どうやって自分を支え、また、組織としてどうやって支え合うのかなど。

「Person」風を起こす」のコーナーでは、毎号、全国各地で活躍されている地方公務員の話を取材記事でお届けしています。話の中には、苦難に遭われた時の対応についても含まれています。ただし、これまで災害時の対応に焦点を当てて話を伺ったことはありませんので、今後そのような方にもご登場いただけないか検討してみたいと思います。

・定年後の家計運営について個人差があり千差万別だとは思いますが、それでも平均像を知りたいと思います。

定年後の家計運営の平均像の一つの情報として当協会が発行しております『ガイドブック』がご参考になるのではないかと思います。本誌84頁にはそのご案内が載っておりますので、一度ご覧いただければ幸いです。



## その他ご意見

・Usefulieの吉本さんの記事は、自殺防止ボランティアの現状ややり甲斐、自死に悩む人々への思いやりの心が生き生きと描かれていて、感動しました。一人でも多くの方が死の淵から復帰すること、また多くのボランティア希望者が生まれ、吉本さんの後に続くことを願っています。

・吉本さんのボランティアのお話がよかったです。ハードルの高い傾聴に対しても、自分の好奇心が向かせたと言いきってしまう姿勢に同感です。何かを始める、続けるには好奇心が一番必要なことですね。難しそう、とあきらめずに、気になることにはチャレンジしてみたいと思いました。10年やればなんでもできるよ うになるといいです。今年こそ始めたいです。

全く同感です。

・Coverage「人生90年時代の生きがいづくり」は、大変興味深く読ませていただきました。人の役に立つ、社会のためになる、共感を得ることで自分の存在価値が感じられ、生きがいにもつながると思 いました。

・趣味と生きがいの違いについて、改めて考えさせられました。地域社会への参加もできる人には苦ではないのでしょうか、新しい関係を構築するのはなかなかハードルが高いと感じています。

ご自身の生きがいについて考えるきっかけにさせていただければ、嬉しい 限りです。

平成27年度は毎号エッセイ3本立てとありました。50代に入り、体力の衰えを感じる事が多くなった私にとって、非常にありがたい企画です。楽しみにしております。

3本立てで、かつ見やすく心がけ編集していきます。

読み応えのある冊子ですので、今後も期待しています。特に、コラム・温泉めぐりに期待しています。秘湯の紹介とかおもしろいのではないのでしょうか？

予告しておりましたコラム「温泉めぐりはタイトルを「プロのイチオシ温泉」としスタートしましたが、いかがでしたでしょうか。ご意見お待ちしております。

「Person」風を起す」の馬路村の木下総務課長はすごいですね。できない理由を探すなどいいですが、現実には減点主義になってしまい、やって失敗するよりやらない方がいいと判断してしまいました。このような元氣の特集は初心に帰るためにも非常に大事ですので、今後是非続けてください。

了解しました！

記事の文字が多いように感じます。ほとんどの読者が役人なので文章を読みなれているからそれほどアレルギーがないかもしれませんが、もっと写真や図表を効果的に使った方が良いでしょうに感じます。

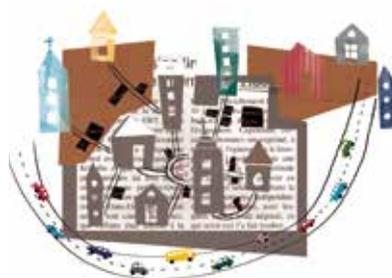
ご意見を参考にさせていただきます。

・定年後、様々な分野で活躍されている先輩の姿を見るにつけ、自分自身の今後をイメージしていかなければと思います。

ご自身の今後のイメージづくりのご参考になるよう、「私のネクストステージ」退職者への質問状」のコーナーでは地方公務員のさまざまな定年後をご紹介していく予定です。

・勉強になる記事ばかりで、大変読み応えがあります。これからも、頑張ってください。

いただいた言葉を励みに、今後もより良い記事をお届けできるよう努めていきたいと思えます。



### 通信員からの評価が高かった記事

当誌では、通信員の方に毎号、各記事について「とても良かった」「良かった」「ふつう」「あまり良くなかった」「良くなかった」の5段階評価をいただいています。ここでは「とても良かった」「良かった」の評価が多かった記事をベスト3までご紹介します。

#### ●1位…Coverage

人生90年時代の生きがいづくり

#### ●2位…UsefulLife

昼は公務員。夜は時々ボランティア。その醍醐味とは？  
吉本有紗

#### ●2位…Career

再任用で働く私のリアルな心境  
平野清