

れんごう中越地協

第1036号2020.5.1
連合中越地域協議会
長岡市東蔵王2-2-68
TEL 0258-24-0515
FAX 0258-24-8930
発行人 矢島 良彦
定価 1部10円
購読料は会費に含まれる



100年迎えた日本のメーデー

第1回メーデーは、大正9年5月2日上野公園

日本のメーデーは1920年(大正9年)5月2日日曜日に、第1回メーデーが上野公園で、およそ1万人の労働者が結集して行われ、「治安警察法」の撤廃、「失業の防止」「最低賃金法の制定」等を訴えた。

946年(昭和21年)に復活、北海道から九州まで開催し「働けるだけ喰わせろ」をスローガンに掲げ、盛大に開かれた。メーデーは、1884年アメリカの職業別労働組合が「5月1日を期して8時間の労働時間・8時間の睡眠時間の要求を掲げて、ゼネストとデモンストレーションを行う」とを決め、1886年

5月1日にシカゴを中心に8時間労働制を要求するデモンストレーションを行ったことが始まり。そして1889年、第2インターの大会で、アメリカの労働者のこの闘いを記念して、5月1日を国際的な労働者の団結と闘いの決意を示す日と決め、翌1890年にヨーロッパ各国やアメリカ等で第1回メーデーが開催され、労働者の権利を主張する運動、その時々々の要求を掲げ、団結と連帯を示す日として発展した。今年、日本のメーデーは100年を迎えた。

当時は約1万人がデモ行進で結集

連合中越地協が、1990年12月1日に発足してから30年目を迎える。発足当時のメーデー大会を追って見た。1991年5月1日第62回メーデーは、連合中越地協発足、見

附地区支部・栃尾支部が4月22日に設置が終えた中で、長岡・見附・栃尾の3会場で開催された。地区同盟と実行委員会を形成し盛大に開催された。長岡会場には、市内5箇所から約1万人がデモ行進で「ゆとり・豊かさ・公正な社会の実現」を訴えながら、長岡市厚生会館(現在のアオーレ長岡)に集結し、会場を埋め尽くした。(写真上)



長岡地区大会では、佐々木俊夫実行委員長(初代地協議長)が「連合地協の発足と見附、

栃尾両支部の設置をもって労働戦線統一の仕上げとなった。社会的責任をはたし、目標は高く運動は着実に進めたい」と挨拶したとある。また、地区大会後には、交流と親睦を図る

「綱引競技が行われ、32チームが参加して熱戦が繰り広げられた。この綱引競技は、第72回メーデー長岡地区大会まで続けられた。このほか長岡地区大会では、記念事業として第64回の千秋が原ふるさとの森への記念植樹からはじまる

「地域貢献事業」。第63回メーデーから続く「プラカードコンクール」。第73回メーデーからの「記念講演」で「抽選会が引き継がれてきた。見附地区会場では、見附地区支部が中心と

なり6000名の参加し、木津実行委員長の挨拶後、南児童公園からのデモ行進で市民にアピールした。また、第64回メーデーでは「福祉施設の慰問」が取り組まれ、募金等が手渡されている。栃尾地区会場は、栃尾市中央公園に250名が参加して、星野実行委員長挨拶、杵渚市長祝辞等の記念式典が行われ、その後デモ行進を行った。また、第64回メーデーでは大野風柳氏を招いて「文化講演」が行ったとある。

この間、時代の変化とともに働く者の環境は大きく変わった。産業経済のグローバル化、就業形態・男女間による格差の拡大、超少子高齢化や人口減少社会の到来等の影響下にあり課題が山積している。さらに新型コロナウイルス感染症拡大は、社会を揺るがし経済と雇用への影響が深刻さを増し危機的状況を危惧する。

メーデーを機に改めて希望が持て、安心して働き暮らせ、支え合える社会づくりに向け責任を果たしたい。

連日の報道に嫌気がさす。新型コロナウイルスである。本コラム「東蔵王2」でも新型コロナウイルスに関するコラムが何度か掲載されているが、あえてコロナのコラムを執筆している自分にも嫌気がさしているのは言うまでもない。緊急事態宣言が7日に発出され、その後16日に全道府県に拡大された。新潟県内においてもまだ予断を許さない状況であることは確かだ。4日にお笑い芸人の松本人志は自身のツイートを更新し「外でワイワイしているのは宇宙人か?」と外出自粛要請が出ているにもかかわらず危機感の薄い人たちに苦言を呈した。危機感の薄い人たちといえども、慶應義塾大学病院や京都大学病院の医師や研修医による会食報道。緊急

幹事(教宣文化部)
円山 新



事態宣言後のセクキャバ員。自身が感染しないよう気を付けるのは当然のことだが、「大切な人を失ってしまうかもしれない」そうばらずと自粛せざるを得なくなる。一方で、経済活動が停滞するなか、収入が減少したり全くなりの無収入となってしまう人もいて、今日明日生活するお金に困り、ひつ迫した状況の方々が数多くいることは事実である。政府にはもつとスピード感を持って対応してもらわなければ負の連鎖が起ることになる。連日の報道が明るい話題に変わるよう、全国民が自身の置かれている状況をよく考え、行動し、いち早く事態の終息へむかうことを願うばかりだ。

サラリーマン川柳(定年後 散歩ばかりじゃ 犬も飽き)「夕飯は?」「あります。」ホントは ないんでしょ(眉画いて 目を画き口かき 爪も塗る)胸よりも 前に出るなと 腹に言う

サラリーマン川柳(まだかじる?) おやじのスネはもう限界(イケメンかイケメンタイプか 思案中)(良いというたべものとり過ぎ 不健康)(シニアだが リニアに乗るまで 生きてやる)

感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。指計や指輪は外しておきましょう。



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



咳エチケットで感染拡大防止

咳やくしゃみの飛沫により感染症を他人に感染させないために

咳エチケット



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う 上着の内側や袖で覆う マスクを着用する

現在、マスク不足で心配されているかと思えます。

お手元にマスクがなくて、マスクを自作する場合には、次のことにお気をつけてください。



マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。また触ってしまった場合には手洗いをしましょう。感染している人からの飛沫を防ぐ効果は期待できないので、適さないようにしてください。マスクは、症状等ある方が飛沫によって他人に感染させないために有効です。一方で、他人からの飛沫を防ぐ予防効果は相当混み合っていない限り、あまり認められていません。



「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



生活不活発に気を付けて！

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！ その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャルに足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！ 天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！ 多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。 ※食事の制限を付けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！ お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を高齢者では人との交流はとて大切で、外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを 食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！