

会報「さつき会」はご家庭でご覧ください。情報満載です!!

新しい人生に
向かって
生きがいづくり

ダイハツ 会 報 さつき会

2025年(令和7年)3月14日 第140号

発行所
池田市ダイハツ町1番1号
ダイハツ阜月会
発行人 東 部 房 男
編集人 辻 雅 文
事務局 072-754-3054
印刷 株式会社アイジイ

本部総会開催のお知らせ

第38回本部総会を開催

会 場：ホテルグランヴィア大阪20階宴会場

日 時：2025年5月20日(火)

総 会：11:00～(受付10:30～) 懇親会12:15～13:45

参 加 費：5,000円(事前お申し込みの上、当日会場受付でお支払いください)

申込締切：2025年4月18日(金)

申 込 先：所属の支部長または各支部幹事まで(全国支部の方は事務局まで)

詳細は添付の総会案内裏面をご参照ください

そ の 他：本年(1月～12月)米寿・喜寿を迎えられる方は会場にて表彰を行います

感染予防に十分配慮して開催します。

※3月15日(土)に約60名の参加を得て、第16回カラオケまつりが6年ぶりに、企業年金基金会館で開催されました。詳細は次号にて紹介します。



また、中山副会長から、井上社長が滋賀にお越しいただいた際、サッカーと一緒にプレーしたこと、桑田副社長が滋賀で竹灯籠の展示をご覧になりメンバーの励みになったとお礼を申し述べました。

恒例の年初行事として、本社、労館、企業年金基金会館を訪問、昨年新社長になられた井上社長の力強いお言葉をいただき、阜月会会員を代表して感謝を伝えました。

新年のご挨拶と今後とも変わらぬご支援のお願いを兼ねて1月10日(金)、阜月会を代表して四役がダイハツ工業本社、労働会館、

「ワンボイス」で経営方針を井上社長からは、私が社



阜月会への支援に

オムニバ



副会長
辻 雅文

▽昭和百年

本年は戦後80年、阪神淡路の震災から30年そして昭和100年を迎えた節目の年でもある。

かつては昭和に25年を加えて西暦を導き出していたものだ。今でも申請書類は和暦も多く悩む。そこで平成〇年を西暦に変換する場合12を引き2000年を加える。令和〇年は018(18年)を加えると西暦になる。つまり、今年の令和7年に18を加えると2025年だ。そして、この昭和百年の区切りの良い年に「カラオケまつり」が実に6年ぶりに開催される。今年の楽しみが一つ増えた。

今回ダイハツニュース発行日変更により6月に6月号を同封します。ご了承ください。

感謝

長としてまず宣言したいことは、今回新しくリーダーとなる取締役4人は常に同じ目的を共有し、ワンボイスで経営方針をお伝えしていくということです。競争の激しいグローバル自動車産業において、根回しや付度でエネルギーと時間を浪費している暇はありません。「働いて安心」「役割で仕事」「現場主義」、この3つを合言葉に、「ワンチーム」で働き、笑顔溢れる会社を目指してまいります。まずは自分が現場に出向き、自分から話しかけ、信用を



していただき、全社員に向けて認証届出問題の反省と再発防止、将来に向けて前向きに活動して行こうと方向性を確認したとのお話がありました。

ダイハツの近況

国内では、生産については元に戻りつつあります。そして、スズキ、ダイハツ、トヨタは、商用軽バン電気

自動車について、2025年度にそれぞれの導入を目指すことを決定したこと、海外では、マレーシアが台数・収益とも過去最高で絶好調であると伝えていただきました。

皐月会の皆様には、心配をお掛けしたがお客様も帰ってきて、販売会社も元気になるようになっていくし、ダイハツは大丈夫、安心してほしいとおっしゃいました。

最後に、東部会長から5月20日(火)に皐月会総会をホテルグランヴィアで開催する予定ですので、会社からも是非ご臨席いただきますようお願いをいたしました。

▽月下美人

なんと美しい日本語でしょうか。ご存じの通り、「月下美人」は夜の数時間しか花を咲かせないために「美人薄命」を連想させる神秘的な花です。別名では「月来香」というように匂いも強い中南米原産のサボテン科の多肉植物です。英訳でも「夜の女王」といわれるようです。

挿し木でも簡単に増え育てやすい植物ですがここ数年は花が咲かず少し心配だ。月下美人の花言葉は「存じでしょうか。」「あでやかな美人」「儂い美、儂い恋」「ただ一度会いたくて」などあり私が青春の時代なら抒情詩が作れたかもしれません。



と思う。その祖母の弟(3男)の配偶者が「二谷」姓で所在は今の舞鶴市で1903年生まれである。そして、親戚の葬儀に参列されたのが、あの日活の大スター「二谷英明さん(1930年生まれ)」と聞く。同じ舞鶴市出身であり親戚には間違いないが、それ以上の家系が今回もつながらないのだ。今から13年前に逝去された二谷英明さんは、現役時代を懐かしいと思う方も多い

▽年賀状じまい

ここ数年、寂しいことだが「年賀状じまい」が10通前後送られてくる。かつては喜寿などを機にいわゆる「筆納め」があったが今は、郵便料金も大幅に値上がりし、また、ホームセンターでも年賀状じまいコーナーで葉書やシールが売られているという。これもひとつのトレンドだろう。また、免許返上のご連絡も数名おられ私も考えさせられる。一方、元旦の早朝から、いくつかのグループラインでの新年挨拶が送られてきた。

以前営業マンの研修で「年賀状に近況や相手の個別事情を一言添えると印象に残る」と受講生に言っていたことを思い出す。一斉にラインでの挨拶は簡単だが、近況など一言あると年に一度の挨拶も大変懐かしき思い出すもので年賀状もよい面が多くある。

アフラックのがん保険

① 幅広い保障で経済的負担をサポート!

治療前の検査から治療後の外見ケアまで
幅広い保障でしっかり備えることができます。

② よりそうがん相談サポーターがさまざまな悩みの解決をサポート

「がんかもしれない」と思った時から
専門知識を持つ相談員が親身にお応えします。

※付帯サービス：アフラックのよりそうがん相談サポート
※アフラックのよりそうがん相談サポートは、Hatch Healthcare 株式会社が提供するサービスであり、アフラックの提供する保険またはサービスではありません。
※サービスの詳細は、パンフレットまたはアフラックオフィシャルホームページをご確認ください。
※商品およびサービスの詳細は「契約概要」等をご確認ください。 * <https://www.aflac.co.jp/keivaku/gansoudansupport.html>



皐月会会員の方・ご家族の方々は個別料率よりも割安な集団料率で加入いただけます。(会員様が契約者になり2親等以内の親族まで)

詳細は **ダイハツビジネスサポートセンター** まで。
保険・ウェルフェア事業部

・TEL → 072-747-2860
・スマートフォン →
・Mail → hoken@dbsc.co.jp

<募集代理店>
株式会社ダイハツビジネスサポートセンター
〒563-0041 池田市満寿美町 2-25
TEL:072-747-2860

<引受保険会社>
アフラック近畿法人営業部
〒530-0057 大阪市北区曽根崎 2-3-5
TEL:06-6206-3813
AE020-2024-0018 1月31日(260121)

支部だより

コロナ禍後の支部活動

三島支部



支部長 堀 泰典

れている支部です。支部の平均年齢は76才前後で他の支部も同じぐらいだと思います。

その中で私が住

私は昨年の4月より三島支部長になりました堀です。どうぞよろしく願いします。

三島支部は吹田市、茨木市、高槻市、摂津市、島本町の5つの市町より構成さ

んでいる高槻市のことをご紹介しますと、大阪市と京都市の真ん中に位置する市です。昨年12月には関西将棋会館が大阪市福島区より当市に移転されました。私は将棋が趣味なのでうれしく、

写真①

2024年(R6)5月15日(水) 葬月会三島支部
春の行事 伏見散策・伏見三橋開門

写真②



プロ棋士に会えるのではと期待しています。
三島支部の活動は春と秋の行事及びサークルとしてゴルフ(年4回)、ハイキ

ング(年8回)、カラオケ(月1回)、囲碁、将棋(月1~2回)の活動を行なっています。
その中で春行事と秋行事

7月により物
がなくなつ
思います
でも物が

猪名川支部



支部長 森 博

支部活動の振り返り

はじめに

私自身、支部長を引き受けて、今回で4回目の原稿担当になりました。支部の自主性を生かした活動に心がけて、支部世話役、会員の方の力を借りて推進でき、皆様に感謝しています。

会員との情報交換

猪名川支部は、地域性もあり、会報等の配布物はすべて手渡しを原則としています。(マンション住まいの方は例外)どうしても会えない方には、メモを書いてポストに入れておくことをお願いしています。これが奏して、会員との繋がりができていると自負しています。

①世話役の増員

8年前は10名で活動していましたが、一人の世話役

で3地域30名近くの世話をされている方も居られました。課題の一つに取り上げ、1地域1人

10名前後ぐらいを目標に、毎年 対象者リストを作成して会合の度に増員の呼びかけを実施してきました。世話役の声掛けのお蔭で、今では結果16名まで増員できました。

②支部通信の発行

支部行事の案内と結果報告は支部通信を発行して行います。最初は白黒の印刷でしたが見づらいとの意見もあり、即カラー印刷に切り替えました。

支部の3大行事・春のつどい(支部総会)・バスツアー・秋の集い(懇親会)ですが、近年、入会後初めて参加された方や、新入会員の参加もあり、世話役全員やり甲斐を感じています。支部通信は参加の呼びかけに寄与しています。
③定年後の過ごし方募集

今年度の支部行事

①春のつどい(支部総会)

4月6日(土) 会社の届出問題もあり懇親会なしで実施。場所…萬嘉旅館 参

③秋の集い

11月2日(土) 場所…地元のペンション「きのこ

コロナ禍で支部の活動が鈍ったときに考案し、採用したことを継続し実施しています。自分なりの生き方

加者…20名・議案書通り承認。

②バスツアー

5月31日(金) 参加者…22名、行先…和歌山方面(湯浅醤油で世界一の醤油ができるまでの行程を見学、マリーナシティ内の黒潮市場でマグロの解体ショーを見学、昼食は海鮮料理を頂き満足、最後は3000坪を持つ日本酒醸造所中野BCを見学。

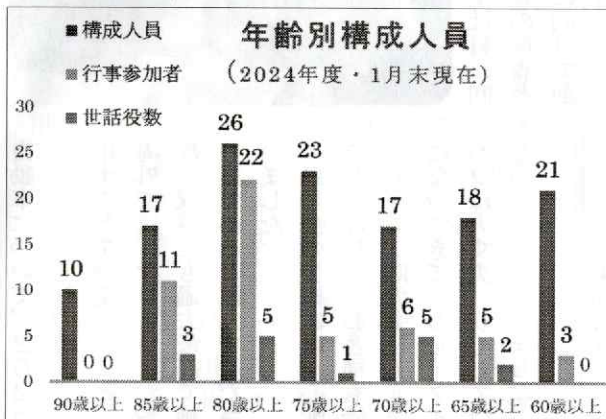
活動させ
愛させて



写真① 春のつどい(支部総会)



写真② バスツアー



加者：16名 参加して、自宅の近くへ送られる方へ送られ、そして牡丹、そして焼肉を好んで食べていただき、懇親会もあつた。余興、抽選、好評でした。同好会活動（ゴルフ、波止釣りの会、カラオケ同好会、北支部と合同で、紙面の都合で割ります。）

を紹介します。この2つの行事は支部の皆さんにその案内情報を送付し参加者を募ります。まず、春行事では22名の方が参加いただき伏見を散策し黄桜酒造で昼食を食べ、皆さんと楽しく過ごしました。(写真①)

入りが異常気象条件が高くなり、物価が非常に高い時代です。私がお金があつたのは、お金がある時代がくるのではない時代がくるの

今後の課題、
取り組み

最近の現象として、行事参加人員が減少傾向にあります。奥さま同伴での参加を呼び掛けていますが、まだ周知が必要です。

表（年齢別構成人員）を見ても分かるように、人員は80歳以上がピークで、高齢でも元気な方が多く、世話役の方も8名（半数を占めています）行事の参加数も80歳以上の方が大半です。

今後の事を考えると、70歳前後の方をターゲットに

ではないかと思ひ不安になります。季節が進むのが速く異常気象の暑い夏も10月に入つてようやく落ち着き、すがすがしい秋がやってきました。

秋行事はバスツアーで31名の方に参加していただきました。行き先は天橋立です。11月14日当日朝は少し寒かったです時間が経つにつれて暖かくなり、小春日和のなか、内海の阿蘇海を約30分程遊覧船で巡り、景色が美しくカモメが多く飛びかいエサやり体験もできました。阿蘇の舟屋と呼

ばれているところは、海の
きわに家があり、漁師さん
の乗る舟が家の中に止めて
あり、台風や自然災害の時
には大丈夫なのかと私は思
いました。

12時頃になり「三反田」と言う所で美味しい昼食を食べ、午後からケーブルカーに乗り、傘松公園で思い出しの写真を撮りました。帰りに土産物を買った夜の6時頃に到着、解散をしたのですが皆さんに喜んでもらいよかったと感じる日帰りバスツアーでした。(写真②)

パトンタッチをしていかないと成り立たなくなります。定年後も継続勤務される方が大半で、社会事情でやむを得ない事です。が、勤務が終了したら、是非協力をお願い致します。

第253回本部幹事会開催

日時：1月10日(金)15時30分から17時 場所：池田社員クラブ 2階研修室

＜基金からの報告＞

森本常務理事から「基金の現状について」短期的な株価等の乱高下はあるものの分散投資が機能し資産は健全に推移しているので心配ないレベルとの報告がありました。

＜事務局からの報告＞

藤井主任から認証届出問題後の社内の動きとして12月20日を再出発の日と制定。
全社員に向けて、トップからこれまでの反省と今後の会社の有り方について話があったとの説明があった。

＜労働組合からの報告＞

真崎部長から春闘を労使協議に名称変更する。

戦うのではなく労使共にいい会社にしていこうとの思い。夏の参議院選挙では自動車連連から候補者が出馬するのだよろしくとのお話をされた。

＜幹事会議事内容＞

1. 2025年総会について
2. 来期予算（支部配分金）について
3. 第26回趣味の展示会について
4. 第16回カラオケまつりについて
5. 大阪退職者連合 について
6. 2025年年間計画について

幹事会終了後ダイハツ労組と懇親会を開催。



トヨタホーム近畿 Presents

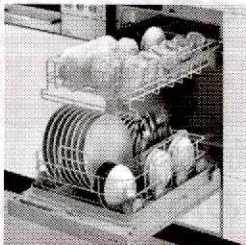
トヨタホーム近畿HP



アツという間に お悩み解決!



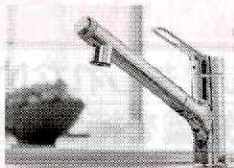
暮らしを もっと快適に!



**出し入れしやすく、
高い洗浄力**

リンナイ
**フロントオープン
食器洗い乾燥機**
RSW-F403C-SV
メーカー希望小売価格 250,800円(税込)
180,000円(税込)
本体価格のみ(工事費・廃材費別)

気になる問題
水道水のPFAS対策に



自然界には存在しないはずの化学物質、有機フッ素化合物PFAS（ピーファス）が全国各地で相次いで検出され、発がん性や子どもの发育への影響など、人体への有害性が懸念されています。※1

LIXIL オールインワン浄水栓 AJ-JF-AJ4615YX(JW)
メーカー希望小売価格 70,400円(税込)
40,700円(税込)
本体価格のみ(工事費・廃材費別)



トヨタホーム株式会社 トヨタホーム近畿株式会社

〒550-0012 大阪市西区立売堀3-1-14阿波座ビル

0120-089-351

<https://kinki.toyotahome.co.jp/reform/>

受付時間 / 10 : 00 ~ 18 : 00 (定休日 / 水・日)

池田第1支部



平田 篤樹

ウォーキングのお奨め

私がウォーキングを始め
たきっかけは、血糖値の高
めを医師から指摘され、歩
くことを奨められた六年前
からです。

雨天と所要のある日を除
き、ほぼ毎朝決めている四
つのコースを交互に五千か
ら六千歩を目標に歩き続け
ています。始めた頃はどう
も気乗りがせず何かの理由
をこじつけては休もうかと
迷う日々が度々ありました
が、最近は歩けなかった日
の夕暮れになると何かを忘

れたような気分にな
って、食欲も味も劣
るような心地になる
から不思議です。単
に歩くだけでは退屈
とカラオケの練習曲
をウォークマンに録音して
歌詞と楽譜を携えて聴きな
がら歩く日もあります。

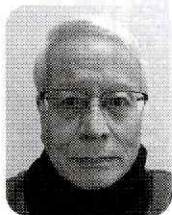
私の住む近くには池のあ
る広い大きな公園があつて、
園内は定期的な除草と植栽
や花などの手入れも行き届
いており、梅林、花菖蒲、
紫陽花、木犀、萩、紅葉等
が季節の移り変わりを的確
に伝えてくれます。石段で
昇降運動もできるし、多種
の昆虫や小鳥、冬季には水
鳥にも会えます。ベンチも
たくさんあるので憩いを求
めて訪れる人が多く、たく
さんの出会いもあります。
そんな理由からどのコース
を歩く場合もこの公園を通
過経路に決めています。

先ごろ、杖を持つ男性に
寄り添って介添えされてい
る散歩中の老夫婦らしき微
笑ましい光景に出会い、思
わず会釈を交わし、即座に
「仲良きこ
とは美しき
なり」のあ
の詞が脳裏
をよぎりま
した。私は
俳句に少し
興味があり、
自己流なが
ら詠んだ句
を互いに送
受信して遊
んでいる友



込んだ思
そのため
遅いのを
倒れては
が携帯電
てきたこ
した。

京都支部



田中 秀樹

メス（手術）の痕

突然ですが、皆さんには
身体にメス（手術）の痕は
ありますか？

私は左の太腿に10cmくら
いのメスの痕があります。
20代の頃左脚付け根に痛み
が走り、病院で診てもらっ
たところ変形性股関節症と
の診断でした。

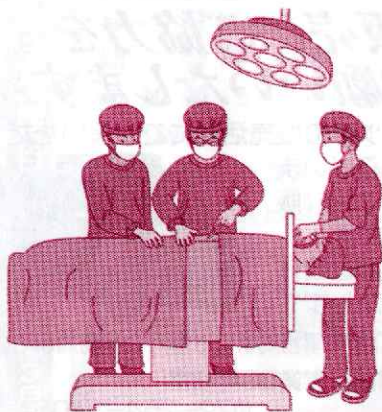
手術をするには若すぎる、
手術をしても何年か先には
再手術が必要との医師の言
葉でした。

結局手術などせずそのま
まにしていたのですが、や
はり40代、50代と年齢を重
ねるにつれ痛みが激しくな
り、階段を上るときなど手

すりがないととても
上れず支障をきたし
ていました。そんな
ある日、買い物に出
かけた時に私の歩く
姿が店のショーウィ
ンドウに映っていました、
体は傾き、左脚を引きずる
ようにして歩く姿にショッ
クを受け、愕然としました。

手術を受けよう・・・。
そう決断したらすぐにネッ
トで病院を探し、家から比
較的近くて、
良い医師のい
る病院は・・・。

そんなわけ
で60歳の定年
を迎える半年
前に人工骨頭
置換術という
手術を受けま
した。



骨盤を支える大腿骨の付
け根を切断し人工骨に置き
換えるというものです、約
2週間入院し手術後はリハ
ビリと杖を突いて歩く練習
を続け半年後には杖を頼ら
なくても歩けるようになり
ました。

手術をして13年になりま
すが、痛みもなく階段も不
自由なく昇降できるし、歩
く姿も普段と変わらない姿
です。

手術後8年間は年1回の
検診と経過観察それ以降は

2年毎に定期検診を受けて
います。ただ、可動域が限
られるため、靴下をはいた
りするのに苦労はします
が・・・。

最近では更に人工骨の性
能が良くなり、以前では数
年しか持たず再手術が必要
になる事もありましたが、
20年30年と耐えられるよう
になりました。

私の近所にも股関節や膝
関節の手術を受けた人が何
人かおられます、皆元気に
散歩など楽しんでます。

今、股関節や膝関節の痛
みで困っている方、薬など
に頼らず思い切って手術を
考えてみてはどうでしょう
か。劇的に改善しますよ。

最後に、今は、皐月会京
都支部の役員として支部活
動に精力的に取り組む、会
員の皆と共に第二の人生を
楽しんでいます。

ダイハツ健保『保養所ラコンテ有馬』だより

★3ヶ月～6ヶ月先の予約のみ可能となっております。

ここで
梅林
花菖
草刈
子雀
孫の
木犀

4月1日からは
2025年7月～10月

5月1日からは
2025年8月～11月

※例：4月16日にお電話された場合、7月17日～10月31日までのご予約が可能です。

◆ご予約後の利用申込書の提出は宿泊日の3か月前までに健保にお送りください。

(ご提出頂けなければ自動的にキャンセルとなります)

◆宿泊キャンセル料は利用日の14日前から発生 (1,100円)

◆食事キャンセル料は前日より発生 (食料料全額)

★新しくウェルカムドリンクや浴衣の棚の設置をしております♪



※デザートはご自身でお選び頂けます♪

詳しくはダイハツ健康保険組合HPまたは
ラコンテ有馬 外線：078-903-4315 FAX：072-752-7706

道中に詠んだ駄句の一部をご紹介します。
花観ずしやべる老婆連れ
浦早咲き数多歩を返す
夫昨日残せし曼殊沙華
巢立ちは今朝か覚束ぬ
指す蟬届かずも竿伸ばし
の強き香を来て茶のうまさ
出もあります。
いつも見慣れた風景も少し違った関心の目を向けると景色は刻々と変化していることに気づき、数々の発見や出会い等が素朴な楽しみとなり、道端に咲く名も知らぬ草花や雑草を摘み取

って持ち帰り、娘に買い与えた昔の植物図鑑で調べてみたり、詠んだ句の推敲など、帰宅後の楽しみでもあります。
さて、肝心の血糖値は幸いにも指摘された当時の値からは上昇せず、これが果たしてウオーキングの効果か否かの因果関係は定かではないが成果だと信じてこれからも続けるつもりです。すでに実行中の方は多いかと思いますが、そうでない方には是非ウオーキングをお奨めします。きっと新たな気づきや発見があって歩く以外の楽しみがたくさん生まれると思います。

さつき会のみなさまへ 兵庫ダイハツからのお知らせです♪

新車・中古車のご購入、点検・修理のご用命は 兵庫ダイハツにおまかせください！

ミラリス キャンバス タフト **用品プレゼント 5万円分** キャブペーゴ 2/2日 まで ロッキー カンタム ノア

下記の兵庫ダイハツ各店にてお電話の受付を行っております。お気軽にお問い合わせください。

ダイハツ尼崎店 (06) 6497-0800	ダイハツ伊丹東店 (072) 770-0075	ダイハツ川西店 (072) 793-5911	ダイハツ日生中央店 (072) 766-7300	ダイハツ西宮店 (0798) 72-0800	ダイハツ宝塚店 (0797) 61-8601	ダイハツ新三田店 (079) 567-5600	ダイハツ岡崎店 (078) 981-6578

●お近くの兵庫ダイハツ各店へ事前にお電話をお願いします。

●代車のご予約も承ります。

支部総会開催の日程

本年も16支部の総会が開催されます。懇親の場など楽しい支部総会を企画していますので会員の皆様、奮ってご参加ください。詳細は各支部にお問い合わせください。

支部名	日程	会場
池田1	4/19(土)	(基金) 地下ホール
池田2	4/12(土)	(基金) 地下ホール
箕面	4/5(土)	(基金) 地下ホール
豊中	4/12(土)	ホテルアイポリー
川西北	4/18(金)	アステホール
川西南	4/12(土)	アステホール
宝塚	4/16(水)	(基金) 地下ホール
阪神	4/5(土)	西宮勤労会館
伊丹	4/6(日)	伊丹スワンホール
豊能	4/12(土)	不死王閣
三島	4/12(土)	アンシエル・マリアージュ
大阪	4/13(日)	大東洋
滋賀	4/26(土)	草津エス・ピアホテル
東京	4/17(木)	DK東京支社2F大ホール
猪名川	4/5(土)	萬壽旅館
京都	4/13(日)	Garden パンテットホール 京都駅前

大阪国際女子マラソン 松田選手7位入賞



第44回大阪国際女子マラソンが1月26日、大阪・ヤンマースタジアム長居発着で開催。松田瑞生選手は中間点から遅れだすも、力を振り絞り7位の2時間27分11秒でフィニッシュした。

陸上競技部後援会に入会しよう

皐月会では、ダイハツ陸上競技部後援会の入会活動に取り組んでいます。歴史と実績のある陸上競技部をみんなで応援し、元気と感動をもらいましょう。会員になると競技会の応援、総会への参加、会報や会員名簿の配布、応援グッズの配布・斡旋が受けられます。年会費 2,000円/1口 総会は年度初めに開催
入会希望者は皐月会事務局まで
お問い合わせは

ダイハツ陸上競技部後援会事務局 吉永 072-754-3051

ダイハツ皐月会専用ホームページ

PCの方は次のアドレスからご覧ください。
<https://www.daihatsu-trackandfield.jp/satsuki/>

皐月会専用ページからは、メールマガジンや賛助会員の申し込みができます。その他、総会の時に配布されます会誌などが参照できます。

スマートフォンの方は
こちらから



紹介販売にご協力を お願いいたします

日頃はダイハツ車の販売活動にご支援いただきありがとうございます。皐月会では紹介販売に努めています。引き続きご支援とご協力をお願いいたします。



問い合わせは紹介販売事務局または皐月会事務局まで。

〈紹介販売事務局〉営業CS総括室
072-754-3105

〈皐月会事務局〉人事部労政室
上山 072-754-3054

〈ホームページ〉<http://www.daihatsu.co.jp>

※ダイハツ車(新車)をご検討いただけるお客様をご紹介ください。

新入会員紹介 (敬称略)

支部	氏名	支部	氏名
池田1	中 島 慶 太	滋 賀	荒 居 昌 弘
	丹 羽 厚 嘉		安養寺 嘉 春
	藤 下 ひろみ		石 生 一 成
池田2	瀬 際 英 一		稲 輪 光 彦
	堀 田 和 隆		伊 山 典 孝
箕 面	井 上 康 弘		尾 本 良 幸
	岡 本 桂 子		小 澤 祥 浩
	多 田 毅		武 地 宗 男
川西北	須 藤 則 夫		谷 村 俊 樹
	中 村 寧 志		土 田 精 二
	塩 田 弘 明		寺 田 克
宝 塚	田 中 健		樋 田 浩 志
	星 山 正 樹		深 田 隆 昭
	水 野 泰 慶		前 川 勝 利
	宮 原 剛		松 本 慶 彦
阪 神	中 原 健 二		山 岡 登 志 也
	細 川 洋 一		横 山 昌 世
豊 能	前 川 弘		高 橋 郁 世
	和 田 聡		竹 崎 幸 男
三 島	塚 本 信 久	京 都	原 口 吉 信
	野 口 邦 之		山 本 伸 朗
	森 本 博	全 国	大 島 昇 栄
	吉 永 弘 之		

会員支部変更のお知らせ

氏 名	支部移動
石 橋 恭 平	宝 塚 → 阪 神
吉 松 淳 二	阪 神 → 川 西 北
井 上 善 樹	阪 神 → 京 都
松 井 博	大 阪 → 全 国
井 上 康 博	滋 賀 → 川 西 北
戸 田 義 昭	全 国 → 大 阪

保健センターだより(第4弾) その5

「人生100年時代、定年退職後を楽しむために」

『LIFE SHIFT (ライフ・シフト)』(リンダ・グラットン/アンドリュース・スコット著/池村 千秋訳 東洋経済新報社)という本が2016年に刊行され、人生100年時代という言葉が広まってから9年が経ちました。

人生が100年続くとなると皐月会一年生の方はまだ40年

慣病の予防に効果的なのはもちろん、筋肉を動かすために命令を送る脳も活性化されて認知症の予防に、また体を動かすことで気分が明るくなりストレスの発散やリラックス効果もあります。

運動と聞くと反射的にいやだなどと思ってしまう人も少なくないと思います。私もその一人です。

では、どのようにすれば楽しく運動をできるのか皆さん考えてみてください。

ご冥福をお祈り申し上げます()内は享年

支部名	氏名	
池田1	井 塚 千 恵	25/2/4 (92歳)
	清 水 孝 二	25/2/4 (86歳)
	谷 田 光 雄	25/2/22 (93歳)
	野 村 和 彦	24/12/10 (63歳)
	古 谷 利 雄	24/12/26 (87歳)
池田2	川 西 教 司	24/10/5 (92歳)
箕 面	一 宮 亮 介	25/1/23 (84歳)
	亀 田 智	25/1/6 (77歳)
	野 木 良 一	24/12/11 (88歳)
豊 中	上 田 優	25/2/1 (87歳)
川西北	上 田 勝	24/12/17 (83歳)
川西南	奥 田 吉 夫	25/2/14 (97歳)
	星 野 康 生	24/11/30 (86歳)
宝 塚	伊 藤 正 夫	24/11/27 (97歳)
	平 松 伸 一	24/12/30 (74歳)
阪 神	市 村 勉	25/1/25 (86歳)
三 島	竹 田 雅次郎	25/2/4 (76歳)
	古 井 正 明	24/11/8 (88歳)
	古 谷 克 己	24/11/27 (85歳)
大 阪	井 城 健	25/1/13 (83歳)
滋 賀	太 田 満 夫	24/11/22 (75歳)
	田 中 輝 雄	24/12/16 (81歳)
	中 嶋 英 紀	24/12/2 (79歳)
	中 島 要 治	25/2/11 (69歳)
	平 原 正	25/1/2 (79歳)
京 都	中 村 司	24/12/9 (85歳)
	古 本 和 由	25/1/14 (78歳)
全 国	赤 木 正 伸	24/12/22 (88歳)
	今 村 稔	25/2/12 (98歳)
	岡 島 政 喜	24/12/24 (96歳)
	木 村 勝 治	25/1/21 (80歳)
	鈴 木 秀 司	25/1/8 (83歳)

次回発行予定日2025年6月13日(金)

もあります。

皆さんは充実したセカンドライフを楽しむことはできていますか？

今回は健康についてお話させていただきます。

皆さんは健康寿命という言葉を知っていますか？健康寿命とは日常生活を送る中で、健康上の問題を感じない期間の平均値をとったものです。

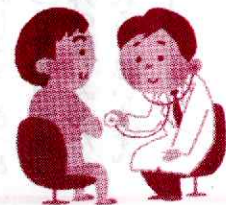
令和元年時点で男性が72.68年、女性が75.38年となっており、年々延びてきてはいるものの退職時の年齢が65歳であることを考えると、健康面に煩わされることなく過ごせる時間は男性で約7年、女性でも約10年となります。

つまり充実したセカンドライフを楽しむために直近で気を付けなければならない問題は健康であるといえます。

では、どのようなことをすれば健康寿命を延ばすことができるのでしょうか。

1つ目は健康診断を毎年受診することです。

病気は早期発見、早期治療が金銭的にも肉体的にも一番負担が少ないです。



会社に勤めていた時は会社が1年に1度健康診断を受けさせる義務があったので皆さんは受診されていたと思いますが、退職後はご自身で医療機関に予約を取って行く必要があります。

お住いの地域によっては自治体から健康診断の案内が来るところがあるので、これを活用して受診をすることをお勧めします。

2つ目は運動をすることです。

適度な運動には筋肉の強化や骨を丈夫にするなど、生活習

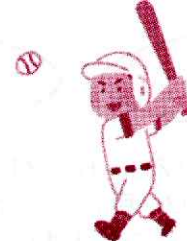
高さが20mを超えるねぶたは豪華で迫力があつた、なにより若い衆が多く元気で「ヤッテマレ、ヤッテマレ」の掛け声や笛太鼓に引き込まれ楽しかった。

次の日、青森市へ向かった。青森駅前駐車場に車を停め周辺を散策後、運行ルートへ移動、日が暮れ巡行するねぶたは壮大で美しかったが跳入の元気がなく、観光化されている感じがし残念だった。

今回の旅は初めての土地を走るということもあり「高齢者マーク」をつけた。その甲斐あつてか道を譲る、車間距離を詰めない、駐車場を譲ってくれる等、様々な優しさに触れることができた。

東北の方々の優しさと思うが「高齢者マーク」のお陰もあったと感じている。

(広報部 藤村義広)



ーツをしていただいた方は定年後にもう一度始めてみるというのはいかがでしょうか。

久しぶりに同じ部活をしていた同級生たちを誘って一緒にすると、運動だけでなくコミュニケーションの場にもなって比較的続けやすい環境ができると思います。そこからうまくなるためにスクールに通いたくなるかもしれません。

私は部活でスポーツをやっていたという方は、やりたいスポーツがあれば挑戦をしてみたり、ジムに通うのはどうでしょうか？ジムに通うのも続かなそうな方はパーソナルトレーナーを付けるのも効果的だと思います。適切な指導をしてくれますし、レッスン料を払っているので行かなければという動機付けにもなります。



ジムに行くのもやりたいスポーツもないけれど健康のために運動がしたい人はテニスがおすすめてです。

テニスは平均寿命を延ばすスポーツ1位の競技です。

一人ではできないスポーツなのでコミュニケーションも活発になりますし、短い距離を走ることになるので、必然的に有酸素運動をすることになります。またボールをどこに打とうか考えることで思考力も鍛えられ認知症の防止にもつながります。

この記事を読むことで皆さんが健康な体を手に入れて、充実したセカンドライフを楽しむ一助になれば幸いです。

安全健康推進室 保健センター 診療放射線技師 田村

雑感

70歳を超え、膝腰の痛みや大幅な体力の低下を感じる様になり、2、3年に一度行っていた長距離ドライブももう最後かなと思ひ、昨年東北夏祭の旅(往復2600km)を決行した。秋田竿燈祭、青森ねぶた祭が狙いである。

仙台までは2度車で出かけたことがあり長距離ドライブは体験済みであったが、昨年は酷暑が続いたため体力的に大丈夫か心配だった。

日本海側を北上、たどりついた秋田で昼竿燈を見学したが、疲れ果て幻想的な夜竿燈を見学できず惜しい思いをした。

翌日、五所河原立佐武多(たちねぶた)を見学。臨時駐車場に車を停め徒歩でねぶた運行ルートへ向かった。