

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
生きがいきり

ダイハツ
会 報

さつき会

2025年(令和7年)6月13日(金) 第141号

発行所

池田市ダイハツ町1番1号

ダイハツ臈月会

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



東添委員長祝辞



桑田副社長祝辞



長寿の皆さん

総会の冒頭に挨拶に立つた東部会長は、ホテルでの盛大な本部総会が「2年ぶりに開催され、会社・労組および基金のご援助のおかげ」と感謝し、2027年の40周年に向け本部・支部活動の更なる活性化を図っていききたいと述べました。

懇親会では来賓に井上社長、桑田副社長、星加副社長、西田労政室長。労働組合から東添委員長、長岡副委員長、原井書記長ほか総務組織局山崎部長、真崎部長、ダイハツ議員団から下野議員、川北議員、徳本議員の参加をいただきました。

総会の報告事項では、中谷事務長の活動報告をはじめ会計報告が井上会計より、会計監査報告が宮脇監査からあり、いずれも満場の拍手で承認されました。議案では、次に、活動計画案と予算案が中谷事務長から説明

があり承認されました。(新役員) 覧は3面

表彰式では、退任される堀三島支部長に功労賞が渡され、全国の地域貢献賞2名が表彰されました。

本年の会員の長寿の方は昨年より25名増え、米寿133名、喜寿1944名で、総会には24名が出席され、東部会長より記念品が贈られました。

今年の懇親会では昨年就任されました桑田副社長、労組東添委員長からご祝辞をいただき、井上社長からは、プロジェクターを使って会社概況の説明をいただきました。

今後も本部・支部が一体になり企画して参ります。また、来年に米寿・喜寿を迎えられる方はぜひ来年の総会で、元気なお姿を拝見させていただきますようお願いいたします。



会 長
こ べ 房 男
東 部

会長挨拶



東上社長会社概況説明

▼2025年度本部総会にあたり臈月会を代表して一言ご挨拶を申し上げます。

昨年は、ダイハツ工業の認証問題を受け、自粛という形で基金会館において、総会のみで実施しました。今年にはホテルグランピア大阪にて盛大に開催できましたこと、大変嬉しく思っています。会社の状況も従来のようにまだ完璧ではありませんが生産・販売とも徐々に戻ってきていると伺っています。我々OB・OGも臈月会の存続含め大変心配をしましたが、ひと安心しているところでございます。2024年度から4役体制でスタートして1年が経過しました。今はメールやLINEといった便利なものがある一方、人のつながりが希薄になりがちなか中、新体制からしっかりと連携をとり物事を決めていこうと進めてきました。

5月20日(火)、第38回臈月会総会をホテルグランヴィア大阪において200名の出席では、報告事項および審議事項が満場一致で承認され、また本年に米寿・喜寿を迎えるされました。2年ぶりの懇親会では、久しぶりの再会に昔話や近況報告で終始楽しそう話に花咲いていました。

第38回臈月会総会を

開催

を得て開催しました。総会
のうち24名が総会に参加
し、和やかな雰囲気の中会



懇親会

が、まだ思うような結果が
出ていません。引き続き取
り組んでまいります。

▼まず初めに、本年にめで
たく米寿・喜寿をお迎えに
なれる皆様およびご家族
の皆様には心よりお祝い申
し上げます。人生100年
時代を迎え、終わりを迎え
るまで健康で過ごすことが
重要です。昔からPPKとい
うことが言われています
が、これはびんびんころり
の略です。それには、日々
の健康管理が重要になって
きます。適度の運動とバラ
ンスのいい食生活、何より
大事なのはいろいろなこと
に興味を示し、探求心を持
つことだと思えます。もう
年だから禁物です。

▼さてこの1年間の本部活
動を簡単に紹介させて頂き
ます。ゴルフ交流会ですが、
今年も能勢カントリー倶楽
部において開催しました。

参加は99名と年々参加者が
減少しており、支部交流が
あまり実感できないとの意
見も伺っています。次回は
組み合わせ等工夫し交流が
実感できることを考えてい
きます。また会場に設定し
ている能勢CCですが、プ
レー費やマンネリ化を指摘

「第15回ゴルフ交流会」

10月20日(月)能勢カントリー倶楽部にて開催予定
詳細は次号でお知らせします。

「第28回趣味の展示会」

開催期間 11月3日(月)～11月8日(土)
開催場所 ダイハツ企業年金基金会館 1階、2階
作品受付期間 10月15日(水)～10月18日(土)
お一人3点まで
会館受付 ☎072-752-7557
詳細は次号でお知らせします。

「第17回カラオケまつり」は2026年3月21日(土)
企業年金基金会館で開催予定。

いただいたておりますが、な
かなか近辺では貸し切りを
お願いできるゴルフ場が無
いのが現状です。今年もす
でに10月20日に予約してお
りますが、できるだけ多く
の方に参加いただけるよう
ご協力をお願い致します。

次にカラオケ祭りについ
てですが、今年は実に6年
ぶりに基金会館で開催する
ことが出来ました。出演者
は61名でしたが、当日の飛
び入り参加もあり応援者も
含めると121名の参加と
なりました。次回も多数の
ご参加をお願いします。趣
味の展示会については年々
出展数が減少しており新し
いジャンルも模索していき
たいと思っております。また、
現役の皆様にも活動を知っ
ていただきたいの思いか
ら、構内で展示する機会も
いただけたらと個人的に思
っています。

▼次に表彰制度ですが、4
回目を迎え、今年は「皐月
会活動賞」および「地域貢
献賞」合わせて44名が表彰
されました。前年度は58名
からすると年々減少してい
ます。今後の皐月会の活性
化を進めるうえでも重要な
制度ととらえて、選出基準

最後は会員の皆様のご健
勝をお祈りすると共に、引
き続きのご支援をお願い申
し上げます。

の見直しを進め取り組んで
いきたいと思えます。

皐月会入会率についてで
すが、ここ数年70%前後で
推移しております。現状60
歳で定年を迎えてもほとん
どが65歳まで雇用延長され
る中、入会を先延ばしして途
中入会をされる方が増えて
います。何か名案があれば
ぜひご教授ください。

▼結びとなりますが、日頃
からご支援、ご協力を頂い
ております会社・労働組
合・基金の皆様にはこの場
をお借りして心よりお礼申
し上げます。また、日々の
活動を実質的に支えて頂い
ている皐月会事務局の皆様
に改めて熱くお礼申し上げ
ます。今後、各支部の役員
高齢化を鑑みデジタル化の
推進を進めてまいります。ま
ずはホームページの立ち上
げを行います。もちろん
会報については紙と併用し
ながら進めていきます。そ
れには貴重な積立金を取り
崩すことが必要になります
が、何卒ご理解をお願いし
ます。

必要の保障を自由選べます

医療保険REASON+ 新しい形の医療保険 プラスプラン

あなたの保障を最新化

月額保障
入院

治療給付金*
1か月型

10万円
または
6万円

(ご希望により、記載以外の金額を
設定することができます)
・手術・放射線治療不担保特則付加
・入院給付金不担保特則付加

保険期間・終身

DBC (ダイハツビジネスサポートセンター) からの耳より情報

ご加入中の医療保険を活かして保障を最新化!

集団取扱 定額タイプ 治療給付金額10万円/6万円
治療給付金の支払限度の型: 1か月型 三大疾病保険料払込免除特約なし
手術・放射線治療不担保特則・入院給付金不担保特則付加
保険料払込期間: 終身
2024年9月現在
【月払保険料】 単位: 円

治療給付金額	性別	60歳	65歳	70歳	75歳	80歳
6万円	男性	3,762	4,290	5,118	5,802	6,798
	女性	3,096	3,510	4,110	4,554	5,220
10万円	男性	6,270	7,150	8,530	9,670	11,330
	女性	5,160	5,850	6,850	7,590	8,700

記載のない年齢、特約の保険料についてはお問い合わせください。

- * 1回の入院についての治療給付金をお支払いする月数に限度(1か月)があります
- ・持病・既往症などがある方でも、所定の告知事項に該当しない場合は、「引受基準緩和特則」を付加した割増された保険料でお申込みいただけます。本特則を付加した場合は保障内容、付加できる特約等が異なりますので、詳しくは「契約概要」などをご確認ください。
- ・治療給付金の支払い限度の型は、4か月型をお選びいただくこともできます。
- ※健康状態や職業などによってはご契約をお引受けできない場合があります。

いますぐお電話でご相談を!

<募集代理店>

ダイハツビジネスサポートセンター

〒563-0041 池田市滝見美町2-25

TEL:072-747-2860

※会員の方・ご家族の方々も
集団料率適用で加入いただけます!
お申込時に、皐月会会員であることをお申出ください。
(会員様が契約者になり2親等以内の親族まで)



必要な保障を自由選べます

総合先進医療特約

三大疾病一時金特約

支部だより

「人生100年時代」元気で長生き！

阪神支部

支部長
西澤 稔

防が大きな課題となります。身体的機能や認知機能の保持をいかに取り組むかではないでしょうか。

—これからの人生—

人生100年時代、これからはいやおうなしに誰もが長生きをすることになります。ちよつとしたことで転んで寝たきりになったり、認知機能の低下で徘徊をしたりするとせつかく長生きしても、それだけ人生を楽しめなくなってしまう、人生100年時代を謳歌できず、その後の生活は大変寂しいものになりかねません。

—元気で長生きの課題—

これからはフレイル（介護の一手手前の状態）の予防が大切です。

何もせずに健康のまま

長生きするに越したことは

ないですが大変難しいし、

かといって一人で何かやり

続けるには限度があるで

しょう。日常生活に外出や

社会参加を取り入れるなど

の生活改善で相応の効果を

期待できます。要は家に閉

じこもらない生活が大事だ

ということ。長続きす

るためのコツは今やらない

と後悔すると自分に言い聞

かせることです。それには

孤独にならず人とのお付き

合いを大切にしてください。



支部新年会

—私の日常生活—

私は、昨年傘寿を迎え今年の誕生日で82歳となります。両親の歳を超え、今も

中でも友や仲間がおればこそ、行動や会話がはずむもので楽しさも倍増し長続きに繋がります。

滋賀支部

「新生 滋賀支部」

支部長
柴田 敏 幸

ウインドゴルフ参加者100名余り↓
高齢化が進む中、50名規模で年6回の開催（4月～6月・9月～11月）、

滋賀支部は、長きにわたって支えて来た前支部長の中山さんからバトンを引き継ぎ、昨年から支部長として幹事の皆さんと協力し会員のお世話をさせていただいております。私の使命は毎月会34年の歴史を継続させながら、新たな取り組みで活性化を図る思いで、この1年活動を進めて来ました。△これまでのイベントを見直し新たな活動へ▽

グラウンドゴルフ

支部最大イベントのグラ

ゴルフ同好会

私自身はできませんので、ゴルフ好きな幹事さんにお任せしております

年2回、実施できました。

組み合わせも仲間と和気あ

いあいとプレーできる組編

成となっております。来年度の本部交流会に向けて更なる強化をお願いしております。

竹同好会

発足して6年が過ぎ、趣味の展示会も年金会館1Fを飾れるほどの規模になりました。毎月第4木曜日13時～16時 社員クラブ2階和室にて実施。

地域の竹林伐採整備ボランティア活動も毎月会がメインになって来ておりますが危険で重労働だけに高齢者に負担が掛かっておりました。最近では若手の人も参加していただいております。

新たな取り組みとして

では、竜王小学校竹ク

ラブで4年生～6年生



グラウンドゴルフ

フレイル予防に

を対象に竹を使った楽しいモノづくりを1学期から3学期を通じて指導しております。

今年度は大阪万博もあり、海外から来社されるお客様が増えていることから、会社からのお土産品として竹灯籠を制作し寄贈しています。海外のお客様へ竹細工のPRもでき会社への貢献にもつながればと思ってい



門戸厄神・東光寺の昇り龍の壁画見学



竹伐採ボランティア



ハイキング同好会



バスツアー

です。
 月会活動は月一の行事
 すが、外に出て仲間との
 話や見学・観賞などで楽
 しい一時を過ごし元気をも
 ちつつあります。このことが
 脳の活性化や足腰を鍛える
 ことになっているのではな
 いでしょうか。

阪神支部の大きな役割
 お手伝い！

阪神支部では、行事を通
 してフレイル予防のお手伝
 いの役割を担っています。
 今年も昨年同様、月一回の
 行事を企画しておりますの
 でぜひ参加してください。
 最初は出にくいかもしれま
 せんが、一度参加すれば楽
 しさは分かり次からリピー
 ターになるはずですよ。お待
 ちしています。

役を買っています

ハイキング同好会
 ます。

バスツアー

従来は年2回（春と秋）
 を1回に絞る内容を充実さ
 せ会員のニーズに応じた
 グルメと工場見学のハイブ
 リットで実施ができました。
 今後は、ツアー料金の値
 上げを見込んで企画してい
 きますが、ご参加をお願い
 します。

今後の課題について
 支部活動の在り方ですが、

定年退職時の入会促進活動
 でのPRやメリットを分か
 りやすく説明できる情報の
 HPやライン活用で共有化
 を図りたいと思います。
 常に「明るく 楽しく元
 気よく」をモットーにして
 「憩いの場」社員クラブで
 これから先もダイハツ愛で
 月会活動を継続していき
 たいと思います。

第16回カラオケまつり 3月15日(土)開催

新曲から懐かしい曲まで日頃の練習の成
 果を発揮されていました。また、応援の方
 たちも盛り上がり終始華やかな雰囲気にか
 まれていました。



東部会長



西田室長

支部名	名前	支部名	名前	支部名	名前
池 1	小川 寛 幸	川西北	小原 國 起	三 島	中 谷 有 宏
	河 端 富美子		岸 本 勝 一		中 谷 正 勝
	内 藤 勝		竹 下 進 一		堀 谷 泰 典
	西 木 トキ子		橋 田 幸 彦		牛 尾 幸 一
	西 田 佳代子		垣 内 隆	大 阪	藤 田 保 久
池 2	平 田 篤 樹	川西南	周 藤 直 利		松 本 博
	平 田 幹 枝		田 中 恒 夫		東 京 鈴 木 英 雄
	宇都宮 明 彦		谷 口 勝 勇		黒 田 休
	角 田 学		徳 弘 忠 彦	猪名川	安 井 義 人
	西 村 睦 男	宝 塚	藤 田 貞 夫		山 下 武 二
箕 面	井 上 和 夫		佐 原 光 久		京 都 角 本 登喜男
	酒 井 重 之		石 川 利 夫	全 国	西 森 雄 二
	島 田 良太郎		浦 部 博 志		東 部 房男会長
	正 保 俊 夫	豊 能	元 古 利 昭		西 田 和正 敬 賢
	中 島 健 二		小 林 毅	労 組	東 添 孝 委員 長
豊 中	中 野 英 機		曾 田 良 二		真 崎 義 隆 部 長
	圓 岡 敏 昭		田 中 捷 祥		下 窪 明 議員
	森 和 良		中 植 靖 生	議員団	徳 本 修 司 議員
	澤 崎 清	三 島	山 内 肇		三 宅 政 仁 議員
	西 原 吉 廣		片 本 勇		
	山 田 勝 己		坂 田 芳 次		

出席者 61名

詳細はトヨタホームまで

住宅省エネ2025キャンペーン

本事業は予算がなくなり次第終了となります

先着順
 申請は
 お早めに!

トヨタホーム近畿HP

子育てグリーン住宅支援事業
 補助額 上限 **60万円/戸**
 必須工事のうち2種以上
 ①開口部の断熱改修 ②軽体の断熱改修
 ③エコ住宅設備の設置

先進的窓リノベ2025事業
 補助額 上限 **200万円/戸**
 断熱性の高い高性能窓の設置
 ガラス交換 内窓設置
 外窓交換 (カバー工法・はつり工法)

給湯省エネ2025事業
 補助額 定額 **6~20万円/台**
 高効率給湯器の設置
 ヒートポンプ給湯機
 ハイブリッド給湯機 家庭用燃料電池

交付申請 2025年3月下旬~予算上限に達するまで
 期間 (遅くとも2025年12月31日まで)

補助対象 年齢を問わず、
 全ての世帯によるリフォーム

- 1つの契約で補助金の併用はできません。
- 補助対象は5万円に満たないリフォームは対象外。
- 事務所に登録された製品が対象です。

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)

ダイハツ車月会 2025年 第38回 総会議案書

報告事項 2024年度 活動報告 ('24年4月1日~'25年3月31日)

項 目	開催日	内 容
総 会	2024年5月21日	第37回総会(企業年金基金会館 地下ホール)
幹事会、行事他	2024年4月	1.本部幹事会 6回開催(4/19、6/14、9/6、10/26、2025/1/10、3/14) 車月会運営に関する基本事項の検討・情報交換 (制度・体制・財政・人事・イベント・支部活動 等)
	2025年3月	2.会報発行(137号6/28、138号9/27、139号12/20、140号3/14) 3.14回ゴルフ交流会(10/21 能勢カントリー倶楽部 99人参加) 4.26回趣味の展示会(10/28~11/2 基金会館 53人125点) 5.16回カラオケまつり(2025年3/15基金会館 61人出演) 6.第3回表彰(車月会活動 40人、地域貢献 16人)
外部団体対応	2024年4月	1.大阪退職者連合事業への参加 1)定例幹事会(5/21、7/23、9/24、10/22、2025/1/28、3/25) 2)大阪高齢者集会 6/4 ドーンセンター7階ホール 3)2024年度近畿ブロックハイキング in 滋賀10/24 4)大阪退職者連合2025年度定期総会(11/18 エル大阪)
	2025年3月	2.連合大阪事業への参加 1)メーデー参加 5/1 2)春闘集会 2025/3/1 3.自動車問題研究会総会 2025/2/22 大阪市内ホテル
専 門 部 会 他	随時	1.四役会、組織部会、企画部会、広報部会 2.ダイハツ車紹介販売活動の推進 3.ダイハツ陸上競技部後援会活動
支 部	2024年4月20日	池田第1支部 企業年金基金会館 地下ホール
	2024年4月 6日	池田第2支部 池田社員クラブ
	2024年4月13日	箕面支部 箕面市民会館
	2024年4月20日	豊中支部 池田社員クラブ
	2024年4月19日	川西北支部 アステホール
	2024年4月13日	川西南支部 アステホール
	2024年4月20日	宝塚支部 労働会館
	2024年4月 6日	阪神支部 西宮勤労会館
	2024年4月13日	伊丹支部 伊丹スワンホール
	2024年4月 6日	豊能支部 能勢町ふれあいプラザ
	2024年4月13日	三島支部 クロスパル高槻
	2024年4月 7日	大阪支部 大東洋
	2024年4月20日	滋賀支部 滋賀社員クラブ
	2024年4月17日	東京支部 DK東京支社

審議事項 2025年度 活動計画(案) ('25年4月1日~'26年3月31日)

項 目	開催日	内 容
総 会	2025年5月20日	第38回総会(ホテルグランヴィア大阪)
幹事会、会報紙	2025年4月	1.本部幹事会(6回開催予定:4/18、6/13、9/12、11/1、2026/1/9、3/20)
	2026年3月	2.会報発行(4回発行予定:6月、9月、12月、2026/3月)
本 部 行 事	2025年4月	1.第15回ゴルフ交流会(能勢カントリー倶楽部) 10/20予定
	2026年3月	2.第27回趣味の展示会(企業年金基金会館)11/3~8 予定 3.第17回カラオケまつり(企業年金基金会館)2026/3/21予定 4.6月より車月会ホームページ開設予定
外部団体対応	2025年4月	1.大阪・滋賀 退職者連合事業への参加(高齢者集会、ハイキング等)
	2026年3月	2.連合 大阪・滋賀 共催事業への参加 3.自動車問題研究会への参加
専 門 部 会 他	2025年4月	1.専門部会推進(組織部会・企画部会・広報部会など)
	2026年3月	2.支部活動活性化支援(表彰制度推進、入会率向上 全国支部の支援など) 3.40周年事業企画、検討 4.ダイハツ車紹介販売活動の推進 5.ダイハツ陸上競技部の応援参加
支 部	2025年4月19日	池田第1支部 企業年金基金会館 地下ホール
	2025年4月12日	池田第2支部 企業年金基金会館 地下ホール
	2025年4月 5日	箕面支部 企業年金基金会館 地下ホール
	2025年4月12日	豊中支部 ホテルアイポリー
	2025年4月18日	川西北支部 アステホール (アステ川西6階)
	2025年4月12日	川西南支部 アステホール (アステ川西6階)
	2025年4月16日	宝塚支部 企業年金基金会館 地下ホール
	2025年4月 5日	阪神支部 西宮勤労会館
	2025年4月 6日	伊丹支部 伊丹スワンホール3階
	2025年4月12日	豊能支部 不死王閣
	2025年4月12日	三島支部 アンシェルデ・マリアーージュ
	2025年4月13日	大阪支部 大東洋
	2025年4月26日	滋賀支部 草津エストピアホテル
	2025年4月17日	東京支部 DK東京支社2階大ホール
	2025年4月 5日	猪名川支部 萬壽旅館

	2024年4月13日	京 都 支 部	長岡京市立産業文化会館		2025年4月13日	京 都 支 部	partyパンケットホールGarden京都駅前
支部幹事会、行事他	随時	支部幹事会	地域ボランティア活動、見学会、ハイキング、囲碁、ゴルフ他	支部幹事会、行事他	随時	支部幹事会	地域ボランティア活動、見学会、ハイキング、囲碁、ゴルフ他

〔一般会計〕2024年度 収支決算報告（'24年4月1日～'25年3月31日）

(単位:円)

収入の部			支出の部		
項 目	決 算		項 目	決 算	
前年度繰越金	7,267,120		幹事会 会議費	340,360	
入会金 (168名)	3,360,000		弔慰金	658,524	
賛助金	会社	9,100,000	長寿祝	2,342,601	
	労働組合	3,900,000	会報・Dニュース費	2,700,909	
賛助金計		13,000,000	通信費	120,688	
会報掲載料	ビジネスサポートセンター	80,000	活動費	本部活動費	660,258
	兵庫ダイハツ販売	80,000		行事費	788,232
	トヨタホーム	80,000		支部活動費	8,800,000
掲載料計		240,000	活動費計		10,248,490
雑収入 (銀行利息/共済祝い金)	40,327		総会支出	功労者	80,000
総会収入	総会参加費	0		ホテル支払	0
	祝 儀	0	総会支出計		80,000
総会収入計		0	陸上部後援会費	340,000	
収入の部合計		23,907,447	特別準備金積立金*	0	
			生命共済保険料	177,120	
			事務費等	301,528	
			次年度繰越金*	6,597,227	
収入の部合計		23,907,447	支出の部合計		23,907,447

*次年度繰越金は、臨時総会が招集できる費用（300万円）を目安とする。
周年行事費積立金…目安金額の500万円に達しているため、積み立てを行わない。

【特別会計1】周年行事費積立金 …目安金額の500万円に達している為、積み立ては実施しない

(単位:円)

収入の部		支出の部	
項 目	決 算	項 目	決 算
前年度繰越金	5,000,926	行事支出	0
本年度積立金	0	次期繰越金	5,001,142
雑収入	216		
収入合計	5,001,142	支出合計	5,001,142

【特別会計2】特別準備金(緊急時対応積立口座)

(単位:円)

収入の部		支出の部	
項 目	決 算	項 目	決 算
前年度繰越金	32,549,440	抛出	0
本年度積立金	0		
雑収入*	0	次年度繰越金	32,549,440
収入合計	32,549,440	支出合計	32,549,440

*特別準備金口座は、全額保全を目的とした無利息決済型預金のため利子はつかず。

会計監査報告

ダイハツ皐月会

会長 東部 房男 様

私たちはダイハツ皐月会の2024年度(2024年4月1日から2025年3月31日まで)の帳票・関係書類・預金・現金など、厳重に照合監査の結果、その使途 保管状況はすべて正確であり、貴会の手続きは公正妥当と認められ、収支決算会計報告は当会計年度の収支決算を適正に表示しているものと認めます。

以 上

2025年4月18日

会計監査

宮脇 義廣 ㊞

会計監査

堀 泰典 ㊞

2025年度('24年4月～'26年3月) 役員(案)

役 職	氏 名	役 職	氏 名
会 長	東 部 房 男	幹事(豊中支部長)	宮 脇 義 廣
副 会 長	辻 雅 文	幹事(川西北支部長)	中 村 哲 男
副 会 長	中 山 康 英	幹事(川西南支部長)	吉 井 日出男
事 務 長	中 谷 有 宏	幹事(宝塚支部長)	土 屋 豊
事 務 次 長	石 田 明 子	幹事(阪神支部長)	西 澤 稔
会 計	井 上 和 夫	幹事(伊丹支部長)	辻 時 夫
会 計 監 査	宮 脇 義 廣	幹事(豊能支部長)	阪 梨 栄 一
会 計 監 査	*亀 田 善 治	幹事(三島支部長)	*亀 田 善 治
顧 問	福 島 清 隆	幹事(大阪支部長)	松 本 博
顧 問	佐 藤 賞 司	幹事(滋賀支部長)	柴 田 敏 幸
幹事(池田第1支部長)	篠 原 太 一	幹事(東京支部長)	鈴 木 英 雄
幹事(池田第2支部長)	角 田 学	幹事(猪苗川支部長)	森 山 博
幹事(箕面支部長)	井 上 和 夫	幹事(京都支部長)	角 本 登喜男

※は新任

会員数(2025年4月1日現在) 4,578名(平均年齢75.5歳)

審議事項

【一般会計】 2025年度 収支予算(案) ('25年4月1日~'26年3月31日) (単位:円)

収入の部				支出の部			
項 目		予 算		項 目		予 算	
前年度繰越金		6,597,227		幹事会 会議費		250,000	
入会金(退職者の70%として)		2,360,000		弔慰金		800,000	
賛助金	会 社	9,100,000		長寿祝		2,350,000	
	労働組合	3,900,000		会報・Dニュース費		2,640,000	
賛助金計		13,000,000		通信費		250,000	
会報掲載料	ビジネスサポートセンター	80,000		活動費	本部活動費	780,000	表彰、全国支援、 支部総会祝儀他
	兵庫ダイハツ販売	80,000					
	トヨタホーム	80,000		行事費	1,100,000	趣味展/ゴルフ他	
掲載料計		240,000		支部活動費	8,800,000	支部分配金	
雑収入	銀行利息		42	活動費計		10,680,000	
総会収入	総会参加費	835,000		総会支出	功労者記念品	10,000	ホテルグラン ヴィア大阪に て開催
	祝 儀	40,000			ホテル支払	3,150,000	
総会収入計		875,000		総会支出計		3,160,000	
※入会金については退職者の70%として118名分とする				陸上部後援会費		340,000	
				周年行事積立金		0	
				特別準備金積立金		0	
				生命共済保険料		180,000	
				事務費等		220,000	
				次年度繰越金		2,202,269	
収入の部合計		23,072,269		支出の部合計		23,072,269	

【特別会計1】周年行事費積立金 …目安金額の500万円に達している為、積み立ては実施しない (単位:円)

収入の部		支出の部	
項目	予算	項目	予算
前年度繰越金	5,001,142	行事支出	0
本年度積立金	0	次期繰越金	5,001,142
雑収入	0		
収入合計	5,001,142	支出合計	5,001,142

*2024年度については目安の500万円に達しているため、積み立てを行わない。

【特別会計2】特別準備金(緊急時対応積立口座) (単位:円)

収入の部		支出の部	
項目	予算	項目	予算
前年度繰越金	32,549,440	拠出(HP作成)	4,100,000
本年度積立金	0		
雑収入*	0	次年度繰越金	28,449,440
収入合計	32,549,440	支出合計	32,549,440

*特別準備金口座は、全額保全を目的とした無利息決済型預金のため利子はつかず。

2024年度第4回臈月会表彰制度受賞者

45名(内訳)「地域」地域貢献賞、「活動」臈月会活動賞(敬称略)

支部内訳	氏 名	支部内訳	氏 名	支部内訳	氏 名	支部内訳	氏 名
池田	地 山 川 幸 雄	三島	活 藤 田 占 士	川西北	池田第1	池田第2	豊田

米寿表彰者(133名2025/5現在)(敬称略)

2025年に88歳を迎える方(昭和12年1月1日生~12月31日生)

支部	氏 名	支部	氏 名	支部	氏 名
池田第1	池 田 稔	川西北	中 原 博 史	三島	三 宅 勲
	片 渕 和 義		西 川 秀 己		村 岡 純 一
	岸 本 孝 明		三 石 武 男		森 本 幸 雄
	小 坂 幸 男		安 井 十 次	大阪	篠 崎 郁 雄
	戸 崎 高 之		渡 辺 仁 嗣		田 村 浩 実
	西 本 宏		北 村 嘉 之		中 嶋 實
	前 田 保太郎		小 南 一		橋 本 征 治
池田第2	芳 井 智	川西南	下 神 寿 子		松 尾 晴 二
	渡 辺 健 清		杉 山 芳 只	滋賀	青 木 弥栄治
	石 田 一		長 尾 実		石 田 隆 章
	上 田 卓		大 森 力		大 塚 正 雄
	河 村 好 朗	宝塚	小 隈 保 定		尾 崎 誠 祐
	杉 原 彰		佐 藤 勝		北 宮 正 義
	関 野 洋 司		早 野 宏		木 村 卓 也
池田第2	続 木 高 成		村 山 武 彦	東京	小 林 英 和
	檜 橋 美 博	阪神	阿 部 光 雄		滝 本 正 弘
	林 大 輔		今 井 信 生		塚 本 治 郎
	古 谷 弘		太 田 護		土 堀 一 三
	前 川 友 治		河 井 正 和		豊 田 征一郎
	前 畑 勇		北 鳴 賢 治		山 下 正 和
	百々野 博		三 場 健 治	猪名川	横 山 茂 樹
箕面	山 田 清 司	伊丹	陶 山 清		和 辻 郁
	吉 田 正 俊		田 嶋 薫		小 川 征
	池 永 宏		藤 尾 二 郎		久保田 忠 則
	岡 康太郎		道 向 忍		高 山 利 彦
	金 本 幹 生		柳 本 勲		岡 田 彦 二
	仲 啓二郎		山 内 栄 治		四良丸 武
	中 西 幸 雄		山 口 栄 一		杉 村 敏 雄
豊田	副 島 行 雄	京	菊 本 正 憲		杉 村 正 純
	福 永 淑 子		岸 本 弘 幸		西 門 計 吉
	藤 井 武		十 島 忠 男		宮 東 一 三
	石 本 保 政		西 田 純 一		西 畠 秋 徳
	桑 井 秀 夫		久 保 文 司		樋 田 忠 一
	宗 倉 勁		鈴 木 栄 治		榊 田 誠

箕面	地域	松野剛	阪神	活動	田村泰一	能活動	中植靖生	猪名川	地域	山下武二	川西北	乾弘	三島	松田安弘	全国	丸山博夫
	活動	浅野陽次		活動	上田順計		高橋勝		地域	井上昭夫		岡本孝二		米田実男		木村治彦
	活動	池田四夫		活動	西澤稔		村上正彦		地域	菊池一夫		金田喜美男		金田豊治		古寺孝輔
豊中	活動	山田馨	伊丹	活動	木下勤	滋賀	中谷正勝	全国	地域	中野清志	川西北	川嶋孝雄	三島	小山勝美	全国	正田公佑
	地域	田村尚美		活動	北田義雄		有蘭敏秋		地域	圓若秀徳		木田博文		佐藤信夫		中野一
	活動	八田勇		活動	西口正明		鶴田章則		地域	森本壽一		北川弘		高塚征四郎		仁木弘一
川西北	活動	富田公二	伊丹	活動	大川武美	滋賀	大田原暉昌	全国	地域		川西北	田川恭春	三島	西澤司郎	全国	橋本博之
	活動	美濃出正人		活動	小西邦雄		亀田清		地域			土谷俊郎		原明良		
	活動	周藤直利		活動	伊藤英三		濱田清美		地域			中西昭		平川衛		

喜寿表彰者 (194名2025/3現在) (敬称略)

2025年に77歳を迎える方 (昭和23年1月1日生～12月31日生)

支部	氏 名	支部	氏 名	支部	氏 名	支部	氏 名	支部	氏 名	支部	氏 名	支部	氏 名	支部	氏 名
池田第1	猪口憲一	箕面	竹山明夫	川西北	西田茂	宝塚	塚本誠一	豊能	機敏秀	滋賀	植田博文	滋賀	日高孝一	京都	木寺真喜
	緒方信雄		中島健二		西本保		西岡政重		牟田孝文		大東秀史		藤谷和広		九坪二治
	冲田栄治		平山朝久		八田勇		松村昇		奥本陽一		大森利一		前田猛夫		中尾健一郎
	菅博行		藤原洋二		平田哲雄		松村優		桜井広幸		岡村光司		牧勝行		中村博
	木村敏弘		水野修二		船木洋克		綿村善秀		田島英男		尾中新一		松林久義		中元英雄
	古林喜久夫		村上はつみ		森松正		浅田孝司		谷俊夫		亀田明		丸山一馬		細田政光
	小林房和		森川喜代美		吉竹久一		芦田直樹		中下貞雄		川村實		南園慶寛		山口一男
	中島実		井村憲二		荒木正		伊藤隆夫		中野章二		岸本理		宮原聖典		山本信雄
	中村利雄		植田賢一		石田春海		井上良信		難波敏明		北村和三		三好利男		岡本寛
	細川高明		堅多常男		石橋行俊		岡本健二		能登政治		北村二郎		村田清一		榊原隆介
池田第2	松村正司	豊中	中川豊	川西南	植村定道	阪神	喜田高生	滋賀	羽原繁	滋賀	久郷喜久夫	滋賀	山川廣治	全国	桜木忠
	今西紀行		西村忠志		加藤泰男		酒井俊二		畑村隆博		黒川明雄		山下安志		杉山二三男
	上西寿明		西山健		中田孝一		武田信昭		宝子丸進		古畑政治		吉沢隆一		谷村鎮
	臼杵康博		三宅博		松栄信美		武本康行		三宅良生		島津正夫		渡辺勝義		春名克明
	大仁田恒司		青実		三笥利博		堀本秀一		山本勇作		鈴木孝次		秦文夫		藤井文明
	日下忠		秋庭喜一		石原秀起		吉井博		四宮宏		大工朝美		広瀬元吉		前田栄治
	鈴木務		井上康博		伊藤章二		石井逸男		武下啓二		大門定男		秋庭豊		宮川凉
	福田和正		今田明		稲角義治		石井敏夫		西田新一		高橋昭吉		内田雄一		山下昇明
	稲田安二		梅雄一		上田光夫		迫田道治		堀内裕二		竹野栄二		大門幸夫		山城英和
	箕面		今西寛道		川西北		大西重雄		宝塚		木村修		伊丹		前田早男
岩下定道		菊本光夫	久須見史朗	有米英夫		秋山鉄幸	築島昇	北浦利和							
加部登		小豆澤進	阪上吉博	乾正文		井口忠幸	土山雅友	高松洋二							
斉藤廣司		鈴木宣道	坂田有三	鈴木覚		池崎正	當目健次	東尾好文							
霜保雄		田中栄二	四方正昭	竹田勝洋		板金定實	西川敏雄	平田清造							
藺田孝		土田忠	田中忠雄	仲上峰雄		市村繁幸	西村茂	稻岡利春							

池田第2支部



宇都宮 明彦

カラオケまつりにも参加

することにしました。支部長からは、一千文字の原稿で写真も載せてくださいとのこと、今書いています。

私は現在、シニアで旧本社購買、調達部で仕事をしております。会社の届出問題があり目まぐるしい一年でありましたが、月一回の社長、副社長とオンラインによる交流会が実施されて、会社の状況を表面的には共有できています。

話しは変わりますが、阜月会では幹事をさせて頂いております。今回支部長から、会報の原稿を書いて欲しいと依頼がありました。今までであれば、お断りをしていたと思いますが、不思議と年をとると断る元氣もなくなってきました、お受け



する地域は広域で三十三軒を二時間ぐらいいかけて配っています。イベントでは、年一回の秋のバスツアーで滋賀大津ミシガン遊覧船や、年2回の社会見学会、妙見山バーベキュー、甲子園博物館見学、サントリービル京都工場見学、和歌山白浜泉都めぐり、姫路城と博物館見学、岡山方面へバーベキューとブドウ狩りグルメツアー等があり楽しんでおります。現役の時に同僚の先輩方に旅行好きな方がおられ、定期的

に日本全国旅行に連れて行ってもらいました。その時は、お酒が好きで乗り物に乗るとすぐに缶ビールを開けて飲むありさまで、何を見たのか覚えていないのです。妻からは、どこかに行きたいといういろいろ言われますが、ほとんど私が行っているのです。いろいろなところに行つた記憶はありますが、見た記憶がありません。記憶が飛んでしまっています。

阜月会のイベントでは、飲むのを控えめにして、行つたところや見たところを記憶に残るようにしたいと思っています。また、行事としては、月一回の清掃ボランティア、初詣があります。今年の初詣は、豊中東光院萩の寺へ行きました。大阪にあつて、徳川家康ゆかりの如来像が残つて

大阪支部



樁 和好

『今年の年男で思うこと』

年男を迎えるために健康で過ごしたいものです。

今年六回目の年男です。あと何回年男が迎えられるか、一回？二回？二回は無いかな。

毎年年末に寝屋川の成田山に交通安全祈願に行きますが、その時に『皆さんの今年の運勢』が張り出されてあります。それを見ては喜んだり落ち込んだりしています。そして護摩木に書くお願いは『心身健全・家内安全』です。なんか神頼みのようです。でもこれも一つの心の安心です。次の

こと』と書いてあり、世界保健機構の出している定義には身体的健康、精神的健康、社会的健康とあり

身体的健康

- ①身体症状 ②体力

精神的健康

- ①精神症状 ②知的能力

社会的健康

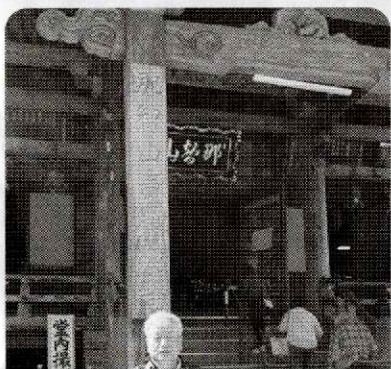
- ①社会的役割 ②人間関係

今年を迎えることができていいるのはある意味神頼みのおかげかもしれません。今回の年男、これを機にこれからの人生を健康で長生きするためには何をしたらいいのか健康について考えてみました。

健康ってなんだろうと今更考えてみると、広辞苑には『心身ともに状態が良好であり穏やかな状態である

しいことはわからないので、まずは身体的健康の②体力、精神的健康では③満足度、社会的健康の②人間関係をとり上げて現状を振り返ってみました。

これまで何もやってこなかったわけではありませんが、今回改





しいことだと思えます。
社会的健康の「人間関係」については、会社を辞めて思うのは、会社関係以外では地域とのつながりがほとんどないのを感じているが、朝の散歩中に年上の人と（上は九十六才、下は私より上で七五才）会話をできるようになってきています。時事ネタや、たわいの無い話、でも病氣や手術の話が一番かも。ほとんど



の人がなにかの病氣や手術をされている。一週間も見ないと入院したことにされている。で気が付けば一時間も話しています。これはこれで楽しいひと時であり、一つの社会的関係かもしれない。精神面での満足感については個人の感じ方なので難しいと思うのだが、これからはもっと神頼みをして満足度を上げようと今年から西国三十三所巡礼に行くことにしました。
会員の皆さんにはすでに回っておられる方、回った

方がおられるかもしれない。二十代の時、半分ほど回ったこともありましたが、個人で回ったことや、仕事の都合で？（言い訳）全箇所回ることはできませんでした。今回は交通社のバスツアーで一年をかけて巡礼することにして、最後のお礼参り（長野県 善光寺）まで行こうと始めました。先日、第一回で西国一番札所和歌山青岸渡寺に行ってきたとこです。これはこれでほかの参加者とかかわりも出来楽しいのではないかと考えています。残りのお参りが楽しみです。
結果、次のまたその次の年男が健康に迎えられ

ダイハツ健保『保養所ラコンテ有馬』だより

レストランにて新メニュー有馬麦酒が入荷しました！



- ・7部屋稼働(土曜日、繁忙期は10部屋)
委託先変更に伴い、上記以上のお部屋は旅行サイト等より一般のお客様もご宿泊されております。
- ・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)



(例) 1名様あたり (2名様以上利用)

	単月会会員	ご友人等
宿泊料金(入湯税込)	3,450円	8,950円
夕食	3,300円(彩会席)	3,300円(彩会席)
朝食	1,100円	1,100円
合計	7,850円	13,350円



- ※3か月～6か月先のご予約のみ可能となっております。
- 週末は満室のことが多いですが、火・水・木曜日のご予約は取りやすくなっております。
- 健保組合への電話ご予約は月曜日～金曜日のみ受付可（長期休暇中は電話予約不可）
- ※会議室、カラオケ、麻雀等のご予約はラコンテ有馬に直接ご連絡下さい。

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

いたり、屋根瓦に葵の御紋があつたりと面白いお寺だと思いました。私は、カラオケ同好会に入っています。「第十六回カラオケまつり」に我が支部から三名

の方が、出場しました。そのうちの一人が私です。私は、いつまで生きるかわかりませんが、身体が動く間は、皁月会の幹事を続けようと思います。

次の世代では、ITが進みダイハツニュース、会報も今と違う方法で会員の皆様へ届くようになると思いますが、今、この瞬間を楽しみたいと思う日々です。

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♪

今がチャンス!
タントに
乗りかえ割5万円

キャンペーン
6/30
まで



タント ファンクロス

タント カスタム

タント

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	ダイハツ岡場店 (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。

支部総会が開催

4月に、16支部の定期総会が開催されました。総会には皐月会本部、会社代表、労組代表の出席があり、各支部とも旅行、見学会など行事の他、カラオケ、ハイキング同好会やボランティアなどの実施報告が行われました。また、支部では第4回表彰(皐月会活動賞、地域貢献賞)も行われ、2年ぶりに開催された懇親会では、ビンゴゲームやカラオケなどそれぞれ工夫を凝らした余興で大いに盛り上がりを見せました。



猪名川支部



阪神支部



三島支部



豊能支部



宝塚支部



大阪支部

会報「さつき会」はご家庭でご覧ください。情報、満載です!!



老眼鏡 眞面支部 中野 英機さん
日本人の素晴らしい生き方を紹介

株式会社22世紀アートが主催する、先人の知恵を全国の公共図書館3100か所へ寄贈するプロジェクト「不撓不屈」。これは、どんな困難も乗り越えてきた人々の物語を広く伝えることを目的に制作された書籍で、書店からの流通ではなく、全国の公共図書館に寄贈するものです。図書館シリーズNo.1「経営コンサルタント編」(写真)は第一弾として、私を含む5名による人生とその経験を基にした内容で、あらゆる読者が実践に役立てられるものになっています。ダイハツ人生のなかでコンサルティングしてきた経緯や経験から生み出した「目的学」を紹介。この本を通じて多くの人たちの仕事や人生において「自分も頑張ろう」と思ってもらえればうれしく思います。ぜひ、皐月会会員の皆さんも図書館に行かれた際には、手に取ってみてください。そして今、ダイハツで頑張っている後輩の方々へ参考となる言葉を贈ってみてはいかがでしょうか?



- <中野さん著書>
- ・目的学
 - ・目的学手帳
 - ・WHM (Work Health Management)

ダイハツ陸上競技部皐月会会員ホームページ

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



ダイハツONE! 立ち上げ

2025年5月16日社内外・国内外を問わずダイハツに集うすべての「なかま」をつなげるオープンな社内報「ダイハツONE!」を立ち上げました。是非ご覧ください!

保健センターだより(第5弾) その6

皆さん、この数日の睡眠時間はどれくらいでしたか。毎

【日中のポイント】

1. 日中はなるべく太陽の光を浴び、昼夜のメリハリをつけるようにしましょう。

豊 中	横 山 歳 彦	25/5/9	(92歳)
	分 島 幹 夫	25/4/13	(88歳)
	尾 崎 明 徳	25/4/15	(83歳)
	衣 笠 晴 雄	25/2/26	(95歳)
	坂 本 進	25/2/5	(91歳)
	藤 本 孝	25/3/1	(83歳)
	山 本 誠 一	25/3/29	(83歳)
川西北	山 本 千 里	25/2/24	(80歳)
	福 永 保	24/12/30	(79歳)
川西南	三 和 邦 夫	25/1/20	(85歳)
宝 塚	松 下 順 行	25/2/8	(83歳)
	荒 谷 幸 雄	25/5/6	(97歳)
阪 神	畑 中 吉 郎	25/3/17	(89歳)
	石 田 富 雄	25/3/3	(79歳)
	小 原 利 雄	24/11/28	(94歳)
	鍛 治 光 男	25/3/10	(84歳)
	塚 田 雅 幸	25/3/4	(86歳)
	新 田 昭	25/2/15	(91歳)
	野 原 清 秀	25/2/10	(85歳)
	福 田 数 美	25/2/19	(92歳)
伊 丹	村 上 文 夫	25/4/6	(82歳)
	吉 留 貞 夫	24/12/26	(80歳)
豊 能	杉 森 正 彦	25/5/5	(78歳)
三 島	衛 門 勇	25/2/20	(92歳)
	大 住 忠 之	25/3/4	(92歳)
大 阪	増 田 芳 美	25/2/22	(81歳)
	安 部 保 信	25/3/3	(84歳)
	井 関 辰 雄	25/3/24	(96歳)
	戸 田 義 昭	25/1/1	(86歳)
滋 賀	大 森 進	25/3/17	(92歳)
	中 嶋 岩 尾	25/5/22	(92歳)
	西 羅 巨 之	25/5/9	(82歳)
	長谷川 進	25/4/1	(78歳)
	南 重 次	25/1/2	(95歳)
猪名川	三 好 武	25/3/15	(85歳)
京 都	川 口 博	25/4/15	(91歳)
	三 田 英 二	25/2/23	(93歳)
全 国	榎 田 憲 太	25/3/17	(91歳)
	西 村 伊勢吉	25/2/16	(91歳)
	山 本 三 治	25/6/1	(85歳)

次回発行予定日2025年9月19日(金)

日の睡眠で、しっかり眠れていますか。
睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動ですが、睡眠時間は、長すぎても短すぎても、健康を害する原因となります。

【睡眠不足のリスク】

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、心身愁訴の増加、注意力や判断力の低下などのリスクがあります。また睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発生リスクも高まりますし、こころの健康にも影響します。そのため、毎日の睡眠で、質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに適切な睡眠を確保することは、心身の健康保持や生活の質を高めるために重要です。

【長時間の睡眠のリスク】

年齢とともに、生理的に必要な睡眠時間が減少し、体内時計が変化し昼夜のメリハリが低下しやすくなります。個人差はありますが、6時間から8時間を目安に、睡眠休養感が得られるよう、ご自身に必要な睡眠時間を見つけていくことが大切です。

必要以上の長寝は、入眠に時間がかかる、途中で目が覚めやすくなるなど、睡眠効率が低下する原因になります。

毎日をすこやかに過ごすために大切な睡眠ですが、良い睡眠をとるためのポイントは寝ている時だけに限りません。今回は、一日の過ごし方から気を付けたいポイントをまとめていますので、皆さんの参考にしてください。

【起床時のポイント】

1. 長時間寝床で過ごすのを避けましょう。

寝床の中で過ごす時間が長すぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう。

2. 朝食には体内時計をリセットする効果があるので、しっかり食べるようにしましょう。



万国博覧会が始まった。前回の万博はダイハツに入社した翌年の1970年なので55年ぶりである。前回は何度か行ったが今回の万博はそれほど行きたいとは思わない。歳のせい、TVや新聞、ネットの情報の方が各パビリオンの中身がよくわかる気がする。

先日、私と同じぐらいの年寄りが万博に行ったので話を聞いた。入場してから2時間で帰ったという。入場までに待たされて、手荷物検査も時間がかかったそうだ。また場内が甲子園の33倍の広さで、各パビリオンを回るだけでも何回も行かないと回れない。各パビリオンも並んでいて待たされ、いくつかのパビリオンは事前にスマホで予約抽選しないといけないそうだ。また入場後もスマホのQRコードで場内の売店、レストラン、自販機などは現金が使えず、すべて電子決済になっていたそうだ。

スマホやパソコンや電子決済を使いこなして、長時間の待ち時間や広い会場の移動に足腰に自信があれば大丈夫だろうが、高齢者にとっては行きにくいようだ。万博を否定するわけではないが、もう少し高齢者に対しての配慮があってもいいのではないかと思う。

(広報部 小林房和)

過度な運動は、睡眠休養感を高めてくれます。普段、あまり運動をしていない方は、まずウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

2. 昼寝の習慣がある方は、午後の早い時間で短時間に留めましょう。長時間の昼寝は、夜間の睡眠を妨げる原因となってしまう。

3. カフェイン、お酒、たばこなどの嗜好品は寝つきや睡眠の質に影響するため、寝る前2時間は控えましょう。また、加齢に伴いカフェイン代謝能が低下するため、カフェイン摂取量が少量であっても、睡眠に影響が及ぼす可能性があります。注意が必要です。

【就寝時のポイント】

1. 寝床には、眠たくなってから入りましょう。

2. 寝床内でのスマホはブルーライトにより体内時計が乱れてしまうため控えましょう。

3. 寝室は、なるべく暗くし、ご自身にとって心地よい温度に保ちましょう。

4. 50代以上になると、男性の5人に1人は夜間トイレのために起きているというデータもあります。就寝時は意識して身体を温めるとともに、寝る前の水分摂取は脱水にならない程度に調節しましょう。



また、多くの睡眠障害（不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸、むずむず脚症候群など）は、年齢とともに罹患率が増します。もし、ご自身で色々対策や工夫をしてみても、眠れないという場合は、睡眠障害が隠れている可能性がありますので、専門医に相談することも大切です。

年齢や生活スタイルの変化により、睡眠習慣も変化していきますが、ぜひ上記ポイントを参考にいただき、良い睡眠・健康づくりにつなげてください。

安全健康推進室 保健センター 保健師 堀田

々 雑 感 々