

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)9月19日 第142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

「第27回趣味の展示会」作品募集

皆様の自慢の作品を本年も一人3点まで募集します。

開催期間：11月3日(月)～11月8日(土)

午前10時～午後4時

(最終日は午後12時まで)

開催場所：ダイハツ企業年金基金会館 1階、2階

展示内容：絵画・書・写真・押し絵・手芸・陶芸・俳句・川柳・ちぎり絵・絵手紙・木工・ペーパークラフト等自由です。

(出展はジャンルを問わず1人3点まで)
但し、額装は展示出来るように紐などの
取り付けをしてください。

○作品の受付期間 10月15日(水)～18日(土)

有人受付時間 午前10時～午後4時

受付場所 ダイハツ企業年金基金会館
1階臈月会事務局

○東京支部と全国会員の皆さんは、作品は着払いで
ダイハツ企業年金基金会館臈月会宛てに送付して
ください。

〒563-0045 池田市桃園1丁目2-13

会館受付 ☎072-752-7557

「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。
表彰は11月1日(土)の本部幹事会にて行います。

今年の暑さは格別でした。40℃に迫る連日の猛暑に辟易しました。皆様はどのようにして今年の夏を乗り切りましたか？熱中症には気を付けてと報道される度に、60歳の時に熱中症になって救急車で運ばれたことを思い出します。家に帰って晩酌の後、急に目の前が暗くなり気がつけば病院で点滴を受けていました。医者からは入院を勧められたのですが、その日は定年式の前日で、どうしても出席した

とを踏襲するだけでも大変さて、事務長に就任して、はや一年が経過しました。振り返ってみますと、事務局はじめ四役、各支部長の皆様のおかげで何とか務めてこられました。先輩諸氏が続けてこられた全てのことを踏襲するだけでも大変



事務長
中谷有宏

一年を振り返って

かった私は、帰らせてほしいと懇願し、無事、式に出席することができたのです。熱中症対策として一晩中エアコンをつけましようというもののエアコンの排気熱で更に温暖化が進むという矛盾、悪循環。このままだともっと暑い夏になっていくだろうと危惧します。ただ、この会報が届く頃には今の暑さが少しはましになっていることを願います。

であることを痛感した一年でした。会報では、広報委員の方々と校正するにあたり、意見を交わしながら修正を加え、ルールに則り送り仮名や漢字を訂正する等慣れない仕事に取り組みましたしかし、その分、原稿にしっかりと目を通すことで、多方面で活躍されている方々を知り、共感したり、背中を押されたりして、今



今年も酷暑かため息をつくばかりの昨今。さて、臈月会の取り組みをさらに身近に感じていただく行事の計画を進め、皆さんに参加の楽しみを感じてもらえるような機会を作っていく。まさしく新しい人生に向かって生きがいづくりに協力、人と人が接して楽しめるよう取り組んでいきます。

生きがいづくりを

応援

まで以上に会報の必要性を感じ継続していかねければならないと思いました。

また、趣味の展示会では、準備から受付、当日の当番に至るまで関わることににより、出展者と話ができ、作品への熱い想いや制作の苦労話も聴くことができました。当日は、見学者に観覧の感想等のアンケートをお願いし、生の声も聞かせて

いただきました。皆様、異口同音に「素晴らしい」と。出展者数、出展数ともに減少していますが、出展されている作品は非常にレベルが高く、趣味の域を超えています。皐月会活動のPRとしては申し分なく、現役の方々にも見ていただいたと思います。また、趣味をお持ちでありながらこれまで出展されていない皆様も遠慮せず参加してください。そうすれば、たくさんの方に見てもらうことで更なる励みにもなりますし、

仲間も増えていくのではと思います。趣味の展示会に關わり、皐月会会員のパワーを知ることができました。昨今はSNSの時代、皐月会の良さを拡散していただき、多くの方がいろいろな行事に参加し、旧知の方々との交流を深めてくだされば幸いです。支部間交流も含め、今日行く所(教育)と今日の用事(教養)を増やして元気に人生100年時代を楽しみましょう。私も微力ながら皆様のお役に立てるように尽力いたします。

再出発第一弾

新型「ムーヴ」誕生に思う



事務次長
石田明子

ただき、待っていてくださった多くのお客様に喜んでいただけたと思うと、本当にうれしく思います。

再出発にあたっては企業理念を再整理。創業以来大切にしてきた「お客様に寄り添い、暮らしを豊かにする」という思いを私たちの「使命」とし、それを果たすために大切にする行動・価値観として5つの「心得」を設定しました(詳細は公式ホームページを)。

皇月会の皆さんにとっては、創業60周年時に制定された社は「最高の技術」「最大の信用」「最善の協和」が、今も記憶に残っているのではないのでしょうか。これは1988年に企業理念へと引き継がれました。当時の小石社長は、社内報「ダイハツライフ」にこの社是の意味を紹介し、特に「最大の信用」について熱く語っています。

思いから。創業から60年後にもその精神は連綿として続いており、その点を皆さんにはよく覚えておいてもらいたいです。そしてその精神を大切にし、ユーザーが抱いている『ダイハツは製品がよい、サービスがよい』などの信頼感を更に深めていただくよう、最大の努力を続けていくという意味で「最大の信用」を取り上げたわけです(ダイハツライフから一部抜粋)。



新型「ムーヴ」発表会の様子
(写真提供:日産自動車株式会社社内報担当チーム)

皇月会の皆さんにとっては、創業60周年時に制定された社は「最高の技術」「最大の信用」「最善の協和」が、今も記憶に残っているのではないのでしょうか。これは1988年に企業理念へと引き継がれました。当時の小石社長は、社内報「ダイハツライフ」にこの社是の意味を紹介し、特に「最大の信用」について熱く語っています。

「ダイハツの創業は、内燃機関の国産化で日本の技術力を育成している」との

特別なクルマとなりました。

支部だより

豊能支部

「大阪のてっぺん」

支部長
阪梨 栄一

豊能支部の紹介
豊能支部は会員数127名、豊能郡（能勢町・豊能町）が支部の担当地域です。

地域の紹介

豊能は、大阪府の最北端に位置していることから「大阪のてっぺん」と言われています。標高が高く自然が豊かなことから大阪の軽井沢と称されることもあります。大阪市内から1時間程度で行ける利便性が高い地域でありながら自然豊かで住みやすく、都市部で

は少なくなつた「人との関わり」が残っていることなどから自治体ラシキングにおいて大阪府で一番住みたい街「幸福度ナンバーワン」の評価を4年連続でいただいています。



また「妙見信仰の妙見山」「樹齢千年以上の野間の大けやき」「キリシタン大名・高山右近の生誕地の高山」や「2000年の歴史を持つ能勢浄瑠璃」など、歴史的にも文化的にも見どころがたくさんあります。自然に恵まれ、歴史の足跡が残る豊能にぜひ足をお運びください。

豊能支部の担当地域である豊能郡の面積は約133平方キロメートルで池田市



の約6倍の広さがあります。また、地域の広さに加えて公共交通機関が不十分であることから、支部行事の実施に際しては参加者の移動手段に対する配慮が必要になります。

支部の運営について

他支部と同様に支部の行事・催し物は支部役員17名による幹事会で決めています。また本部行事への参加についても幹事会を通して展開しています。幹事会は

ダイハツ車月会豊能支部総会



支部総会

東京支部

支部長
鈴木 英雄

本部行事への取り組み強化へ

東京支社組合事務所にて年頭にリモート会議の設定をしていた。

また、労政室福利厚生グループの上

山さんのご協力もいただき、リモートテストを行う。4月18日本部幹事に東京支社組合事務所から初めてリモートにて参加した。皆さんの協力を仰ぎながら何とか会議を終了する事が出来ました。

支部間交流の強化推進を行う

本部が推進中の「支部間交流」を実行するにあたっては、出す方も大変でしょうが受け手側の受け入れ体制作りも大変でしょう。早月会全体を考えれば士気が上がり活性化に貢献すると思われまふ。東京支部としても体制をシッカリ作り本部への協力！強化推進を行いたいと思います。

2025年度 行事&予定

案内 多くの方のご参加お待ちしております！
★5月行事「浅草・仲見世散策」・

当日は晴天、雷門横の交番に集合！外国人観光客中心に人多し！交番裏の観光案内看板前にて写真を1枚、初めに観光センター展望テラスへ、仲見世や隅田川を一望出来るビュースポットにてひと息、こども人多いため待望の昼食会場へ移動、明治13年創業・日本最古のバー「神谷バー」に席を確保、憧れのカクテル「電気ブラン」を飲みながら約1時間楽しく団欒、その後込み合う仲見世をゆっくり散策、流れ解散としたがラスト「ホッピーロード」の outlet で一杯の方々も！参加11名楽しい一日を過ごしました。（企画担当・藤田 隆）

【今後の行事予定】

支部間交流ぜひお越しください



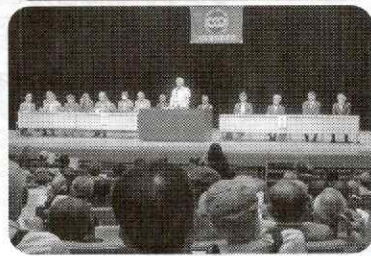
浅草雷門交番裏

本部行事へ積極的に参加する
東京支部は本部との距離のせいもあり本部行事への参加は少なかつたが、本部からの一部補助もあり、「第15回ゴルフ交流会」と「第17回カラオケまつり」に東京支部として初めて参加する事で「ゴルフ同好会」「カラオケ同好会」の責任者と相談し今は参加者の人選を進めております。
*会員数：77名 平均年齢：81歳の仲間たちですが新たなチャレンジをしましょう！
本部幹事会議・東京からリモート参加をする
事前準備のため 労働組合本社支部長の山内さんに

2025大阪高齢者集会在開催

2025年6月3日(火)、大阪ドーンセンターにて500名が参加して「2025大阪高齢者集会」が開催されました。

皐月会からは東部会長の他、池田第1、池田第2支部から10名が参加。「生き生きと安心して暮らせる社会にしよう！」をスローガンに、大阪府警から「SNS型投資・ロマンス詐欺」の講演と寸劇、来賓挨拶のあと基調報告が承認されました。



を担当しましたが、なんとか仕事ができただのもお付き合いのあった人達のご指導のおかげと感謝しております。例えば中村さんと一緒に今また皐月会で活動している事にも不思議な縁を感じています。

さて、タイトルの「本部総会(懇親会)は同窓会!!」ですが、前段でゴチャゴチャと前振りしましたが、皆さんも同様に色々な仕事やお付き合いの中でたくさんの人と触れ合いながら今日にいたって、そして、これからもさらに交友の輪が広がっていくのではないのでしょうか。他社様には「皐月会本部総会(懇親会)」の

様な定年者の会は小生の知る限り皆無で、他社の友人達との話題の中で何時も羨ましがられております。皐月会の輪中にある自分たちは中々その素晴らしさに気が付きませんが、旧知旧友と「おいお前と語り合い、誰でしたっけ? あっそうそうと笑い合う」、そして次の再開を約束し「友人・知人・家族と行き行き(生き生き)生きる」それぞれの生活の場へ帰って行く、そんなダイハツ同窓会「皐月会」はDバッジと共に生きた社員の貴重な組織であり、これからの会社と労組と基金による末永いご支援を切に願うものです。

いまだ自分史作りにケリがついておらず、何を伝えたいかもはっきりしていない分際で最後におこがましい限りの一言、「まだの方には自分史作りをお勧めします」。改めて自分を見つめ直す機会としてきつと意味があると思います。一度きりの人生、まだまだジタバタしてもいいのではと意欲が湧いてくるかもしれません。そう「過去は変えられないが、変えられる未来に向けて」なんて。

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♪



もう一度、
心が動き出す。

MOVE ON.



下記の兵庫ダイハツ各店にてお電話の受付を行なっております。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。

支部だより

豊能支部

「大阪のてっぺん」

支部長
阪 梨 栄一

豊能支部の紹介

豊能支部は会員数127名、豊能郡(能勢町・豊能町)が支部の担当地域です。

地域の紹介

豊能は、大阪府の最北端に位置していることから「大阪のてっぺん」と言われています。標高が高く自然が豊かなことから大阪の軽井沢と称されることもあります。大阪市内から1時間程度で行ける利便性が高い地域でありながら自然豊かで住みやすく、都市部で

は少なくなつた「人との関わり」が残っていることなどから自治体ランキングにおいて大阪府で一番住みたい街「幸福度ナンバーワン」の評価を4年連続でいただいています。



バスツアー

また「妙見信仰の妙見山」「樹齢千年以上の野間の大けやき」「キリシタン大名・高山右近の生誕地の高山」や「2000年の歴史を持つ能勢浄瑠璃」など、歴史的にも文化的にも見どころがたくさんあります。自然に恵まれ、歴史の足跡が残る豊能にぜひ足をお運びください。

豊能支部の担当地域である豊能郡の面積は約133平方キロメートルで池田市



しめ縄づくり

の約6倍の広さがあります。また、地域の広さに加えて公共交通機関が不十分であることから、支部行事の実施に際しては参加者の移動手段に対する配慮が必要になります。

支部の運営について

他支部と同様に支部の行事・催し物は支部役員17名による幹事会で決めています。また本部行事への参加についても幹事会を通して展開しています。幹事会



支部総会

東京支部

支部長
鈴木 英雄

本部行事への取り組み強化へ

東京支社組合事務所にて年初にリポート会議の設定をしていただいた。また、労政室福利厚生グループの上山さんのご協力もいただき、リポートテストを行う。4月18日本部幹事会に東京支社組合事務所から初めてリポートにて参加した。皆さんの協力を仰ぎながら何とか会議を終了する事が出来ました。

支部間交流の強化推進を行う
本部が推進中の「支部間交流」を実行するにあたっては、出す方も大変でしょうが受け手側の受け入れ体制作りも大変でしょう。早月会全体を考えれば士気が上がり活性化に貢献すると思われまふ。東京支部としても体制をシッカリ作り本部への協力！強化推進を行いたいと思います。

2025年度 行事&予定

本部行事へ積極的に参加する
東京支部は本部との距離のせいもあり本部行事への参加は少なかつたが、本部からの一部補助もあり、「第15回ゴルフ交流会」と「第17回カラオケまつり」に東京支部として初めて参加する事で「ゴルフ同好会」「カラオケ同好会」の責任者と相談し今は参加者の人選を進めております。
*会員数：77名 平均年齢：81歳の仲間たちですが新たなチャレンジをしましょう！
本部幹事会議・東京からリポート参加をする
事前準備のため 労働組合本社支部長の山内さんに

2025年度 行事&予定

案内 多くの方のご参加お待ちしております！
★5月行事「浅草・仲見世散策」・

当日は晴天、雷門横の交番に集合！外国人観光客中心に人多し！交番裏の観光案内看板前にて写真を1枚、初めに観光センター展望テラスへ、仲見世や隅田川を一望出来るビュースポットにてひと息、こども人出多いため待望の昼食会場へ移動、明治13年創業・日本最古のバー「神谷バー」に席を確保、憧れのカクテル「電気ブラン」を飲みながら約1時間楽しく団欒、その後込み合う仲見世をゆっくり散策、流れ解散としたがラスト「ホッピーロード」の店で一杯の方々も！参加11名楽しい一日を過ごしました。(企画担当・藤田 隆)

【今後の行事予定】
支部間交流ぜひお越しください



浅草雷門交番裏



神谷バー

豊能町立・西公民館を会場に年6回開催しています。前述の通り、行事の企画においては、まず会員の移動方法の確保を最優先で考えます。そのため行事の場所や内容に制約を受ける事もありますが、できるだけ多くの会員にご参加いただくためには大切なことだと考えています。

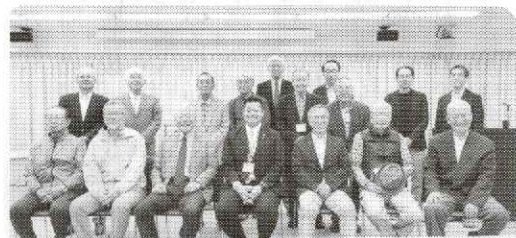
支部行事について
今年度の支部総会は4月に池田の不死王閣で開催しました。会場の選定においては送迎車の確保を最優先で選定（選定といっても予算に合せて送迎を引受けていただけたのが不死王閣のみ）。送迎にかかる費用を捻出するために総会会場を無料スペースにするなどの工夫をしています。

10月にバスツアーを計画しています。行先は日本海・伊根方面で「楽しく」「安く」「楽に」を考えたい

企画にしました。特に「案内」については、バスの乗車場所を合計8カ所設定してできるだけ参加者のご自宅に近い場所まで乗車していただけるようにしています。12月に忘年会を亀岡・溪山閣で開催します。これも送迎を最優先で会場を選定しています。

等々歴史ある建物・神社があります。（企画担当・池杉満男）

★2026年3月「花見」例年「王子飛鳥山公園」にて実施しています。徳川吉宗が整備した歴史ある公園で王子の駅前にある「さくら」をはじめ四季折々の自然や文化を楽しめる人気スポットです。周りには「淡沢資料館・庭園」「紙の博物館」「王子稲荷神社」「名主の滝公園」



支部総会

★2026年4月「東京支部総会」是非多くの方のご参加お待ちしております。（企画運営・幹事全員）詳細につきましては、3か月前に案内状を作成しお送りいたします。

【最後にお願ひごと】
求む！東京支部幹事、2名。ぜひ私鈴木英雄までご連絡お待ちしております。

ダイハツ健康『保養所ラコンテ有馬』だより

食事料金
絆会席 : 4,400円
ステーキコース : 5,500円
すき焼きコース : 5,500円
お刺身1人前 : 1,100円

彩会席 : 3,300円
しゃぶしゃぶ : 5,500円
子ども食 : 1,100円
朝食 : 1,100円

お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。



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。

お食事メニューのご案内



絆会席



彩会席



※写真はイメージです

- ・委託先変更に伴い、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。
- ・本予約後の変更、キャンセルは直接ラコンテ有馬にご連絡下さい。
- ・火、水、木曜日のご予約が取りやすくなっております。

2025年10月1日より、2026年4月のご予約を開始致します

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

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

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躯体の断熱改修
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

先着順

申請はお早めに！



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

年齢を問わず、全ての世帯によるリフォーム



トヨタホーム株式会社
トヨタホーム近畿株式会社
〒550-0012 大阪府西区立売堀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)

新入会員紹介 (敬称略)

支部	氏 名	支部	氏 名
池田1	安 藤 克	伊 丹	高 村 健
箕 面	谷 崎 新一郎		山 田 和 弘
豊 中	佐々木 康 子	三 島	難 波 輝 之
	佐 直 千 里	大 阪	南 利 徳
	松 村 知 範	滋 賀	下久保 善 行
川西北	山 根 高 郎		竹 内 伸 夫
	川 嶋 盾 逸		谷 掛 誠
	田 川 繁	猪名川	宮 崎 栄 一
川西南	野 口 秀 則		伊 藤 善 介
	渡 部 覚 文		坂 口 哲 也
宝 塚	村 上 文 昭	京 都	正 田 勝 博
	齋 藤 寛		茶 木 秀 二
	田 口 哲 也		三 好 勝 久
阪 神	渡 壁 将 晃	全 国	山 田 安 規 子
	浅 野 純		川 元 孝 一

会員支部変更のお知らせ

氏 名	支部移動
山 田 員 正	池 1 → 三 島
乾 昇	川西北 → 全 国
小笠原 修 二	川西北 → 池 2
野 村 秀 政	三 島 → 阪 神

ご冥福をお祈り申しあげます () 内は享年

支部名	氏 名	
池田1	岩 崎 正 義	25/6/16 (87歳)
	久保田 孝 史	25/6/6 (86歳)
	澤 田 暁	25/6/5 (92歳)
池田2	川 口 浩	25/7/30 (90歳)
	藤 川 幸 兵	25/6/7 (89歳)



老眼鏡

猪名川支部 秋庭 豊さん
宝塚支部 片山英則さん

荻野テニスメンバー募集!

「テニスボールを追っかけてセカンドライフを楽しみませんか!!」

ダイハツ工業の施設「荻野テニスコート(伊丹市荻野7丁目135)」を使わせていただき、毎週火・水・木曜日の午前10時から午後3時ごろまで楽しくプレーしています。

楽しいセカンドライフも健康であってこそ!
会員の皆さん、まずは見学から始めてみませんか? 直接、コートまでぜひお越しください。お待ちしております!



'24年度陸上競技部後援会が開催

2025年6月10日(火)ダイハツ工業本社新館2階大ホールに於いて陸上競技部後援会が約180名の会員が参加して開催されました。

優秀選手に松田瑞生選手、加世田梨花選手がそれぞれ表彰されました。



【陸上競技部】プリンセス駅伝を応援しよう!

10月19日、福岡県宗像市で「プリンセス駅伝」が開催されます。今年は予選からの出場となります。

選手の皆さんは、応援団の声援が本当に力になり、いつも感謝していますと話します。

選手たちに声援を送りましょう!

保健センターだより(第6弾) その7

「ちょっと気になる」を見逃さないために

～認知症を防ぐ生活習慣～

京都工場見学会のご案内

京都(大山崎)工場に完成した、人にやさしい「塗装・組立棟」の見学会が毎月対象に実施されます。

見学会日程: 12月5日(金)、8日(月)の2回。

■会報紙に同封されている「京都工場見学のご案内」のはがきを切り取り、お申し込みください。(切手は不要です)



ダイハツ陸上競技部毎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/>

毎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。



ダイハツONE!

スマートフォンの方はこちらから



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!」ぜひご覧ください!

③しっかり噛む

しっかり噛むことで脳の血流が促され、脳が刺激されます。また満腹感が得られやすくなり肥満予防にもつながります。その結果、糖尿病や高血圧といった生活習慣病、さらには認知症のリスクを下げる効果も期待されます。入れ歯や義歯で

藤川 幸 信	25/6/7	(82歳)
一 階 将 雄	25/6/21	(92歳)
稲 田 保 彦	25/4/30	(88歳)
野 原 鉄 雄	25/7/26	(88歳)
三 木 光 男	25/5/17	(82歳)
豊 中 樫 本 久 雄	25/4/7	(82歳)
川西北 川 嶋 孝 雄	25/5/20	(87歳)
川西南 荒 木 正 武	25/4/5	(81歳)
宝 塚 衣 川 保 人	25/3/6	(86歳)
池 田 勉	25/6/8	(85歳)
菅 田 惣二郎	25/7/4	(85歳)
阪 神 恒 岡 文 彦	25/4/11	(92歳)
藤 尾 二 郎	25/7/8	(87歳)
本 田 孝	25/3/16	(94歳)
三 島 村 瀬 義 司	24/11/25	(85歳)
清 田 光 男	25/7/22	(87歳)
大 阪 中 野 貞 雄	25/6/26	(93歳)
和 田 忍	25/8/4	(82歳)
小 西 稔	25/6/9	(71歳)
滋 賀 豊 島 英 昭	25/6/5	(82歳)
前 田 尚 治	25/3/17	(90歳)
吉 田 八十次	25/8/11	(80歳)
杉 村 敏 雄	25/7/21	(88歳)
猪名川 中 山 憲 昭	25/5/29	(67歳)
橋 本 太治郎	25/4/6	(92歳)
今 井 明	25/7/20	(88歳)
京 都 高 橋 進	25/6/21	(84歳)

お 詫 び

今回ダイハツニュースは発行日変更により、一部地域は12月の会報と一緒に同封します。ご了承ください。

次回発行予定日2025年12月12日(金)

産業看護師として健康支援に携わる中、「親が認知症で介護手続きを進めている」といった相談を受ける機会が増えています。私自身も、実母が糖尿病と脂質異常症の治療を一時中断していたことが影響し、現在はアルツハイマー型と血管性が混ざった「混合型認知症」と診断され通院や生活支援を続けています。認知症は自身や家族など、誰にとっても身近な病気です。持病の管理や生活習慣の見直しで発症や進行を予防できます。

■認知症の現状

認知症の有病者は女性が多く約3人に2人が女性です。しかし最近の研究では男性の方が「進行が早い」「行動・心理症状が強く出る」など、支援が難しくなる傾向も分かってきました。特に、長年仕事中心だった方は退職後に会話・運動・社会参加の機会が減ることがリスクになります。

■日常のちょっとした工夫が認知症予防につながります

①体を動かす(週3回以上を目標に)

ウォーキングやラジオ体操など、軽い運動でOKです。筋肉と同じように脳も使うことで活性化します。運動によって脳の血流が良くなり、記憶や判断に関わる神経細胞が守られることがわかっています。「人と会話しながらウォーキング」など、脳を積極的に使う活動を組み合わせると、より高い効果が期待できます。

②栄養バランスを意識する

脳の健康を保つには毎日の食事が大切。青魚に多く含まれるDHA・EPAは神経細胞を守る働きがあり、週2回以上の摂取が良いとされています。緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC・E、ポリフェノールには脳の老化を防ぐ抗酸化作用があります。また、豆腐・卵・乳製品などに含まれるたんぱく質は、記憶に関わる神経伝達物質の材料となり、特に朝食での摂取が効果的です。これらの栄養素が不足しないように毎日の食事から主食・主菜・副菜を意識して摂取するよう心がけましょう。

夢燈花

9月6日(土)水月公園で開催のいけだ夢燈花に向けて阜月池田第1・2支部、労組などが協力して竹灯籠、キャンドル作りに汗を流しました。イベント当日は1,000個のキャンドルの点火やチャリディングなどで会場は多いに盛り上がりました。



知症のリスクを下げる効果も期待されます。入れ歯や義歯でも(自分の歯でなくても)しっかり噛むことで、脳の血流が促されます。しっかり噛んで味わって食べましょう。

④会話・交流を意識する

男性は退職後、人との関わりが減少しやすい傾向があります。週1回でも地域の集まりや趣味のサークルへの参加、友人への電話など、ちょっとした「つながり」を持つことが脳の思考力や意欲を保つうえで効果的です。こうしたつながりは、気持ちの安定にもつながります。

⑤聞こえを大切にす

「最近、人の話が聞き取りにくい」と感じたら要注意。難聴を放置すると脳の刺激が減り、認知症リスクが高まると報告されています。補聴器の使用など早めの対策が大切です。

⑥質の良い睡眠をとる

夜間に何度も目が覚めたり、早朝に目が覚めたりすることが続くと、脳の老廃物の排出が妨げられ記憶力に悪影響を及ぼします。朝は日光を浴びて体内時計を整え、昼寝は30分以内にし、寝る前のスマホ・テレビは控えましょう。

⑦持病の治療は続ける

糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病は、認知症の発症リスクと深く関係しています。特に糖尿病は、認知症リスクを約2倍に高めるとされています。自己判断で治療を中断せず、継続的な受診と管理を行いましょう。

■最後に

「年のせいかも」と思いがちな物忘れや生活の変化も、実は「気づきのチャンス」です。退職後は生活リズムや人との接点が変わることで、知らず知らずのうちにリスクが高まることも。いきいきとした毎日を過ごすために、今日からできる「脳への刺激」を生活に取り入れてみませんか？

安全健康推進室 保健センター 看護師 和久井

「雑感」

「あんぱん」
朝ドラで、やなせたかしさんの女房のぶさんの生涯を描いたものです。たかしは色々な才能を見せましたが、あくまで漫画家になるのが夢で、彼女はそれを支えるため努力をしました。その涙ぐましい努力に感動しました。その努力が実を結んだのは、彼が70歳を超えてデビューした漫画「アンパンマン」です。幼児と年寄にバカウケし現在に至っています。そのキャラクターの中のドキンちゃん、のぶがモデルと思われまふ。
アンパンマンに買っているのは、やさしさです。この「やさしさこそ現在の世界に必要なと考えます。アンパンマン、ドキンちゃん、やさしさ」
万歳!!!

(公報部 稲田秀世)