

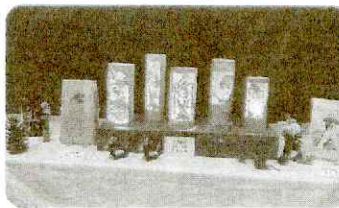
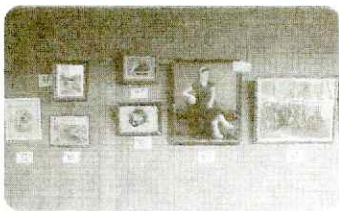
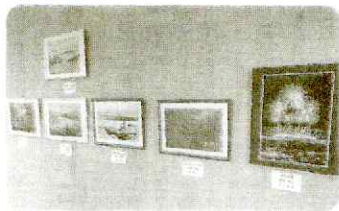
新しい人生に
向かって
生きがいがづくり

ダイハツ
会 報

さつき会

2025年(令和7年)12月12日 第143号

発行所
池田市ダイハツ町1番1号
ダイハツ奉月会
発行人 東 部 房 男
編集人 中 谷 有 宏
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」
が11月3日(土)から11月8日(土)まで、ダイハツ企業年金基金会館にて開催されました。本年は出展者、作品とも増加し60名の135作品が展示されました。絵画、写真、竹灯籠、ひょうたんのはか蒸気機関車、威嚇大和の精密な模型や草かばん、能面など広いジャンルの作品が展示されました。展示期間中は会社から星加、桑田副社長、労働からも長岡委員長はじめ三役が、ダイハツ労働の東添会長、ほか多くの方が来場され口々に素晴らしい作品ですね」と感動されていました。

感動広げて趣味の展示会開催

人生100年時代、健康で楽しく過ごすためには筋肉を鍛えることが大切です。シニア退職後、これまで当たり前に出ていた事が、少しづつやづらくなり、体重は変わらないうのに何故かと調べてみると、年齢とともに筋肉は減ることが分かりました。しかし、筋トレを実践することで回復するそうです！私も挑戦し、その効果を実感しています。



副会長 中山康英



胸・ベンチプレス



背中・ラットプルダウン

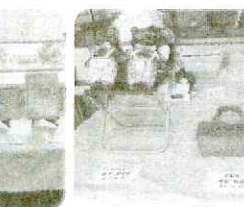
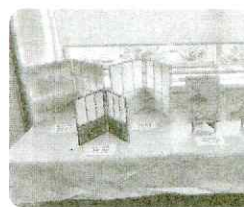
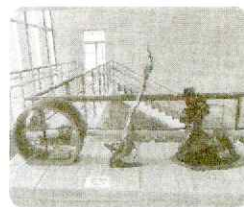
「運動のポイント」無理なく続けることが大事！運動習慣がない方は、軽めの運動からスタートし徐々に時間を延ばす。週30・60分の有酸素運動(早歩きなど)＋筋トレを組み合わせる。筋トレは胸・背中・脚の大筋群をバランスよく鍛える。(例)ダンベルフライ、ダンベルロウイング、スクワット。運動前後のストレッチを忘れず！体調異変があれば無理せず医師に相談を。

「継続のコツ」楽しくなければ続かない！鏡で体の変化をチェックしモチベーションアップ。正しいフォームで効果的に。

「自宅でもできる自重トレーニング例」設備や器具がなくとも大丈夫！腕立て伏せ、腹筋、スクワットをゆとり丁寧に行い、週3回、各種目20回×3セットを目標に筋トレを続けると、日常生活が楽になります。食事や睡眠の質も向上します。健康寿命を伸ばしましょう！騙されたと思って、まずは始めてみてください。



遊覧 社員クラブ トレーニングルームにて



第17回カラオケまつりのご案内

日 時：2026年3月21日(土) 開始9時30分
場 所：ダイハツ企業年金基金会館地下ホール
カラオケ：通信カラオケによる2コーラス歌唱
その他：先着100名の応援参加者には、軽食、飲み物を用意
申 込：所属支部長経由で申込 全国支部の方は奉月会事務局まで
申込締切 2026年1月21日(火)

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がんの悩みの解決をサポート

がんに関する不安や悩みの総合窓口として
お1人おひとり異なる不安や悩みの解消をサポート

※がん保険の申し込みは、アフラックのよりそうがん相談サポーター
※アフラックのよりそうがん相談サポーターは、Hatch Healthcare株式会社が提供するサービスであり、アフラックの保険サービスとは別です。詳しくは「アフラックのがん保険」をご覧ください。
※よりそうがん相談サポーターは、がんに関する悩みや不安を解消するためのサービスであり、がんの診断や治療のサポートはできません。
※がん保険の申し込みは、がんに関する悩みや不安を解消するためのサービスであり、がんの診断や治療のサポートはできません。

※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.afac.co.jp/keiyaku/gansoudansupport.html>

Affac

奉月会会員の方・ご家族の方々は個別料率よりも割安な団体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 ・Mail → hoken@dbsc.co.jp

・スマートフォン →

<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 池田市漢美町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 大阪市北区豊根2-3-5
TEL:06-6206-3813
AF362-2025-0198 7月30日(270730)

伊丹支部



支部長 時夫

わが街伊丹を紹介させてもらいます。

伊丹市は、高低差が少ないので急な坂もなく歩いての移動も楽です。自転車での移動も専用レーンが順々に整備されているので安全です。また、公共交通機関はJRと阪急電車の伊丹駅があるのが神戸・大阪・京都など近場の街に行くのも便利です。伊丹空港も近いので遠方への旅行にも便利で助かります。

もちろん市外に行かなくても、市内にはええところがあります。一年中色々な種類の蝶が見られる「昆虫館」、プラネタリウムがある「ことも文化科学館」、重要文化財の築約350年の岡田家住宅など、三種類からなる伊丹市の歴史と文化を伝える「みやのま文化の郷」、また、飛行機の離発着が間近に見られる「伊丹スカイパーク」、春と秋に世界のバラ約250種「万本が咲き誇る」荒牧バラ園、「渡り鳥の飛来地である」「昆陽池公園」など、文化あり自然ありの魅力的な場所が多いええ街です。

また、大型商業施設の「イオンモール」が市内に2ヶ所あり、買い物にも便利な街です。

伊丹は清酒発祥の地と云われており、2020年6月には下り酒が生んだ銘醸地「伊丹と灘五郷」が日本遺産として認定されました。現在には白雪酒造と老松酒造の二蔵があり、「白雪酒造」が古い酒蔵をリノ

ビール工場の見学とビール

の試飲を楽しみました。12月はNGKで古本新喜劇と漫才と落語を、弁当を食べながら笑ってきます。来年1月は惜しくも日本一を逃した阪神タイガースの本拠地、甲子園でスタジアムツアーを行い、来年の必勝祈願をしてきます。2月は神戸の灘五郷の酒

ええとこ伊丹

ベーションしてクラフトビール醸造設備を併設したブルワリーレストラン「長寿蔵」ができ、美味しい日本酒とクラフトビールが飲めて、なおかつ美味しい料理もあり、毎年伊丹支部のサマーパーティーを行っていたのであります。そして伊丹市はバスがあり、70才になると市バスの無料乗車証が付与されるので、ありがた利用しております。



宝塚支部



宮本 隆

大衆演劇に魅せられて

私が、最近凝りだした趣味に大衆演劇の観劇があります。皆さんにはあまり馴染みがないと思われるので今回ご紹介したいと思います。

私が大衆演劇に出会ったのは、今年2月5日の支部行事「ほつり温泉の会」で箕面スパーガーデンへ行った時でした。昼食会場の後、自由解散で温泉に入ろうとしたら大ホールで大衆演劇をやっていた、どんなものか見たく入り入りました。

その日は「恋川劇団」が出演し、時代劇の人情劇をやっていました。涙あり笑いありで、面白くて好きになったのがきっかけでした。

後日もつと観たくなり、芝居小屋へ行ってみたいと池田の呉服座に行くようになり、芝居小屋は毎



威迫りをして、試飲と酒蔵レストランのランチを楽しんでます。同好会活動は現在休止中ですが、次年度からはウォーキング同好会を再開したいと思っています。今後ともええとこ伊丹を歩いて巡り、伊丹のええところを楽しみます。

ダイハツ健保『保養所ラコンテ有馬』だより

★4月・5月 スケジュール

アメニティのご案内

1階アメニティ様

シャワーキャップ・コットン綿襪セット・ヘアブラシ・髭剃り・ボディタオル

大浴場・小浴場

ボディソープ・シャンプー・リンス・髭剃り(男性)・整髪料(男性)・メイク落とし(女性)・洗顔(女性)

一般室

歯ブラシ・タオルセット・ドライヤー



浴衣やカゴを1階の棚にご用意しております。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
休	7	8	9	10	11	12
休	14	15	16	17	18	19
休	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	
4	5	休	休	8	9	10
休	12	13	14	15	16	17
休	19	20	21	22	23	24
休	26	27	28	29	30	31

※火・水・木曜日のご予約が取りやすくなっております。(連休中は除く)

お問合せは…ダイハツ健康保険組合 外線:072-752-3008 FAX: 072-752-7706

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。毎月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毎月会事務局まで。
〈紹介販売事務局〉営業CS総括室 072-754-3105
〈毎月会事務局〉人事労務政室 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。

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!

DAIHATSU TANTO 300万台感謝祭り

2025.10.1 - 2026.2.28

300万台感謝祭り

2025.10.1 - 2026.2.28

300万台感謝祭り

2025.10.1 - 2026.2.28

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。

タイパズ尾崎店 (06) 6497-0800

タイパズ伊丹東店 (072) 770-0075

タイパズ川西店 (072) 783-5911

タイパズ日生中央店 (072) 766-7300

タイパズ西宮店 (0798) 72-0800

タイパズ宝塚店 (0797) 61-8801

タイパズ新三田店 (079) 567-5600

タイパズ岡崎店 (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。

新入会員紹介 (敬称略)			
支部	氏名	支部	氏名
池田1	佐々木 みさほ	三島	中野 順 治
池田2	平井 更之右	三島	的場 定 広
	渡邊 秀 樹	三島	横山 文 人
豊中	錦木 健一郎	大阪	久田 基 司
	原田 省 吾	豊中	榎本 尚 文
川西北	山下 達 二	滋賀	坂本 正 二
川西南	鶴原 淳 子	豊中	坪井 健
宝塚	内野 淑 子	京都	猪田 丈 士
	河野 俊 幸	京都	三科 智 史
阪神	田邊 康 二	三島	山本 一 浩
	中野 拓 哉	三島	荒木 秀 太
伊丹	樋谷 勝 司	全国	牛山 哲 也
	青木 嘉 子	三島	大川 秀 樹
三島	内本 光 亮		深見 章
	田原 義 則		

会員支部変更のお知らせ	
氏名	支部移動
福崎 健 次	池2 ⇒ 全国
市本 健 史	箕面 ⇒ 滋賀
池田 昇	豊中 ⇒ 三島

ご冥福をお祈り申し上げます (内は享年)			
支部名	氏名	名	
池田1	荒木 義 広	25/8/24 (82歳)	
	緒方 信 雄	25/9/16 (77歳)	
	中村 孝 也	25/9/7 (87歳)	
池田2	中野 義 隆	25/9/3 (89歳)	
	山口 虎 行	25/10/25 (85歳)	
箕面	山畑 達 男	25/9/2 (85歳)	
川西北	宇多村 新	25/9/18 (86歳)	
	信 関 洋	25/8/29 (83歳)	
宝塚	植木 龍 生	25/9/8 (96歳)	
	沢津 橋 保	25/10/4 (89歳)	
	村山 武 彦	25/10/9 (87歳)	
阪神	井上 昇	25/8/31 (87歳)	
	天 正 修	25/9/10 (84歳)	
	山内 栄 治	25/9/1 (88歳)	
伊丹	井 民 建 興	25/10/16 (84歳)	
	北 間 俊 和	25/8/26 (78歳)	
	山中 茂 美	25/10/4 (61歳)	
三島	秋 田 悠 祝	25/10/15 (85歳)	
	古賀 田 勝	25/10/29 (83歳)	
	桃 井 忠 夫	25/8/20 (83歳)	
滋賀	井上 勝	25/9/5 (77歳)	
	鈴木 孝 次	25/10/3 (76歳)	
	高 島 實	25/10/25 (91歳)	
	津 田 久 男	25/9/11 (82歳)	
	寺 前 伸 弘	25/9/2 (84歳)	
京都	戸 田 美 彦	25/9/4 (84歳)	
	東 澤 喜 三郎	25/10/31 (91歳)	
	山 本 寅 夫	25/10/18 (83歳)	
	古 崎 芳 行	25/9/17 (84歳)	
	青 木 秀 夫	25/10/3 (85歳)	
全国	桂 雅 彦	25/10/11 (63歳)	
	時 津 穎 吾	25/8/24 (88歳)	
	近 藤 哲 雄	25/11/1 (87歳)	

次回発行予定日2026年3月20日(金)

（広報部 中村哲男）

会報「さつき会」はご家庭でご覧ください。情報、満載です!! (4)

免許を返納された方へ
ダイハツから新しいパーソナルモビリティ e-SNEAKERを発売

ダイハツでは「e-SNEAKER(eスニーカー)」を、8月25日から全国一斉に販売されました。すでに大阪・関西万博でも150台提供しており会場で利用された多くの方から好評をいただきました。

発売、停止はハンドルの右側のハンドルグリップをひねるだけの簡単操作。非常ブレーキは左のレバーで。

・免許不要で、歩道を走行し、最高速度は6km、フル充電での走行距離は12km。価格は41.8万円。家庭用コンセントでおよそ2.5時間で充電が完了。

このeスニーカーは池田第2工場で生産。ぜひお近くのダイハツ販売会社でご確認ください。



車体の展示会場に展示された様子

退職者連合ハイキングを開催

10月16日、退職者連合2025年度近畿ブロックハイキングが大阪城音楽堂でありました。雨模様ながら近畿各地から1,200名が集まり、フォスターメドレーなどの木管五重奏のオープニングで始まりました。早月会からは滋賀支部が12名、箕面支部、大阪支部、阪神支部、本部から17名が参加しました。その後、大阪城公園内を散策し歴史を探索しました。



クラシック音楽と大団長ハイキング



大阪城公園内

ダイハツ陸上競技部早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/>

スマートフォンの方はこちらから

早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「なまけ」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! いけだ夢燈火など早月会の活動が掲載されています。



クイーンズ駅伝9位惜敗

10月19日(日)に開催された予選会(プリンセス駅伝in宗像・福津)は200名を超える大応援団の応援もあってか14位で予選通過。11月23日(日)には宮城・仙台で開催された第45回全日本実業団対抗女子駅伝競走大会(クイーンズ駅伝in宮城)に出場しました。その結果は、惜しくもクイーンズ8獲得にはならず、2時間17分02秒・9位でゴールインとなりました。



プリンセス駅伝



クイーンズ駅伝

保健センターだより(第7弾) その8

「生きがいを持つことが健康につながる」
 ～心と体を温める冬の過ごし方～

年の瀬が近づき、1年を振り返る季節になりました。皆さんは、日々の生活の中で「生きがい」を感じる瞬間がありますか。

「生きがい」とは、生きていくことに喜びや意味を感じられることです。家族や仲間とのつながり、趣味の時間、地域活動への参加、あるいは季節の移ろいを感じることも——その人にとって心が満たされるものなら、すべてが生きがいといえるでしょう。

日本では1970年代に社会学者・精神科医の笠原嘉氏が「生きがい」を「生きていてよかったと思える感情」「生きることを支える心理的支柱」と定義しました。

つまり生きがいは、特別な成功や成果を指すものではなく、「自分らしく、日々を大切に生きること」そのもののなのです。

生きがいが健康を守る理由

生きがいを持つ人は、そうでない人に比べて長生きしやすいという研究結果があります。理由の一つは、心の安定です。生きがいがあると前向きな気持ちになり、ストレスを受けても立ち直りやすくなります。

また、生きがいは「行動する意欲」を引き出します。外に出て人と会ったり、体を動かしたりするきっかけになることで、結果的に身体の健康にもつながります。

日常の中の小さな「生きがい」

生きがいは大きな目標である必要はありません。

- ・朝の散歩で季節の変化を感じる
- ・家庭菜園で花や野菜を育てる
- ・家族や友人とおしゃべりを楽しむ
- ・昔の写真を整理し、思い出を語る

こうした小さな喜びの積み重ねが、心の健康を支えます。特に冬場は日照時間が短く気分が沈みがちになるため、「今日



もこれをやろう」と思えることを見つけておくことが大切です。

人とのかつがりが心を温める

生きがいを感じる大きな要素の一つが「人とのつながり」です。友人との会話や地域活動への参加は、心の刺激となり孤独感を和らげます。コロナ禍以降、人との距離を取る生活が続きましたが、最近は少しずつ交流の場も戻ってきました。電話や手紙、オンラインなど、無理のない形で関わりを保ちましょう。

「感謝」と「笑顔」も生きがいの種

誰かに「ありがとう」と言われたり、自分が誰かを助けたりすることも、生きがいを感じる瞬間です。感謝や笑顔のやりとりは、心の免疫力を高め、前向きな気持ちを育てます。

また、笑うことで副交感神経が働き、血圧や筋肉の緊張が和らぐともいわれています。テレビでお笑い番組を見る、家族と昔話をして笑う——それだけでも立派な健康法です。

生きがいを考える冬に

冬は活動量が減りやすい時期ですが、静かな時間を使って「これからやりたいこと」「心が動くこと」を考える良い機会でもあります。

「昔やりたかったことに再挑戦する」「地域の催しに顔を出してみる」「日記をつける」など、心が少しでも弾むことを取り入れてみましょう。

生きがいは、特別な誰かだけが持つものではありません。毎日の生活の中で「今日も一日いい時間を過ごせた」と思えること——それが生きがいです。

寒さの中にも温かさを見つければ、心豊かな冬をお過ごしください。




安全健康推進室 保健センター 看護師 加賀

雑感

▼大阪・関西万博が、10月13日に半年間の会期を終えて閉幕した。私もせめて一回は会場へ足を運びたかったのだが、歩きの不自由になつていたので断念した。▼前回の万博は1970年(昭和45年)、今から55年前に吹田の地で開催され、先輩と二人で行った。二十歳の時だった。確か当時は地下鉄が万博会場まで延伸されていた。人口は物凄い人で、会場に入るのも大変で、パビリオンにも随分並んだ記憶がある。▼55年前は自分も若かったため、気づきもなかったが、大阪・関西万博ではシアターの活躍が目立つように感じる。

ある記事では、「会場を出る時間が迫っていた。知らない間に迷ってしまつたようだ。『東ゲートに行きたいんですが』シアターのスタッフに聞いてみたところ、『大屋根リングの58番の柱を曲がってください』と即答で返ってきた。万博会場ではいきいきと働いていた。来場者の中には、1970年万博で体験した出来事を懐かしそうに振り返り、思い出に花を咲かせるシアターも多いと紹介されていた。▼ところで、私たちOBも立派なシアターだ。医者や薬の世話になつてい人も多くいると思うが、自分の力で歩き、自分のことは自分でできる人は元氣なシアターの一員と思う。

一方、現在の早月会はどうか。超高齢化が進み、お世話活動が厳しくなつていしまいか。幹事さんは一所懸命お世話活動をしているが、見守り活動もままならず、ポスティングで終わってしまうことも多いのが現状だ。大半の人が65歳までフルタイムで働く仕組みになって、早月会の行事や同好会などに足を運ばなくなつていしまいか。元氣なシアターが多いダイハツ早月会がひとつの転機を迎えているのかもしれない。