

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

2026年(令和8年)3月20日(金) 第144号

発行所  
池田市ダイハツ町1番1号  
ダイハツ皐月会  
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

## 本部総会開催のお知らせ

### 第39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：2026年5月26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)

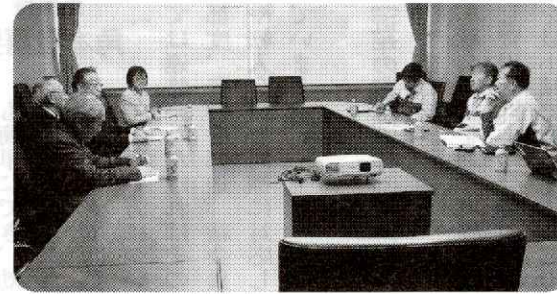
申込締切：2026年4月17日(金)

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

詳細は、「第39回ダイハツ皐月会本部総会・懇親会のご案内」をご参照ください。

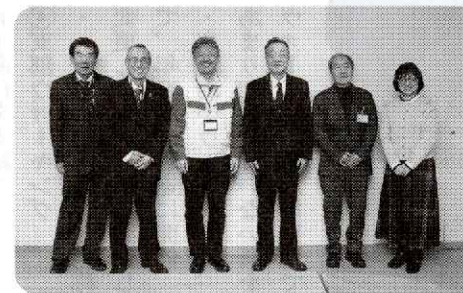
「第17回カラオケまつり」が3月21日(土)に70名を超える出演者により開催されます。詳細は次号にて紹介します。



本年1月20日に皐月会四  
役員が会社トップへ新年のご  
挨拶を行いました。  
冒頭、東部会長から井上  
社長に対して、皐月会活動  
に対する変わらぬ支援に改  
めて感謝をお伝えしました。  
続いて、今回初めて池田第  
1地区Dテラスで開催した  
「趣味の展示会」について  
竹灯籠や写真などの展示に  
多くの社員が昼休憩時に立  
ち寄っていた。また現役社員  
との交流に貢献できた旨を  
報告しました。さらに中山  
副会長からは、滋賀支部で  
取り組んでいる竹細工ボラ  
ンティア活動を紹介。現役

今年も恒例の年頭行事として、本社を訪問し、井上社長に日頃のご支援に対する感謝を伝えるとともに、5月の本部総会への参加をお願いしました。

# 年頭の「ご挨拶」



社員と皐月会会員が一緒に  
作業しながら世代を超えた

交流が自  
ことを報  
井上社  
は、今、少  
おり、前  
るところ  
いてご説  
た。また  
ヤアッ  
していこ  
務式で社  
お話いた  
最後に  
れる皐月  
出席をお  
なうちに  
了しまし



副会長  
辻 雅文

## 十年一昔

私が皐月会本部役員に就任して早や10年になった。当時は翌年に控えた皐月会30周年企画の準備が始まった年であった。

翌年2017年は皐月会30周年と同時にダイハツ工業110周年を迎えるアニバーサリー年である。

「十年一昔」とは、「世の中の移り変わりは激しく、10年も経つともう昔のことになってしまふ」という意味のことわざ。四字熟語で、物事の変化の速さや、10年を一区切りとして時間の経過を捉える感覚を表す。技術の進化や社会の変化が著しい現代では、人によつては5年や3年でも「一昔」と感じられ、時間の感覚は短くなつていとも言うる。日本リサーチセンターが、

「時代の「一昔」は、今よりも短く、今よりも長い」といふ。全体で最も多く「3年」といふ。皐月会経うことに「アニバーサリー」年を以て。昨年、阪神・淡路、太平洋戦、ど特集が、本年20憲法公布、設立から、口英世生、織機、イ、神戸電鉄、ようだ。

# 支部総会開催の日程

に生まれてい  
ました。  
からは、「会社  
つ変ってきて  
向いて進んで  
と現状につ  
をいただきま  
7年はさらにギ  
と、年頭の挨  
より力を発揮  
に伝えたこと  
しました。

支部名	日程	会場
池田1	4/18(土)	(基金) 地下ホール
池田2	4/4(土)	(基金) 地下ホール
箕面	4/11(土)	(基金) 地下ホール
豊中	4/25(土)	ホテルアイボリー
川西北	4/24(金)	アステホール
川西南	4/11(土)	アステホール
宝塚	4/24(金)	(基金) 地下ホール
阪神	4/5(日)	西宮勤労会館
伊丹	4/26(日)	伊丹スワンホール
豊能	4/11(土)	不死王閣
三島	4/11(土)	アンシエルデ・マリアージュ
大阪	4/12(日)	大東洋
滋賀	4/18(土)	ホテルニューオウミ
東京	4/16(木)	DK東京支社2F大ホール
猪名川	4/11(土)	萬嘉旅館
京都	4/12(日)	Party Bankettホール 京都駅前

さて、来年2027年は、夏目漱石没後110年、東京大学創立150周年、ベ

ード感」に関  
「一昔は何年  
と感じますか、  
を行った。  
5年」(33%)  
りました。次い  
が1%、通説と  
「10年」は15%  
た。5年以下  
%を占める結果

そういえば陸上競技部は  
ダイハツ工業80周年を機に  
翌年1988年4月に創部  
された。  
私は後援会創立準備から  
組織代表でお手伝いした。  
当時の陸上競技部後援会会  
員の皆さんも今では皐月会  
員となり、本当に好きだか  
らこそ毎回熱心に応援され  
ている方も多くおられる。  
応援でお会いする度、会話  
は駅伝・マラソンの話題で  
始まります。

「二昔」とい  
り」のよい「周  
和と100年、  
震災から30年、  
戦前から80年な  
組まれました。  
年は、日本国  
、アップルコ  
、Apple)  
、マリリン・  
100年、野  
150年などあ  
ては豊田自動  
、クラレ、東レ、  
100周年の

人生にも節目が多くある。  
誕生日、結婚記念日、50年  
の金婚式・60年のダイヤモ  
ンド婚、90歳卒寿・99歳白  
寿の他、厄年まで用意され  
ている。人生100年時代  
と言われるが、心身とも末  
永く健康でいたいものだ。  
会報4面に、ダイハツ保

「健康」  
人生にも節目が多くある。  
誕生日、結婚記念日、50年  
の金婚式・60年のダイヤモ  
ンド婚、90歳卒寿・99歳白  
寿の他、厄年まで用意され  
ている。人生100年時代  
と言われるが、心身とも末  
永く健康でいたいものだ。  
会報4面に、ダイハツ保

次にいくら健康でも心配  
なのが、「認知症」だ。認  
知症および軽度認知症患者  
は2040年には65歳以上  
では7人に1人と言われる。  
先日、新聞記事で4割は  
予防できるとの記事があっ  
た。原因として4代以降の  
壮年期は①難聴が6・7%  
と一番多く次に②運動不足  
③高LDL高脂血症が続く。  
老年期(主に60代以降)は  
①社会的孤立が3・5%と  
一番多く②大気汚染③未婚  
正視力低下が続く。定年後  
人との付き合いが減ったと  
よく聞く。「孤立を防ぐ」  
ためにも皐月会の入会やイ  
ベントの参加者を増やすた  
めにも、一層魅力ある組織  
を目指すことが重要だ。

## 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

※ご契約後のサービス：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、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。  
※よりそうがん相談サポートおよび案内する各種サービスの内容は、2025年7月現在のものであり、将来予告なく変更または中止される場合があります。

※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/keiyaku/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 • Mail → [hoken@dbsc.co.jp](mailto: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  
AF362-2025-0198 7月30日(270730)

支部だより

池田第1支部



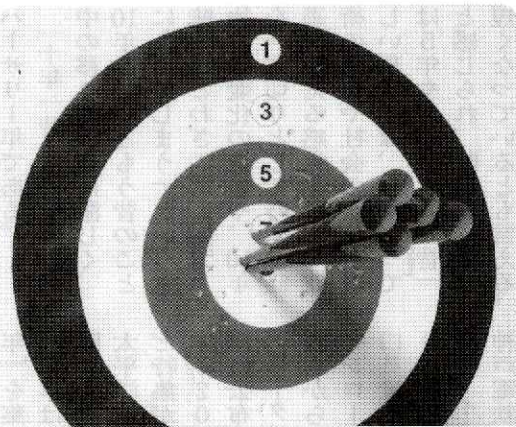
支部長 篠原 太一

「スポーツ吹矢」を始めませんか

なぜこんなお誘いをするかといえば「スポーツ吹矢」は身体にとつて良いことだらけなので思い切ってお知らせすることにしました。これまでにこんなお誘いをするのは初めてのことだと思いますが、それだけに「スポーツ吹矢」の持つ魅力、効能、健康法についてふれたいと思います、思い

つくままに書かせてもらいました。「スポーツ吹矢」はゆつくりとした運動ですが、その効能を振り返ると肉体的にも精神的にも大きな効果が期待されます。吹矢の基本的動作は腹式呼吸を主とした呼吸法で、単に呼吸機能の改善のみならず、肺を大きく膨らませることが高血圧、動脈硬化、心筋梗塞の予防になります。また、酸素を多く取り入れて脳の働きを活発にすることで脳

の老化を予防することも期待できます。基本動作による深呼吸の繰り返しは交感神経を鎮め、副交感神経を活発化して自律神経のバランスをよくしますので、肩こり、手足の冷え性、胃腸障害などが改善されます。矢を吹く動作で骨盤底筋が鍛えられると、尿失禁も改善するでしょう。肉体的効果のみならず、精神的効果も大きいと考えられます。何よりも吹く時の的への集中と矢が的に当たった時の喜び、特に周りの人と一緒に



楽しく喜び合うことの精神的効果は計り知れないものがあります。高齢者にとっては激しい運動は困難です。しかし、「スポーツ吹矢」は高齢者や身体に障害のある人にもできる代表的なスポーツと

して挙げると共に肉は衰え運動に因ることがまさに「一連の動筋肉を鍛

京都支部



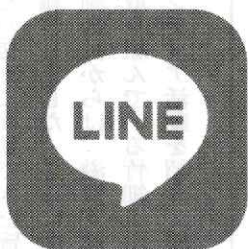
支部長 角本登喜男

「LINE」を活用しています

今の居住地となる京都市に移り住んで46年、千年の都、古き良き歴史のある「雅」の京都、大好きな京都の街を「支部ウオーキング」などを通じて自分の考

えの元で推奨・展開できることに喜びを感じています。京都支部は、以前「京都支部ブログ」を開設し、行事案内などの情報や活動状況を発信していましたが、3年ほど前からはLINEグループ「臯月会京都支部会員」を立ち上げ、支部からの案内・情報についてはすべてLINEで行っています。LINE内の「イベントメッセージ」機能から

行事への参加確認も簡単にでき、効率化しています。電子データで閲覧できない方については連絡いただければその都度、資料を郵送。新会員や転入会員も同様に対応しています。



① 支部総会

- ・ 総会会場を通年で固定化し費用も抑えて会費の徴収を最小減で開催することで、多くの会員の出席を募る
- ・ 総会議案書をプロジェクトで投影、LINEアプリで資料を送信
- ② 親睦サマーパーティーの開催
- ・ 夏の暑い時期、屋外での行事ができないときは「夏の宴」と題して和食を中心

③ 秋の日帰り旅行

- ・ バス利用の日帰りや一泊旅行は、京都支部幹事会で開催
- ④ 秋の日帰り旅行



サマーパーティー



秋の日帰り旅行

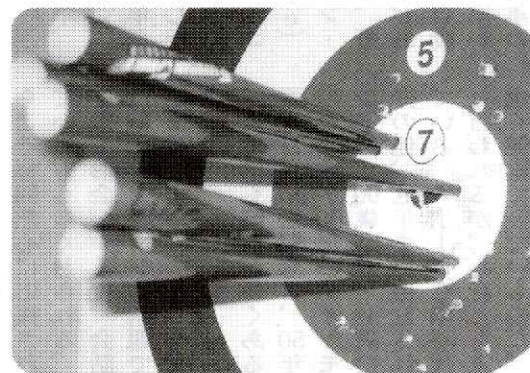
の哀」と題して和食を中心

の哀」と題して和食を中心

廃止を決定  
・ 今回は、奈良東大寺の拝観と奈良公園、奈良街散策を実施  
(奈良駅までの往復交通費、東大寺拝観料+昼食代、お土産代を支給)  
④ 支部ウオーキング  
・ 「京都歩こう会」と名称変更し、支部行事に昇格して、年6回を目途に開催  
・ 京都街中ウオーキングでは、あまり知られていない所をウオーキングし、新たな発見で  
⑤ 支部ゴルフ  
・ ゴルフ行事に昇格(補助)  
⑥ 支部幹事  
・ 年4回来の会場

古き良き京都を  
 高社、京都中央市  
 京都市民防災セ  
 京バウム（おたべ  
 企業見学会を主に  
 ルフコンペ  
 高好会から準支部  
 格して、年4回開  
 並もアップ）  
 事会  
 のうち、2回は徒  
 で開催、残り2回  
 は幹事会を兼ね  
 た飲食を伴う支  
 部役員の交流会  
 を別会場で開催  
 ・支部役員の  
 LINEグルー  
 プでLINE幹  
 事会も併用  
 ・支部運営費の  
 支支報告を幹事  
 会開催時、その  
 都度会計から報  
 告

られます。高齢に  
 呼吸に必要な筋  
 力も減りますので呼吸  
 筋を強化する  
 大切になります。  
 スポーツ吹矢の  
 呼吸のための  
 最適な運動で



あるといえます。  
 最後に、「スポーツ吹  
 矢」に携わっている方々の  
 思いを色々私なりに表現  
 させてもらいましたが、支  
 部にも「スポーツ吹矢クラ  
 ブ」を立ち上げたいと思っ  
 ますので、これらを理解し

【京都支部の実情と今後の  
 取り組み】

京都支部発足27年、発  
 足当時に比べて随分と状況  
 が変わってきています。今  
 まで支部活動を支えていた  
 だいた会員の方々も75歳  
 以上の後期高齢者となり、  
 行事への参加が減ってきて  
 おります。若手会員もシニ  
 アや嘱託として仕事を続け  
 ている方がほとんどで、早  
 月会行事に参加しない傾向  
 が見られます。

私自身、支部役員・支部  
 長に就任した当初は、行事  
 への参加人数を増やして活  
 性化することを目標にして  
 いましたが、最近は少し考  
 え方が変わりました。早月  
 会京都支部活動の考えに賛  
 同していただける会員が一  
 人でもいるならば、これか  
 らも活動を続けていきます。  
 そこから良い方向に進んで  
 いけると信じています。

京都工場見学会が開催

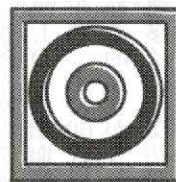
昨年、12月5日(金)と8日(月)  
 に早月会対象の京都工場に新設さ  
 れた塗装・組立・検査ラインの見  
 学会が開催された。



京都工場にゆかり深い方を中心  
 に162名の早月会会員が参加しま  
 した。京都（大山崎）工場の福島  
 工場長から工場概要説明のあと記  
 念撮影があり工場見学が行われま  
 した。



このラインは2021年5月にリ  
 ファインされました。コロナ禍な  
 どにより見学会が遅れましたが文  
 字通り「環境と人にやさしい」組  
 立ラインでは無理な姿勢も見当た  
 らず、塗装ラインではロボットが  
 ドアの開け閉めまで活躍してお  
 り、また車いす見学者にもやさし  
 いエレベーターも完備されていま  
 した。大幅な変貌ぶりに皆驚嘆し  
 ていました。



ていただいて「スポーツ吹  
 矢クラブ」に入会し、活動  
 していただけたらと思いま  
 す。参加して下さることに  
 を大いに期待しています。

お気軽にお声がけください！  
**リフォーム工事**  
 承ります！

トヨタホーム近畿HP

トイレ  
 キッチン  
 洗面・浴室  
 床  
 外壁・屋根  
 リノベーション  
 窓  
 玄関  
 エクステリア  
 塗装

**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)

### 三島支部



福岡 浩二

## 私の健康法「早寝早起き」

います。つまり、糖尿  
病や太りすぎの予  
防をしているのです  
ね。

また、「オキシト  
シン」というホルモ  
ンも脳で作られています。

のかもしれないね。  
いずれにせよ、心身とも  
に健康であるため、一日の  
良いスタートとクローズを  
心掛けていきましょう！



朝は7時に起きる。歯磨  
きのあと「日経新聞」を読  
むことが日課で、記事を読  
んだ後は、「私の履歴書」  
をよく読む。苦労時の背景  
と、立ち向かって勝利した  
話を知り、身の引き締まる  
思いがします。

夜は「WBS」が終わる  
11時には寝るようにしてい  
るが、見たい番組、「カン  
ブリア宮殿」等がある時は  
終了後の12時に寝る時もある。  
基本的には、夜11時に  
寝て7時に起きる、8時間  
睡眠です。

もう一つ、大事なこと。  
そうです「運動」です！こ  
れもまた、時間が掛かりま



す。急にするのではなく、  
準備・本番・終了後の運動  
を行います。

快眠を得るには、日中に  
しっかりと日光を浴びるこ  
とが大事です。日光を浴び  
ると「セロトニン」が増える。  
15時間ほどすると「セロ  
トニン」を材料にして「メラ  
トニン」が増えだす。睡眠  
くなる。成長ホルモンが分  
泌されます。

「成長ホルモン」が、脳  
下垂体で作られていること  
はよく知られていますが、  
成長促進だけではなく、糖  
や脂質代謝の調整も行って

女性機能調整の他、不安解  
消、鎮痛、食欲抑制を行っ  
ています。「オキシトシン」  
を増やすには、①親子や  
カップルでスキンシップを  
②ペットと触れ合う ③  
④ 親しい人と交流する ⑤「おい  
しい」とゆっくり食べる  
⑥運動すると良いとのこと  
です。

「マイオカイン」という  
ホルモンは筋肉のホルモ  
ンで動脈硬化や認知症予防  
脂肪燃焼をつかさどってい  
ます。「オステオカルシン」  
というホルモンは骨や筋肉  
の強化、糖尿病や認知症の  
予防をつかさどっています。  
有益なホルモンを増やすた  
め、良い習慣を身に付けた  
いですね！

早く、気持ちよくスター  
トします。気持ちよくスタ  
ートすることで、スター  
トアップ（短時間で効率よ  
く始めること）も可能です。  
勢いが出て、また、楽しく  
スタートでき、相乗効果が  
出ます！

更に、目を疲れさせない  
ために、目を閉じて休ませ  
ることも必要です。した  
がって、早寝を大切にしてい  
ます！早く寝て熟睡して  
も、残念ながら夢を見るこ  
とは無くなってしまいました。  
夢を見るのはレム睡眠  
の間（身体は眠っているが  
脳が活発に動いている状  
態）です。脳も休めるた  
めには夢も見なくてもよい

### 猪名川支部



菅田 勝

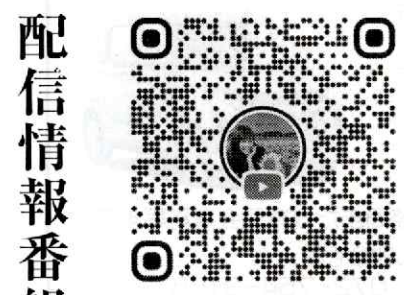
## 自主制作YouTube

2019年（令和元年）  
末に新型コロナウイルス感  
染症が発生し、仕事も、生  
活も色々と感じ、対策で制限  
があるなか、人とのコミュニ  
ケーションができ、また  
つながりや地域の活性化に  
貢献できるすが無いかと  
色々考えぬいた結果、始め  
たのがWeb会議システムの  
ZoomとYouTube  
を組み合わせた配信情報番  
組「インターネットテレビ  
ジョンテレビ猪名川」あの  
人・この町・活動クローズ  
アップ」です。

この配信情報番組は大学  
同窓のフリーアナウンサー  
に進行役（MC）をお願い  
して2020年10月（第1  
回）からはじめて、202  
6年1月に第43回を配信、  
はやいもので5年目を迎え  
ました。

初期の頃は毎月生  
配信を行っていまし  
たが、諸般の事情で  
3年目からは隔月生  
配信、4年目には不  
定期の収録配信と配  
信形態を変えてきました。  
しかし、5年間挫折するこ  
となく続けられたこの番組  
運営は、今では私にとって  
大きなモチベーションの1  
つでもあるライフワークと  
なっています。

また、この番組を企画・  
運営することにより、出演  
いただいた方々や運営に協  
力いただいた方々（取材や  
活動紹介、事業紹介）など、  
諸団体様とのご縁を私自身  
たくさんいただきました。  
地域をまたいで番組に関わ  
っていたいただいた方々相互の  
ご縁をつなげる実績も数多  
くでき、当初の狙い通り  
「人とのコミュニケーション  
」、つながり、地域の活性  
化」の具現化もでき、この



配信情報番組も5年目を迎えて



ダイハツ健保『保養所ラコンテ有馬』だより

朝食は和洋ビュッフェをご用意しております



番組により、人と  
ぎ地域活性化に  
る目途もついてま  
が昨年より不定  
念になってからは、  
の生配信で出来  
視聴者に集まって

楽関係者（フリーアナウン  
サーの羽川英樹さん、歌手  
の内海美幸さんや、ご当地  
アイドルさん達など）とタ  
イアップした、音楽ライブ  
収録中心の音楽特集番組な  
ど、エンタメ番組も自主制  
作して配信するようになり

ました。また、このような  
配信番組制作が契機となり  
全国各地の方々のご縁をつ  
ないで各地の地域活性化の  
お手伝いも出来るようにな  
りました。全国各地のコミ  
ュニティを名実ともにクロ  
ーズアップする番組として  
定着して、私の得意分野を  
生かした活動が益々忙しく  
なって来て充実した日々を  
送っております。  
因みにこれらの配信番組  
でこれまでご縁を頂いた地  
域は、関西以外に北は北海  
道、東北、関東甲信越、北  
陸、中国、九州までと広域  
に渡っております。  
初期の頃からこの配信番  
組は全てアーカイブで残っ  
ていますので、ぜひ「テレ  
ビ猪名川 YouTube チ  
ャンネル」をチャンネル登  
録いただきご覧いただけれ  
ばと思います。



※写真はイメージです。

### 会席メニューのご紹介

### 絆会席

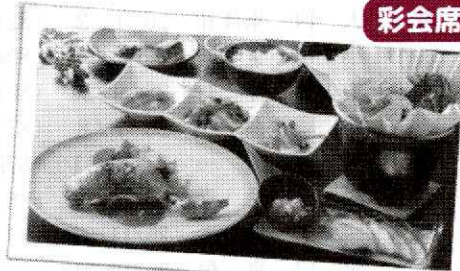


夕食の会席メニューは3か月ごとに内容  
を変更しております。  
**お一人様【絆会席】4,400円、**  
**【彩会席】3,300円**でご用意しております。  
なお、アレルギー対応は承っておりません  
ので、あらかじめご了承ください。

デザートはお好み  
のものをお選びい  
ただけます。



※写真はイメージです。



### 彩会席

※写真はイメージです。

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

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!



働くあなたとどこまでも。

# ニッポンの働く電気自動車。



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。

## 新入会員紹介 (敬称略)

支部	氏名	支部	氏名
池田1	金岡 誠二	三島	山口 和行
	四広 賢治		大阪
池田2	奥田 浩司	滋賀	大林 喜博
	菊輪 好太郎		河原林 健一
	富澤 健三		清水 嘉幸
箕面	福間 進治		高岡 伸正
	武下 秀夫		辰巳 正洋
豊中	中田 恵三		谷 久和
	米良 一郎		西浦 豊
川西南	田中 孝洋		橋本 幸治
	亀島 理広		藤野 良輔
宝塚	田中 秀和		村田 雅史
	平井 利之	森岡 進	
	堀 尚人	池田 豊	
阪神	米田 雄紀	京都	小池 哲也
	勝田 久仁彦		円丁 浩之
三島	木村 拓司	全国	坂口 恒有
	新村 政巳		地 神 潤
	中島 朋子		

## 会員支部変更のお知らせ

氏名	支部移動
細川 晋	池田1 ⇒ 全国
池田 昇	豊中 ⇒ 三島
市木 健史	箕面 ⇒ 滋賀
玉川 武志	滋賀 ⇒ 京都

## ご冥福をお祈り申し上げます ( )内は享年

支部名	氏名	生年	享年
池田1	永井 新八	25/12/28	(89歳)
	久村 敏郎	26/1/13	(90歳)
池田2	川井 一郎	25/12/30	(84歳)
	黒山 高志	25/11/20	(84歳)
箕面	辻川 清	25/10/2	(93歳)
	荒木 正美	25/12/17	(87歳)
豊中	辻 文男	25/11/13	(85歳)



9月開幕の名古屋アジア大会、28年ロサンゼルス五輪の日本代表選考会を兼ねて行われ、3度の優勝を誇る松田瑞生選手は粘りの走りも7位に終わった。

大阪国際女子マラソン松田選手7位入賞



## 「e-SNEAKER」を体感

阜月会では1月9日、各支部長が集まる本部幹事会終了後、昨年8月に発売された「e-SNEAKER」の試乗会を、ダイハツ工業・法人営業部の協力を得て開催しました。

当日は、製品企画部の担当者から技術説明を受けながら、短い距離でしたが乗り心地を体感。シニアカーのイメージを一新するスタイルに驚きの声も。また「バスケットは必須だよな」などの意見も聞かれました。

静かでスムーズな走りを、ぜひ体感してみたいはいかがでしょうか? 試乗については、最寄りのダイハツ販売会社へお問い合わせください。



## ダイハツ陸上競技部阜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/>

阜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!

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! いけだ夢燈火など阜月会の活動が掲載されています。

## 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。阜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阜月会事務局まで。

〈紹介販売事務局〉営業CS総括室

072-754-3105

〈阜月会事務局〉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。

## 保健センターだより(第8弾) その9

### 「春先の「だるさ」と上手につき合うために」

日差しの温かさに春の訪れを感じる季節になりましたね。庭の梅がほころび、鳥の声もにぎやかになり、冬にはなかった明るさが広がっていきます。

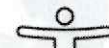
ールや手袋、レッグウォーマーなどを上手に使いましょう。

### ③ むるめのお湯でゆっくり入浴

38~40℃のお湯に10分つかるだけでも血流が良くなり、筋肉の緊張が和らぎます。入浴は心身のリラックスにとっても効果的です。

### ④ やさしいストレッチで血流を促す

大きな運動でなくても大丈夫。



川西北	朝倉 邦 男	26/1/9	(81歳)
	植田 欣 吾	26/1/20	(87歳)
	上山 保 夫	25/10/22	(91歳)
	阪下 廣 治	26/1/10	(97歳)
	辻下 寿	26/2/6	(87歳)
川西南	荒木 辰 雄	25/12/16	(97歳)
宝塚	大西 東洋和	26/1/2	(82歳)
阪神	小川 正 時	26/1/4	(83歳)
	中島 伸 行	25/9/24	(89歳)
	西蘭 金 一	26/1/8	(87歳)
伊丹	小林 征 一	25/12/11	(87歳)
	岸本 弘 幸	25/12/18	(88歳)
豊能	畑上 重 夫	25/11/27	(95歳)
三島	北口 嘉 信	25/12/21	(91歳)
	兄島 敏 夫	25/11/12	(79歳)
	坂上 三 郎	26/1/12	(99歳)
	夜久 仁	25/10/23	(84歳)
	鈴木 正 郎	26/2/9	(84歳)
大阪	奥村 浩 己	26/2/23	(86歳)
	近藤 敏 雄	25/12/24	(87歳)
	坂本 義 和	25/12/25	(85歳)
	谷口 孝 治	26/2/2	(78歳)
	寺田 一 男	26/2/9	(93歳)
	中江 俊 甫	25/12/11	(83歳)
	森 欣 弥	25/12/31	(83歳)
滋賀	吉沢 邦 夫	26/1/15	(82歳)
	吉村 雅 男	25/12/10	(79歳)
	若宮 文 也	25/11/24	(69歳)
	榎本 一 彦	26/2/20	(84歳)
	小野 行 俊	25/12/23	(83歳)
東京	川西 勝 美	26/2/28	(90歳)
	小久保 正	25/11/26	(91歳)
	小島 正義	25/12/2	(80歳)
	高邊 成 泰	26/1/25	(91歳)
猪名川	西門 計 吉	26/1/20	(88歳)
	丸山 傳 夫	25/12/19	(88歳)
	桃井 護	26/2/16	(86歳)
京都	加藤 弘	26/2/20	(79歳)
	高橋 玉 平	25/12/29	(89歳)

次回発行予定日2026年6月19日(金)

この時期は花粉以外の理由でも体調を崩しやすいもの。「体が重い」「朝すっきり起きられない」「気持ちが落ち込みやすい」…そんな声も多く聞かれます。今回は、春特有の“だるさ”と上手につき合うためのヒントをご紹介します。実は、春先の不調の大きな原因は **気温差や気圧の急な変化に体がついていけなくなる** ことにあります。



とくに年齢とともに自律神経の働きが弱まりやすく、体内の調整が追いつきにくくなるため、疲れやだるさを感じやすくなります。

### ■1. 春に起こりやすい不調

春は1日の寒暖差が大きく、気圧も短いスパンで上下します。こうした環境の揺らぎは自律神経に負担となり、次のような症状を引き起こします。

- ・体がだるい、重たい
- ・肩こりや頭痛が続く
- ・眠りが浅くなる
- ・食欲がわかない、胃腸が乱れやすい
- ・気分が沈む、やる気が出にくい



「年のせいだから仕方ない」と思われがちですが、ちょっとした工夫でこれらの不調をやわらげることができます。

### ■2. 今日からできる“春のゆらぎ対策”

- ① 朝の光で体内時計を整える。  
起きたらカーテンを開け、自然光を1～2分浴びてみましょう。脳に“朝”を知らせることで体内時計が整い、睡眠リズムの改善につながります。
- ② 体を冷やさない工夫  
春の風は意外と冷たく、体の冷えは自律神経の乱れにつながります。「首・手首・足首」の“三つの首”を冷やさないよう、スト

私が見学したかったが、前半は様子見、中盤は酷暑と体調不良で見送り、後半はチケット売り切れで入場できず、非常に残念な形で終わってしまった。

70年の万博は3度入場した。1度目は女房との初デート、今まで続いている。

2度目は職場の先輩に誘われて夜の部に、通常だと4時間以上待ち時間のアメリカ館に、ほとんど待ち時間なしで入場できた。「月の石」が眩しく見えた気がした。

3度目は同世代メンバー6人で行った。見学した「みどり館」で勇気を出してコンパニオンに話かけた。

私がダイハツ工業社員とわかると「なぜダイハツさんだけ(旧三和銀行グループ中で)コンパニオンを出しておられないのですか？」と質問されたが、答えられるわけもなく寂しい思いをしたのを覚えている。

この半世紀日本は大きく発展した。中でも自動車産業は際立っていたと思う。同じ次元で働いたのは誇りだ。

(広報部 藤村義広)

・背伸びをして息をはく  
・足首を回す  
これらを1日数回行うだけでこわばりがほぐれ、だるさ軽減に役立ちます。

⑤ 温かい飲み物で体を内側から調整  
朝や休憩時に白湯や温かいお茶を飲むだけで体が温まり、自律神経が整いやすくなります。「一息つく時間」そのものが、心と体の休憩になります。

⑥ 無理のない範囲で生活リズムを整える  
まずは“毎日同じ時間に起きる”ことから始めてみてください。細かな調整より、起床時間を一定にすることが体調改善に大きくつながります。食事でもできるだけ3食そろえるよう意識してみましょう。



### ■3. 心のケアも忘れずに

季節の変わり目は心も揺らぎやすいものです。「気分が沈む」「外に出るのがおっくう」などの変化は誰にでもあります。家族に電話をする、近所の人と言葉を交わすなど、ちいさなつながりが気持ちの支えになります。

### ■4. 春を心地よく迎えるために

春先の不調は、少しの工夫でやわらげることができます。体や心の変化に気づき、無理のない範囲で生活習慣を整えることが、穏やかな春を迎える第一歩です。暖かさや寒さが行き来するこの時期、ご自身の調子を大切にしながら、できるところからゆっくり整えていきましょう。皆さまの春が心あたやかな季節になりますように。

安全健康推進室 保健センター 診療放射線技師 藤本

## 雑感

大阪・関西万博が閉幕して半年が過ぎようとしている。入場者数・収益共に目標を達成し、大きな事故なく成功の内に閉幕したのは本当に良かった。

私も見学したかったが、前半は様子見、中盤は酷暑と体調不良で見送り、後半はチケット売り切れで入場できず、非常に残念な形で終わってしまった。

70年の万博は3度入場した。1度目は女房との初デート、今まで続いている。

2度目は職場の先輩に誘われて夜の部に、通常だと4時間以上待ち時間のアメリカ館に、ほとんど待ち時間なしで入場できた。「月の石」が眩しく見えた気がした。

3度目は同世代メンバー6人で行った。見学した「みどり館」で勇気を出してコンパニオンに話かけた。

私がダイハツ工業社員とわかると「なぜダイハツさんだけ(旧三和銀行グループ中で)コンパニオンを出しておられないのですか？」と質問されたが、答えられるわけもなく寂しい思いをしたのを覚えている。

この半世紀日本は大きく発展した。中でも自動車産業は際立っていたと思う。同じ次元で働いたのは誇りだ。

(広報部 藤村義広)