

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

2026年(令和8年)6月19日(金) 第145号

発行所
池田市ダイハツ町1番1号
ダイハツ皇月会
発行人 阪 梨 栄 一
編集人 中 谷 有 宏
事務局 072-754-3054
印刷 株式会社アイジイ



総会風景



井上社長会社概況説明

総会の報告事項では、中谷事務長から活動報告、また会計監査報告を井上会計からあり、いずれも満場の拍手で承認されました。続いて、東部会長から役員案が提案され、承認されました。その後、阪梨新会長と議長

5月26日(火)、ホテルグランヴィア大阪において会員181名の出席を得て総会を開催しました。冒頭、あいさつに立った東部会長は、「盛大な本部総会が本年も開催できたことは、会社・労組および基金のご援助のおかげと感謝し、来年の皇月会設立40周年を控え本部・支部活動のさらなる活性化を図っていきたい」と述べました。

本総会は、改選期にあたり、新体制では、継承すべきことと新しく提案すべきことをしっかりと見極め、会員の皆さまに喜んでいただける行事を進めていきます。今後ともご支援をお願いします。

新体制でスタート

総会挨拶



会長
東部 房 男

を交代し、次に新事務長の岸森さんから活動計画案と予算案の説明があり承認されました。次に表彰では、全国の地域貢献賞を代表で萱野さんに東部会長より表彰状が授与され、また総会に出席さ

れている米寿の方6名、喜寿の方23名には、東部会長から一人ひとりに記念品が贈られました。

井上社長からプロジェクトを用いて会社概況について説明をいただきました。懇親会では、労組・長岡

▼会員の皆様、こんにちは。2026年度ダイハツ皇月会の第39回本部総会がホテルグランヴィア大阪にて多数の会員の皆様の出席をいただき、盛大に開催することができました。会員の皆様には、日頃より当会の活動に対し、多大なるご支援

とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。おかげさまで、我々現役の時代を支えてくれたダイハツ工業も勢いを取り戻し軌道に乗りつつあると聞いております。OB OGとしてこれほど誇らしいことはありません。まず初めに、本年に米寿・喜寿をお迎えになる方々の皆様及びご家族の皆様にご協力をお願い申し上げます。▼昨年度は、会員の皆様のご協力を得ながら精力的に各種行事に取り組みできました。いずれの行事とも順調に進めることができましたものと考えております。

に役立つ」に役立つ」の活動が会員の健康寿命を少な助にできれば。▼さて、私とわりのためにいただきます。労働組合の役員に皇月会費をさせていたのに支部総会に1に参加させ先輩方との交とが出来まも60歳定年を皇月会の仲間だきました。と同様に仕事の間はOBの皇月会の行事参加していまこのような私



新会長
阪 梨 栄 一

新会長就任あいさつ

▼この度、東部会長のあとを受けて皇月会会長を拝命いたしました阪梨です。前期まで皇月会豊能支部の支部長を務めていました。皇月会での活動経験が浅く未熟者の私が会長をお受けするのは心苦しく思いますが、今まで長きに亘って活動を進めてこられた諸先輩方のご努力に感謝し、敬意を表すと共に伝統ある皇月会の会長として誠心誠意取り組みさせていただきます。日頃から物心両面

で、ご支援ご協力をいただいております。会社・労働組合・年金基金に対し、紙面を借りて心より御礼申し上げます。▼さて、人生100年時代と言われる今日、60歳はまだ若く、公的年金の受給年齢の引き上げの関係もあって定年退職以降も継続して勤務される方が多くなっています。

▼ある精神科医の著書に「70歳になったらことさらに『引退』などという事は考えず、現役の意識を維持することが一気には老け込むことを防ぐ。誰かと協働し、誰かの役に立ったり、誰かに必要とされていると感じることは、いつまでも現役意識を維持することに大い



委員長、星れぞれ祝辞。退任さか8名には功労賞が贈

加副社長からそ
をいただきました
る東部会長は
阪梨新会長から
られました。



星加副社長乾杯



長岡委員長



閉会の辞(中山副会長)



新役員

度についてで
募状況と大き
名の推薦があ
るの表彰基準
ノミネート自
くと思われ
を見直す等
なと思われ
展示会、ゴル
ラオケまつり
ましたが会員
しんでいた
つております
ルフ交流会と
りには、はる
からそれぞれ
いただきました
き続き参加
願っておりま

ただければと思
さて、それぞれの行事を見
てみますと昨今の物価高騰
の少しずつ予算を超過
する状況になっています。
そのため来期の予算は非常
に厳しいものとなっております。

これにつきましては、今後
いろいろな対応策を考えて
おりますのでご理解とご協
力をお願いいたします。
▼さて、来年は早月会創立
40周年を迎えます。加えて
会社も120周年を迎えま
す。次の総会はそれらを踏
まえて記念行事として盛大
に開催するべく今年1年か

けて企画していきたいと思
っています。新しい取り組
みとして会報を全会員に郵
送いたします。各支部の負
担を減らし、本来の支部活
動に専念いただけるよう進
めていきます。

書かれていま
を含め、早月
員の皆様の健
でも延ばす一
願っておりま

参加が少ない事については
定年退職後も多くの方が仕
事を継続されることからや
むを得ない部分もあるかと
は思いますが、会社休日の
行事を増やすなどご参加
いただきやすくなるための工
夫をしていきたいと考えて
います。全国支部の皆様を
含めて、今後共多くの方に
ご参加いただける様な方法
を検討してまいります。

早月会のかか
述べさせてい
私40歳代で
能支部を担
員をしていた
能支部を担
きました。そ
会やバスツア
ていただき、
流を深めるこ
た。そして私
迎えて正式に
に入っていた
、私も他の方
を継続してい
意識が薄く、
にはほとんど
が変わったの

▼新体制で早月会活動がス
タートします。
今までの活動を継承すると
共に、健康寿命の伸びや働
き方など世の中の変化に応
じた新たな取り組みも勇気
を持って進めていきます。

は、早月会の支部役員を担
当する事になり、早月会の
活動に接する機会が多くな
ったためでした。熱心に支
部活動に取り組んでおられ
る先輩役員の方々や早月会
の行事を楽しみにされてい
る会員の皆様を目の当たり
して、早月会に対する私の
認識は大きく変わりました。

▼早月会が今後発展し続
けるよう会員の皆様のご支
援、ご協力をお願いし就任
の挨拶とさせていただきます。

は、早月会の支部役員を担
当する事になり、早月会の
活動に接する機会が多くな
ったためでした。熱心に支
部活動に取り組んでおられ
る先輩役員の方々や早月会
の行事を楽しみにされてい
る会員の皆様を目の当たり
して、早月会に対する私の
認識は大きく変わりました。

▼早月会が今後発展し続
けるよう会員の皆様のご支
援、ご協力をお願いし就任
の挨拶とさせていただきます。

必要な保障を特約1つから(*1) 選んで備えられる医療保険

あんしんパレット
しっかり充実医療



〈募集代理店〉(アフラックは代理店制度を採用しています)
(株)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
FAX 072-747-2873

〈引受保険会社〉

「生きる」を創る。

Aflac

アフラック

法人第四営業部

〒530-0057 大阪府大阪市北区曽根崎2-3-5
梅新第一生命ビルディング
Tel.06-6206-3607

特長
1

病気・ケガの治療、治療前後の通院に備えつつ、ニーズにあわせて
保障を充実させることができます。

特長
2

ご契約後のサービス
〈ダックの頼れるサービス〉

日々の健康づくりや治療時の悩み、介護や老後の心配事に対し、
その時々で必要なサービスをご提供します。

- ・ダックの頼れるサービスはアフラックの医療保険のお客さまに向けて、アフラックが紹介する提携企業のサービスの総称です。
- ・ダックの頼れるサービスの内容は、2025年12月22日現在のものであり、将来変更される場合があります。
- ・各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(<https://www.aflac.co.jp/keiyaku/tayoreruservice.html>)
をご確認ください。

(*1)一部単独加入できない特約があります。

◎商品の詳細は「パンフレット」「契約概要」などをご確認ください。

支部だより

阪神支部



支部長
西澤 稔

支部長としてのデビュー

私が阪神支部長に就任したのが平成23年4月、最初の行事が6月企画の支部通信No.61号でした。その行事は、「尼崎寺町散策」、翌月には閉鎖直前の「アサヒビル西宮工場の見学」と今津の「やまと温泉入浴と宴会」で大変盛り上がったのを鮮明に覚えております。

支部長を受けた当時、今も続けているのですが、地域活動（自治会、防犯協会、

少年補導員、町づくり協議会、防災福祉コミュニティ、子供の見守隊等）と出身大学のOB会を担っていました。3年が限度との思

いが15年の長きになりました。令和3年3月には記念すべき通算100号の支部通信を発行し、現時点では121号に至っています。これだけ長きにわたって続けられたのも健康であったこともありますが、この阜月会制度は他の企業に類例のない後輩の定年後のよりどころになって、在職中の励みになればとの思いがあらって続けられたと思います。

活動の低迷時期

コロナの発生後、会員の外出が控えられ、活動の低迷時期もありましたが、辛うじてそのコロナも落ち着き人の流動化も再開し、それにつれて会員の動きも

戻りつつあり、昨年度は、15回の行事ができ、参加者も延べにして一人当たり1.3回となっており、

す取り組み、と思ひます。な仲間との行事で家をものを見聞ながら会費、ことで人生、謳歌するの、お手伝い、続けること、頑張りま

余談話

地域活動、との会話で、教えても、「きょううい」が、よういく、所がある、は「今日、感心いた、葉を大切に

大阪支部

「仲間と思える人達の存在」



佐藤 賞司

釣り（海船釣り）は1〜2回/月、ゴルフは4〜5回/月、飲み会は2〜3回/月の状況です。

このように書く

皆さんには、「仲間」や「連れ」と呼べる人達がどれほどおられますか？

定年退職後、すでに10年、20年を経ておられる方々も多いと思いますが今でも「先輩」「同僚」「後輩」との繋がりを持っておられますか？

私は、今年で70歳。今のところ「たぶん健康」（本人の自覚）で、定年（60歳）で退職し、即、阜月会の活動に参加しました。

現在も、好きな釣りやゴルフ、飲み会で多忙な日々を送っています。

「毎朝、よく同じ物が喰えるな」、「サルみたいにバナナが好きな女やな」と心の中でしか言えないことを思いながら、笑顔で提供しています。

今や、夕食のレパートリーは40種を超えます。もちろん、一番風呂は家内です。一人息子（28歳）は7年前に家を出ました。顔を合わすのは、年に1回（前ぶれなしに祖父宅へ出沒）。住所を聞いても「それは言えない！」と拒否される有



同期ゴルフ(GOGO会)



家内を送り出し、簡単な掃除、そして洗濯（洗濯は、「通常」と「おしやれ着洗い」の2度必要なので、超面倒！）、家内の



飲み友達(5人会)

様。若い頃の自分にそっくりだと思ひ、何も言えない父なのであります。

さて、話が脱線しましたが、私には釣り、ゴルフ、飲み会に固定の仲間（先輩を含め）が大勢います。釣りは釣り船で知り合った他社の人（2名）、ゴルフは、大先輩（OB）の方々のチーム「迷球会」（13名）に加入、同期入社「GOGO会」（昭和55年入社）、阜月会豊

の存在が、レスのな、日を送れ

回開催の
などです。
な人達に、
がわりを持
たいしてい
るに感謝し
ています。

功劳者表彰

支部名	氏 名	役 職
本部	東 部 房 男	会長(4年)
本部	辻 雅 文	副会長4年、事務長4年、事務次長2年
本部	石 田 明 子	事務次長2年
池田第1支部	篠 原 太 一	池田第1支部長8年
箕面支部	井 上 和 夫	箕面支部長4年、会計2年
豊中支部	宮 脇 義 廣	豊中支部長6年、会計監査6年
川西南支部	吉井 日出男	川西南支部長4年
宝塚支部	土 屋 豊	宝塚支部長6年
大阪支部	松 本 博	大阪支部長4年



力になっていることは間違いないありません。

皆さんには、そのような方々がおられますか？そのような場がありますか？

「人とのふれあい」は、その人を成長させ、相手に

のだと私は信じています。

1人での趣味も大いに結構だと思いますが、時には気の合う仲間との時間も増やして気持ちのリフレッシュを試みてはいかがでしょうか？

力になっていることは間違
いありません。

対しても好影響を及ぼすものだと私は信じています。

第17回カラオケまつり 3月21日(土)開催

カラオケまつりが本年も企業年金基金会館で、会社、労組、議員団来賓など68組71名の出演と応援の一般来場を合わせ総勢132名が参加して盛大に開催されました。

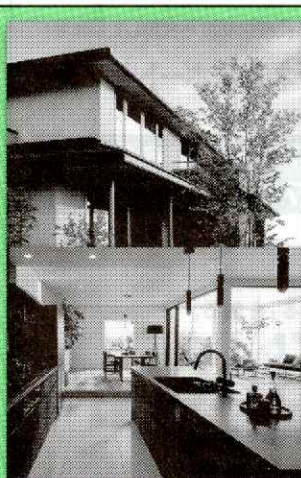
皆さん今年も新しい楽曲に挑戦するなど力強く歌唱されました。最高齢は箕面支部の正保俊夫さんの91歳で、米寿88歳以上の参加者は6名おられました。

会社、労組、ダイハツ議員団など来賓7名の出演もありました。



支部名	名 前			支部名	名 前			支部名	名 前		
池 1	小川寛幸	豊中	山田勝己	大 阪	松下俊彦	滋 賀	松本博	東 京	手島英治	猪名川	山下武二
	河端富美子	川 西 北	小原國起		松本博		山下文子				
	木津弘子		岸本勝一		山下正文						
	小林久子		竹下進輝		西森雄二						
	小篠木喜克		川 西 南	中邨彦利	中舘稔	東谷部宏翼					
	平田篤樹	周藤直勝		日高孝一	今村博行						
	平田幹枝	谷口勝勇		岡田利典	真崎義隆						
	若松明子	徳弘忠彦		菊池一夫	川北将						
池 2	宇都宮明彦	宝 塚	藤田貞夫	京 都	鈴木英雄	全 国 会 社	鈴木英雄	労 組	下 窄 明		
	大川勉	豊 能	佐原光久		村田文雄		会 社		三宅政仁		
	角田学		浦部博志		猪名川休		議 員 団		出席者 71名		
	西村睦男		黒島秀子		山 下 武二		今村博行				
	菅藤純夫		三 島	阪梨栄一	山 下 正文	議 員 団	出席者 71名				
	酒井重之	曾田良二		山 下 正文	今村博行						
	島田良太郎	田中捷祥		西森雄二	今村博行						
	正中保俊夫	西田彦次		東谷部宏翼	今村博行						
箕 面	中島健二	大 阪	橋山内肇	議 員 団	出席者 71名						
	中野英機		片本勇			今村博行					
	南岡敏昭		坂田芳次			今村博行					
	森久夫		中谷正勝			今村博行					
豊 中	森和良	大 阪	堀谷泰典	議 員 団	出席者 71名						
	崎 清		堀谷泰典			今村博行					
豊 中	西原吉廣	大 阪	牛尾幸一	議 員 団	出席者 71名						
	西原吉廣		牛尾幸一			今村博行					

出席者 71名



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 2026年 第38回 総会議案書

報告事項

2025年度 活動報告 ('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)
本 部	2025年4月 } 2026年3月	1.本部幹事会 6回開催(4/18、6/13、9/19、11/1、2026/1/9、3/20) 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)
		2.会報発行(141号6/13、142号9/19、143号12/12、144号3/20)
		3.15回ゴルフ交流会(10/20 能勢カントリー倶楽部 99人参加)
		4.27回趣味の展示会(11/3~8 基金会館 60人135点)、(11/10~11 池1 デラス)
部	2025年4月 } 2026年3月	5.17回カラオケまつり(2026年3/21 基金会館 71人出演)
		6.第5回表彰(車月会活動 27人、地域貢献 21人)
		1.大阪退職者連合事業への参加 1)定例幹事会(5/27、7/22、9/24、10/23、1/27、3/24)
		2)大阪高齢者集会 6/3 ドーンセンター7階ホール
外部団体対応	2025年4月 } 2026年3月	3)2025年度近畿ブロックハイキング in 大阪10/16
		4)大阪退職者連合2026年度定期総会(11/25 エル大阪)
		2.連合大阪事業への参加
		3.自動車問題研究会総会 2/21 ホテルマイステイズ新大阪
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	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 ホテルアイボリー
	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 アンシエルデ・マリアージュ
	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 萬嘉旅館

審議事項

2026年度 活動計画(案) ('26年4月1日~'27年3月31日)

項 目		開 催 日	内 容	
本部	総 会	2026年5月26日	第39回総会(ホテルグランヴィア大阪)	
	幹事会、会報紙	2026年4月 }	1.本部幹事会(6回開催予定：4/17、6/19、9/18、10/31、2027/1/8、3/19)	
		2027年3月	2.会報発行(4回発行予定：6月、9月、12月、2027/3月)	
	本 部 行 事	2026年4月 }	1.第16回ゴルフ交流会(能勢カントリー倶楽部) 10/19予定	
		2027年3月	2.第28回趣味の展示会(企業年金基金会館) 11/2～7予定 3.第18回カラオケまつり(企業年金基金会館) 2027/3/20予定 4.6月より車月会会報を全会員に郵送開始	
部	外部団体対応	2026年4月 }	1.大阪・滋賀退職者連合事業へ参加(6/2高齢者集会、10/15ハイキング等)	
		2027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	2026年4月 }	1.専門部会推進(組織部会・企画部会・広報部会など)	
	2027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 企画委員会6月～2027年3月 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	総 会	2026年4月18日	池田第1支部	企業年金基金会館 地下ホール
		2026年4月4日	池田第2支部	企業年金基金会館 地下ホール
		2026年4月11日	箕面支部	企業年金基金会館 地下ホール
		2026年4月25日	豊中支部	ホテルアイボリー
		2026年4月24日	川西北支部	アステホール (アステ川西6階)
		2026年4月11日	川西南支部	アステホール (アステ川西6階)
		2026年4月24日	宝塚支部	企業年金基金会館 地下ホール
		2026年4月5日	阪神支部	西宮勤労会館
		2026年4月26日	伊丹支部	伊丹スワンホール3階
		2026年4月11日	豊能支部	不死王閣
		2026年4月11日	三島支部	アンシエルデ・マリアージュ
		2026年4月12日	大阪支部	大東洋
		2026年4月18日	滋賀支部	ホテルニューオウミ
		2026年4月16日	東京支部	DK東京支社2階大ホール
		2026年4月11日	猪名川支部	萬嘉旅館

	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、カラオケ他

	2026年4月12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

〔一般会計〕2025年度 収支決算報告（'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		決 算		項 目		決 算	
前年度繰越金		6,597,227		幹事会 会議費		252,730	
入会金（168名）		2,500,000		弔慰金		772,240	
賛助金	会社	9,100,000		長寿祝		2,468,603	
	労働組合	3,900,000		会報・Dニュース費		3,094,542	
賛助金計		13,000,000		通信費		106,133	
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	829,924	広報、表彰制度、支部 総会祝儀ほか 趣味展/カラオケ/ゴルフ
	兵庫ダイハツ販売	80,000			行事費	1,282,504	
	トヨタホーム	80,000			前年度行事費	73,885	
					支部活動費	8,700,800	
掲載料計		240,000		活動費計		10,887,113	
雑収入（銀行利息/共済祝い金）		66,945		総会支出	功労者	10,000	ホテルグランヴィ ア大阪で開催
総会収入	総会参加費	835,000	ホテル支払		2,522,081		
	祝 儀	80,000	総会支出計		2,532,081		
総会収入計		915,000		陸上部後援会費		340,000	
				特別準備金積立金*		0	
				生命共済保険料		174,960	
				事務費等		280,842	
				次年度繰越金*		2,409,928	
収入の部合計		23,319,172		支出の部合計		23,319,172	

* 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	5,001,142	支部活動費*	200,550
本年度積立金	0		
雑収入	2,027	次期繰越金	4,802,619
収入合計	5,003,169	支出合計	5,003,169

* 2026年度の一般会計へ戻し入れする。

【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	拠出	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返済型預金のため利子はつかず。

会計監査報告

ダイハツ阜月会

会長 東部 房男 様

私たちはダイハツ阜月会の2025年度(2025年4月1日から2026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

2026年4月17日

会計監査

宮脇 義廣 ㊞

会計監査

亀田 善治 ㊞

2026年度('26年4月～'27年3月) 役員(案)

役 職	氏 名	役 職	氏 名
会 長	※ 阪 梨 栄 一	幹事(豊中支部長)	※ 森 貞 真 一
副 会 長	中 山 康 英	幹事(川西北支部長)	中 村 哲 男
副 会 長	※ 前 田 敏	幹事(川西南支部長)	※ 今 北 貫一郎
副 会 長	※ 中 谷 有 宏	幹事(宝塚支部長)	※ 富 永 克 大
事 務 長	※ 岸 森 克 臣	幹事(阪神支部長)	西 澤 稔
事 務 次 長	※ 毛 留 豊	幹事(伊丹支部長)	辻 時 夫
顧 問	※ 東 部 房 男	幹事(豊能支部長)	※ 曾 田 良 二
顧 問	※ 辻 雅 文	幹事(三島支部長)	亀 田 善 治
会 計	兼 中 村 哲 男	幹事(大阪支部長)	※ 椿 和 好
会 計 監 査	兼 森 貞 真 一	幹事(滋賀支部長)	柴 田 敏 幸
会 計 監 査	兼 亀 田 善 治	幹事(東京支部長)	鈴 木 英 雄
幹事(池田第1支部長)	※ 友 廣 正 剛	幹事(猪名川支部長)	森 山 博
幹事(池田第2支部長)	角 田 学	幹事(京都支部長)	角 本 登喜男
幹事(箕面支部長)	※ 山 内 和 志		

※は新任

会員数(2026年4月1日現在) 4,529名(平均年齢75.82歳)

審議事項

【一般会計】 2026年度 収支予算(案) ('26年4月1日~'27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		2,409,928		幹事会 会議費		250,000	
入会金(退職者の75%として)		3,540,000		弔慰金		800,000	
賛助金	会 社	12,000,000		長寿祝		2,620,000	
	労働組合	3,900,000		会報・Dニュース費		2,800,000	
賛助金計		15,900,000		通信費		250,000	
会報掲載料	ビジネスサポートセンター	80,000		会報郵送費		2,900,000	
	兵庫ダイハツ販売	80,000		活動費	本部活動費	800,000	広報、表彰、周年行事企画 会議、支部総会祝儀ほか
	トヨタホーム	80,000			行事費	1,300,000	
掲載料計		240,000		支部活動費	8,600,000	支部分配金	
雑収入(銀行利息/共済祝金)		0		支部活動費	200,550	前期戻し入れ	
【特別会計2】特別準備金取り崩し		3,500,000		活動費計		10,900,550	
総会収入	総会参加費	915,000		総会支出	功労者記念品	195,000	ホテルグランヴィ
	祝 儀	80,000			ホテル支払	2,850,000	ア大阪にて開催
総会収入計		995,000		総会支出計		3,045,000	
※入会金については退職者の75%として177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		250,000	
				次年度繰越金		2,249,378	
収入の部合計		26,584,928		支出の部合計		26,584,928	

【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	4,802,619	行事支出	0
本年度積立金	0	次期繰越金	5,003,169
雑収入(利息)	0		
支部活動費*	200,550		
収入合計	5,003,169	支出合計	5,003,169

*前期の支出分を、一般会計に戻し入れる。

【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(一般会計)	3,500,000
本年度積立金	0	行事支出	0
雑収入*	0	次年度繰越金	29,049,440
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。

2025年度第5回臈月会表彰制度受賞者

48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	藤 川 准	川	注	田 口 俊 志	揖	持	ト 田 節 雄	江	村	上 正 文

米寿者表彰(136名2026/4現在)(敬称略)

2026年に88歳を迎える方(昭和13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	加藤岡 一 雄	川西	山 本 恭 久	三島	山 田 員 正
	谷 口 正 夫		小 林 均		池 谷 旨 人
	矢 倉 正 民		斉 藤 芳 輝		谷 川 十三夫
	柳 瀬 輝 治		谷 口 勝 勇		今 里 五 郎
	大 和 庸 士		中 川 猛		内 田 実
池田第2	石 崎 和 夫	川西	永 田 孝 行	滋賀	大 橋 英 二
	今 田 進		前 田 洋		北 浦 健 二
	武 市 公 男		村 田 政 一		絹 川 薫
	中 嶋 進		守 本 一 男		黒 瀬 政 知
	長 橋 正 義		吉 村 幸 雄		郷 原 鉄 也
箕面	福 中 孝 夫	宝塚	米 田 武 義	東京	塩 見 和 稔
	藤 田 豊		朝 野 泰 充		鈴 木 郁 男
	水 原 徳 幸		上 畑 善 一		高 橋 昭 男
	村 上 和 己		円 光 功		田 中 泰 正
	山 川 幸 雄		太 田 俊 夫		中 西 隆 之
豊中	赤 羽 弘 道	阪神	太田原 將 之	京都	福 本 司
	近 江 卓 夫		澤 田 俊 一		増 田 忠 士
	大 山 進		下 地 昌 吉		村 上 幸 一
	河 井 善 典		名 部 薫		森 江 義 夫
	神 田 健 三		畠 中 清 司		好 川 忠 良
豊中	岩 崎 晴 也	伊丹	前 田 武	猪名川	安 部 隆 夫
	門 上 好 輝		垣 脇 勉		應 崎 正 義
	中 野 進		加 納 英 夫		高 野 恭 一
	二 口 行 雄		嶋 本 勲		武 井 良 太 郎
	松 本 隆 司		高 津 良 造		福 田 欣 一
豊中	山 田 勝	伊丹	多 田 孝	京都	和 中 一 郎
	井 上 陽 充		松 本 巖		中 西 捷 治
	梶 田 忠 勝		森 川 稔		西 浦 三 郎
	勝 田 治 男		矢 野 昇		藤 原 晴 純
	金 岡 満 明		伊 東 正 雄		山 口 一 夫
豊中	小 原 賢 治	伊丹	横 井 邦 重	京都	後 藤 公 平
	佐 藤 博 正		四 本 博 文		中 川 光 晴
	田 家 豊		東 英 毅		長 谷 川 武 男
	高 畑 鉄 雄		枝 光 勉		峯 昭 雄
	滝 瀬 寿 正		中 西 豊		青 山 正 明

第2	活動	田中 稔	西北	動	川崎 安幸	伊丹	活動	吉岡 守	滋賀	心動	濱田 岩喜	川西北	戸根 庄司	能	花河 平一	池田 功
	地域	圓岡 敏昭		地	深田 大行		活動	竹本 和夫		地域	黒川 明雄		中邨 輝彦		森 裕慶	
箕面	活動	加部 登	川西南	活動	辻村 正樹	豊能	活動	矢野 良和	京都猪名川	地域	山中 和美	三島	西口 毅	三島	卜部 恒功	全国
	活動	酒井 重之		活動	前田 洋		活動	植村 隆三		地域	田中 照彦		畑尾 厚		角山 靖夫	
豊中	活動	正保 俊夫	宝塚	活動	深田 大行	三島	活動	井戸 芳信	東京	地域活動	倉内 香児人	大阪	浜野 守	大阪	北浦 照雄	森 一 郎
	活動	三好 利彦		活動	巽 靖雄		活動	浦部 博志		地域活動	譽田 勝		平田 隼人		信貴 純二	
川西北	活動	萩原 敏也	阪神	活動	新井 博善	大阪	活動	曾田 良二	全国	地域活動	奥山 剛久	大阪	福井 貞和	大阪	城 勝次郎	森 一 郎
	活動	江口 裕治		活動	服部 佳子		活動	田中 春雄		地域活動	山根 淑男		三谷 昭雄		菅原 正純	
川西北	活動	西山 敦司	阪神	活動	西澤 稔	大阪	活動	菱川 広育	全国	地域活動	村田 文雄	大阪	光田 政人	大阪	澄川 隆一	森 一 郎
	活動	竹下 進一		活動	吉岡 慎一		活動	木下 孝夫		地域活動	寺坂 吉正		森田 勝二		高山 正光	
川西北	活動	土井 尚	阪神	活動	山田 實雄	大阪	活動	川瀬 敏昭	全国	地域活動	萱野 弘巳	大阪	山本 郁穂	大阪	東 力男	森 一 郎
	活動			活動			活動			地域活動						

喜寿者表彰 (214名2026/4現在)(敬称略)
2026年に77歳を迎える方 (昭和24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	大 竹 均	箕面	吉 田 正 明	川西北	滑 川 隆	阪神	上 田 順 計	三 島	梅 津 與志美	滋賀	齊 野 健 二	東京	吉 村 誠 二	京都	塩 井 修
	小 川 寛 幸		青 山 豊 光		野 田 忠 継		兼 本 政 明		奥 野 延 義		鮫 島 嘉 三		阿久沢 俊 男		竹 岡 賢 治
	加 藤 逸 夫		磯 貝 満 廣		別 所 芳 和		小 林 俊 幸		小 野 義 廣		神 脇 丸 美		岡 田 利 典		竹 下 定 広
	佐 古 喜代子		角 田 重 春		松 本 光 正		小 南 卓 次		戒 田 保 和		高 畑 道 則		坂ノ上 寿三男		津 川 修
	柴 田 外志明		鈴 木 啓 一		三 木 正 文		渋谷 洋 志		小 島 勇		田 代 義 雄		徳 田 敏 博		中 野 秀 人
	高 田 正 信		光 恒 夫		八 尾 守		社 領 操		高 橋 良 一		谷 本 幹 夫		中 野 清 志		西 村 寛 美
	塚 原 正 吉		福 島 清 隆		山 口 正 悟		曾 根 章 男		高 藤 賢 治		辻 敏 雄		村 田 文 雄		蓮 池 宣 昭
	中 島 弘 一		宮 田 豊		今 北 貫一郎		藤 村 義 広		武 和 雄		成 田 孝		井 上 和 久		東 克 三
	橋 本 博 行		山 内 和 志		近 江 和 雄		船 木 康 雄		西 本 修 一		西 坂 孝		今 西 鉄 雄		藤 原 久 則
	福 島 繁		江 口 裕 治		澤 井 幸 雄		村 井 保 則		波 里 利 雄		西 原 康 裕		岡 本 良 治		村 澤 明
藤 本 健 二	草 川 哲 夫	鈴 憲 男	吉 野 隆 介	菱 川 広 育	西 村 和 美	奥 善 明	柳 本 修								
細 川 一 男	土 居 修	辻 繁 夫	岩 戸 正 則	松 本 博	西 村 正 満	奥 村 一 夫	山 崎 正 己								
宮 武 章	向 井 茂 樹	上 原 勝	木 下 勤	森 盡五郎	西 村 正 満	中 村 次 男	足 立 安 秀								
山 本 一 朝	守 屋 明	岸 邦 夫	角 徳 親	幸 村 末 廣	野々原 博 志	西 中 邦 応	飯 本 楠 男								
稲 田 秀 世	有 川 新 治	岸 本 邦 夫	竹 本 和 夫	荒 井 英 昭	野 寄 達 博	平 井 清 一	大 嶋 一 史								
内 海 勇 二	石 井 喜一郎	小 東 久 人	辻 時 夫	小 枝 敏 雄	濱 田 清 美	本 間 博	亀 岡 哲								
岡 崎 順 一	石 丸 京 子	佐 原 光 久	福 崎 道 秋	島 岡 一 博	東 坂 悟	三 浦 輝 明	曾 宮 幸 治								
小 川 俊 二	井 野 洋 一	杉 村 栄 二	三 宅 准 一	青 木 茂	平 川 修	青 木 雅 裕	中 田 俊 男								
勝 田 幸 男	井 上 栄	土 屋 豊	山 口 秀 明	池 島 由 昭	福 井 忠 良	天 野 賢 市	長 橋 太								
上 田 正 一	岩 尾 悦 男	中 博 明	吉 岡 守	犬 井 久 江	藤 田 秀 夫	石 川 正 憲	中 山 俊 雄								
田 中 保	上 霜 秀 雄	畠 良 博	石 川 利 夫	梅 谷 修	村 井 あつ子	市 吉 幸 廣	東 川 正 博								
仲 岡 勇	大 下 英 司	畑 末 公 三	岩 井 純 一	尾 崎 裕 高	村 上 正 文	伊 藤 哲 朗	平 田 誠 司								
中 根 輝 美	川喜田 明 仁	南 川 和 雄	浦 部 博 志	越 智 良 人	村 田 三 男	井 上 士 郎	藤 森 典 雄								
中 村 寛 昭	近 藤 正 志	守 谷 久 男	曾 田 良 二	柏 木 登	安 田 与四男	今 西 三 好	松 尾 保								
新 田 弘 一	佐 藤 正 敏	赤 路 博	命 尾 佳 男	勝 脩 秀	山 内 義 雄	小 笹 寛	吉 田 功								
松 田 邦 治	菅 原 勝 之	浅 野 敬 一	吉 村 正 治	河 口 由喜夫	山 崎 榮 次	角 本 登喜男									
守 山 康	田 光 重 雄	泉 海 勝 美	白 井 満 義	齊 藤 重 信	山 本 久 雄	河 野 信 幸									

池田第2支部



支部長 学 田 角

来年70歳古希を目指して

仕事も終わって4年目に入りました。去年は人生初の人間ドックを受診し、血圧が高いと引つ掛かり毎月1回病院に通っています。朝一錠血圧を下げる薬を飲むようになりました。

自分は健康で体が強いと自負していましたが、去年の暮れに風邪をひいて京都工場の見学会や卓球の試合等キャンセルしました。やはり健康が一番というのが良くわかりました。といいつつ、今年に入ってまた3月に風邪をひきました。あまり無理をひきまじないといけません。私の目標は95歳でも元気で自分のことは自分でしたいと思っています。そうするためにフレイル(弱い所)を見つけて出して早めに直していくことが大事だと思っています。歯医者も年2

回定期検診に行っています。来年は脳ドックを受けようかと思っています。今、はまっているのがナンプレ数独です。やつと中級ぐらい解けるようになりました。上級問題は中々難しいです。パソコンのオンラインゲームで10位ぐらいを目標に楽しんでいます。その他コンサートライブに毎月1回以上行っています。演歌からタンゴまで幅広く本物を鑑賞するようにしています。去年は川西キセラに夢グループコンサートへ行きました。橋幸夫さんは体調不良で出演できなくなり残念でしたが、チェリッシュや尾藤イサオ、平浩二など沢山の歌手を観ました。皆さんお元気でした。やはり生で見るのは違います。

相川七瀬のライブはオリックス劇場に行き休憩無しのレストランで盛り上がりつつありました。正直いって体力を付けないとダメということがよくわかりました。日々新たなことに挑戦しながら投資した分、元が取れるように楽しんでいます。

皇月会の活動に関しては会員の皆様に年1回でもいいですから参加してもらい、どんな活動をしているのか自分の目で見てほしいと思います。参加したらすぐ幹事にされるという事で参加しないと聞きましたが、そんなことはありません。興味があることに一歩足を運んでみませんか？いろいろな人とふれあうことが脳の活性化にいいみたいです。よろしく願います。



滋賀支部



塚本 寿美雄

城めぐりの楽しみ方

りに奔走した岐阜城や安土城、秀吉が初めて城持ちになった長浜城から天下人になった大坂城など、

ドラマで城を見た時、その城をこの目で見たい、当時を知りたいと思いました。その思いで、秀吉の城や信長の城を見て歩きました。これが私の城めぐりのきっかけです。

ここで別々市内の国際しみ、私けを目標し、の城を堪能城跡や今帰たです。家場合も、城グルメなどと皆が楽し

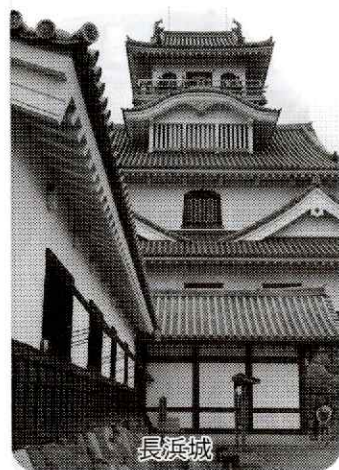
大河ドラマ

「豊臣兄弟！」

今年大河ドラマ「豊臣兄弟！」は、滋賀でも豊臣兄弟との関わりが多いので、大河ドラマ出演者によるトークショーや各イベントでは大変な盛り上がりです。私も秀吉や信長のファンなので、このように盛り上がるのは非常に嬉しいですね。

城めぐりのきっかけ

過去にも秀吉や信長の大河ドラマがあり、そのドラマの中で、信長が天下取



今では、北海道から沖縄まで全国の名城めぐりが趣味となっています。皆さんも大河ドラマや旅番組

城めぐりの楽しみ方 沖繩へ旅行した時、那覇市の首里城は有名なので家族も一緒でしたが、中城城跡へはついて来ないので、

最近話題 や、国宝5つ、名城などもすね。 ②城の情景や石垣・築城時代を調べておしめします。

ダイハツ健保『保養所ラコンテ有馬』だより

2026年7月1日より、2027年1月のご予約を開始いたします

報を調べる。
や城主、歴史背
天守などの遺構
くと城が深く楽

行ってほしいで
城とか日本100
担が少ない城か
がおすすです。
になつている城

城を決める。
くの城で、気軽
もセッとする
いです。勝連
しました。勝連

ました。家族は
通りで買物を楽
レンタカーで城
ゆつくりと沖繩
しました。勝連

跡、グルメなど
の城や名所・旧
戦国武将、多く
⑤滋賀には、

選びが楽しめます。
グルメや特産品
すすめ。地元の
散策するのがお
とは、城下町を
城めぐりのあ

行しています。
登城した記念と
して御城印を発
が御城印です。
全国の城には、

季節も重要。桜や紅葉が
きれいな城などは、城の美
しさや魅力を存分に引き立
てます。

「第16回ゴルフ交流会」

10月19日(月)能勢カントリー倶楽部にて開催予定
表彰式は取りやめ賞品などは発送に代えさせていただきます。

「第28回趣味の展示会」

開催期間 11月2日(月)～11月7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 10月21日(水)～24日(土)
会館受付 ☎072-752-7557

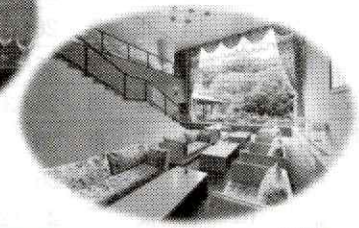
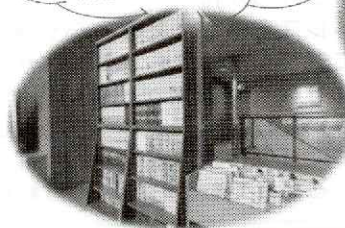
★2027年1月スケジュール

1月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休	休	休	14	15	16	17
休	19	20	21	22	23	24
休	26	27	28	29	30	31

駐車場はお部屋1室につき1台ご用意しております。満車の場合は誠に恐れ入りますが、近隣の有料駐車場をご利用くださいますようお願いいたします。お越しの際はなるべくお乗り合わせのうえご来館ください。

ご宿泊の2週間前を過ぎますと、お食事の変更が難しい場合がございます。変更をご希望の際は、ラコンテ有馬へ直接お問い合わせください。ラコンテ有馬：078-903-4315

地下一階のラウンジにウェルカムドリンクや漫画・雑誌をご用意しております。



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

新車・中古車のご購入や点検・修理のご用命は兵庫ダイハツにおまかせください!



ムーヴ



タント



タント ファンクロス

ムーヴ・タント・タントファンクロスの
新車をご成約で

GO!
GO!

ダイハツ
5.5万円分 (税込)
用品プレゼント
キャンペーン

6月末
まで

■詳しくはスタッフまで、お問い合わせください。

ダイハツ尼崎店

☎(06)6497-0800
尼崎市下坂部3丁目19-3

ダイハツ伊丹東店

☎(072)770-0075
伊丹市北伊丹7丁目67番地

ダイハツ川西店

☎(072)793-5911
川西市多田桜木2丁目10-28

ダイハツ日生中央店

☎(072)766-7300
川辺郡猪名川町伏見台1丁目1-37

ダイハツ西宮店

☎(0798)72-0800
西宮市柳本町41-1

ダイハツ宝塚店

☎(0797)61-8601
宝塚市旭町3-96-1

ダイハツ新三田店

☎(079)567-5600
三田市福島3丁目7番地

ダイハツ岡場店

☎(078)981-6578
神戸市北区有野中町2丁目1-14

詳しい
店舗情報は
こちらから▶



兵庫ダイハツ販売株式会社

●お近くのお店へ事前にお電話をお願いします。

新入会員紹介 (敬称略)

支部	氏 名	支部	氏 名
池田1	岡 本 英 雄	伊 丹	西 田 武 司
	川 村 勉	豊 能	近 藤 龍 馬
	肥後崎 雄 一	三 島	東 浦 光 晃
	森 田 史 夫	大 阪	山 野 雅 滋
箕 面	稲 田 秀 典	滋 賀	尾 上 陽 一
豊 中	伊 藤 克 彦		尾 屋 哲 司
川西北	長 池 雅 弘		田 島 良 子
宝 塚	亀 井 睦	猪名川	寺 嶋 貴久雄
	土 肥 信 之		徳 田 正 敏
阪 神	村 上 潤	京 都	鈴 木 健 司
	風 間 直 樹		竹 村 光 一
伊 丹	薬師神 宙 夫	全 国	赤 木 広 伸
	生 田 純一郎		阪 口 美 子
	遠 藤 幸 雄		

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。各総会には会社代表、皐月会本部、労組代表の出席があり、各支部ともバスツアー、見学会などの行事の他、カラオケ、ハイキング、ゴルフやボランティア活動などの実施報告が行われました。また、各支部では46名の第5回表彰（皐月会活動賞、地域貢献賞）が行われました。



三島支部



滋賀支部



京都支部



宝塚支部



阪神支部



池1支部



池2支部



川西南支部

会員支部変更のお知らせ

氏 名	支部移動
中 井 信 之	池田1 ⇒ 豊 中
津 田 昌 信	池田2 ⇒ 池田1
和 田 誠	箕 面 ⇒ 池田1
田 中 博	宝 塚 ⇒ 阪 神
山 口 省 三	伊 丹 ⇒ 阪 神
田 中 春 雄	豊 能 ⇒ 阪 神
大 北 隆 一	滋 賀 ⇒ 全 国

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	磯 辺 延 宏 26/4/22 (89歳)
	戸 崎 高 之 26/4/19 (89歳)
	松 山 純 男 26/3/23 (84歳)

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!

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! いけだ夢燈火など皐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。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本部 人事総括室
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。

保健センターだより (第9弾)

ストレスと、身近な香りでのやすらぎの話

おすすめしたいのは、毎日の生活の中にある“ふだんの香り”。

意識してみると、こんな香りが身近にありませんか?

箕 面	弓 場 誠 樹	26/1/9	(73歳)
	稲 次 規 雄	26/2/28	(83歳)
	常 見 昌 平	26/3/3	(85歳)
	圓 岡 光 治	26/3/7	(87歳)
	八 島 修	26/4/12	(97歳)
豊 中	植 田 賢 一	26/4/24	(77歳)
	播 磨 昇	26/3/30	(84歳)
川西北	井 上 康 博	26/4/11	(77歳)
	中 村 光 政	26/1/27	(86歳)
宝 塚	田 村 博 俊	26/4/23	(93歳)
	栗 津 修	26/2/22	(85歳)
阪 神	石 橋 恭 平	26/4/19	(83歳)
	馬 場 肇	26/5/11	(91歳)
	東 尾 厚 子	26/4/28	(86歳)
	樋 口 正 良	26/3/22	(90歳)
	森 剛 史	26/4/2	(67歳)
	森 幹 男	26/3/28	(82歳)
伊 丹	石 飛 晋 市	26/4/13	(95歳)
三 島	豊 田 泉	26/4/17	(83歳)
大 阪	田 中 俊 二	25/12/16	(76歳)
	津 曲 正 人	26/3/28	(74歳)
滋 賀	穂 吉 弘 司	26/2/21	(85歳)
	植 田 謙 次	26/3/30	(82歳)
	岡 島 清	26/4/5	(94歳)
	菊 川 猛	26/3/29	(98歳)
	谷 久 和	26/4/6	(60歳)
	谷 口 輝 男	26/3/14	(87歳)
京 都	横 山 茂 樹	26/2/28	(88歳)
	久 保 忠 夫	26/5/2	(80歳)
	迫 田 獅 郎	26/1/8	(80歳)
	野 島 清	26/3/19	(89歳)
全 国	大 田 敏 彦	25/10/17	(72歳)
	笹 峯 庸 和	26/2/23	(84歳)
	杉 原 正 人	26/2/23	(87歳)
	松 下 光 行	26/4/2	(84歳)

私たちの毎日の生活には、気づかないうちに小さなストレスがいくつも潜んでいます。しかし、ストレスは単なる“悪者”ではありません。少しの緊張や刺激が、やる気を出すきっかけになったり、生活のリズムづくりに役立つこともあります。

日々の中では、自分でも気づかないうちに肩に力が入り、呼吸が浅くなっていることもあります。まずはその事に気づくことが、ストレスとうまく付き合う第一歩かもしれません。

今回、梅雨時期のストレスと向き合うヒントを3つご紹介します。

1. ストレスは“ゼロにしないでいい”もの

ストレスは避けるべきものと、つい思いがちですが、完全になくしたほうが良い、というわけではありません。大切なのは、ストレスを「どう減らすか」ではなく、「どう味方につけるか」。

ストレスを感じたとき、心や体がどんな反応をしているのかに気づくだけでも、気持ちが少し楽になります。

「なんとなくやる気が出ない日が続く」「眠いのに寝つきが悪い」など、調子がゆらぎやすいときは、そんな自分を責めずに「少し疲れているのかな」と一歩引いて見られるだけでも、心の負担は軽くなります。

2. ほんの少し自分を“ゆるめる”きっかけを見つける

ストレスや季節の変化と上手に付き合うためには、意識して“ゆるむ時間”をつくるのが大切です。

肩に力が入っていると感じたら、一度深呼吸をする、温かい飲み物をゆっくり味わう、窓を少し開けて外の空気を入れる。そんな小さな行動が、気分の切り替えに役立ちます。

そのひとつとして、今回は“香り”に注目してみましょう。香りは、むずかしい知識がなくてもすぐに心に働きかけてくれる、身近でやさしいツールです。

特別なアロマオイルを準備する必要はありません。今回

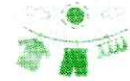
梅雨入りの知らせが届く頃になると、庭先の紫陽花が少しずつ色づき始めます。雨の季節は何かと不便もありますが、しっとりとした空気の中で、ゆっくりと自然の息づかいを感じられる時期でもあります。若い頃は、雨の日はただ憂うつに思えたものですが、今では窓越しに眺める雨粒のリズムが、心を落ち着かせてくれるように思います。

私たちの歩みは年齢とともに、ゆっくりになりましたが、その分だけ、季節の変化を丁寧に味わえるようになりました。晴れ間がのぞいた日は、近所を少し散歩してみるのも良いでしょう。道端の草花や風の匂いに、思いがけない発見があるかもしれません。

一年の折り返しに差しかかるこの時期、無理をせず、自分のペースで過ごすことが何より大切です。雨の日も晴れの日も、それぞれに良さがあります。季節の移ろいに寄り添いながら、穏やかな初夏を重ねていきたいものです。

(広報部 小林房和)

- ・朝いれたコーヒーのほっとする香り
- ・お湯を注いだときの紅茶のふわっと立ち上がる香り
- ・外干しの洗濯物から感じる太陽の匂い（梅雨の晴れ間は特に気分転換に）
- ・好きな石けんの優しい香り
- ・梅雨どきに窓を開けたときに入ってくる、少し湿った土の匂い



ただ「いい香りだな」と思える瞬間があれば、それで十分です。

こうした香りは、気分がふさぎやすい季節でも、心をそっとやわらかくしてくれます。

雨の日が続くと気分も重くなりがちですが、香りをきっかけに気持ちがふっと軽くなることもあります。

3. 香り+深呼吸で、ほんの数秒のリラックス

香りを感じながら、ゆっくり息を吸い、少し長めに吐き出す。



この「長く息を吐く」動作が、体に“安心していいよ”と伝えるサインになります。

気持ちが落ち着きにくい日や、梅雨の湿気で体が重く感じる日にも取り入れやすい、やさしいリセット方法です。

深呼吸は、短い時間でも効果があります。たとえば、家事や作業の合間に30秒だけ呼吸に意識を向けるだけでも、自律神経が整い、心のざわつきが静まっていきます。

少し家事や作業の手を止めて、好きな香りの飲み物を飲みながら体を少し伸ばしてみてもいいかもしれません。

ストレスは生活の中からなくすることはできませんが、その受け止め方を少し変えるだけで、疲れさせる存在から、自分の状態を教えてくれる“サイン”へと変わります。

気分が沈みがちなときこそ、好きな香りにふれて深呼吸をしてみましょう。

そんな小さな習慣が、毎日のストレスをやわらかく受けとめる手助けになってくれるはずです。

安全健康推進室 保健センター 保健師 吉井