

安心して暮らせる地域づくり

高齢者生協

# たより

2025年  
1月23月号

No.  
157

介護・福祉サービス 仕事おこし 生きがい・仲間づくり 兵庫県高齢者生活協同組合



明けまして  
おめでとうござりますます

離宮公園の梅園で、梅の花を撮りました。背景の菜の花を黄色くぼかしパステルカラーの優しい雰囲気の写真に仕上がったのが気に入っています。この時期、水仙も楽しめます。写真・文/高齢者生協こうべ(福祉用具)：横田 知子

## 阪神淡路大震災から30年



この大震災で亡くなられた方々に哀悼の意を表し、被災された方々にお見舞い申し上げます。

組合はこの体験の記憶と教訓を忘れることなく、「だれもが安心して暮らせる地域づくり」に今後も取り組んでまいります。

## もくじ

- P2 理事長の新年あいさつ
- P3-6 年女の夢  
つどい場・活動グループの  
新年あいさつと一覧表
- P7 読者の声
- P8-10 いきいきサロンの新年あいさつ
- P11-13 新春はつらつアート展
- P14-16 事業所・本部の新年あいさつ
- P17 共同墓・終活セミナー
- P18 元気な間に整理する必要性
- P19 生活相談の現場から  
スマホミニ講座「検索」
- P20 クロスワードクイズ
- P21 健康ストレッチ
- P22 シニアかんたんレシピ  
福祉用具専門相談員のアドバイス
- P23-24 生協強化月間の取り組み

兵庫県高齢者生活協同組合

<http://www.kourei-h.org/>



Instagram

ほぼ毎日更新中!!



@HYOGOKOUREIKYO



## 「協働」により 循環の良い組織・事業運営に取り組み

理事長 阿江 善春

組合員みなさま、新年を迎え、心からお慶びを申し上げます。

最近の1・2年は物価高に加え介護を含む社会保障制度の後退で、高齢者生協の運営も大変厳しいのですが、同時に日本経済も低迷状態からぬけ出せない状況です。そんな中、2015年の国連総会で掲げられたSDGs(持続可能な開発)の今後が注目されています。

「開発」というところにやや人間の思い上がりを感じますが、むしろ「持続可能」という目標を掲げざるを得なかったところに期待を寄せても良いのではないかと思います。

よくその国の経済力を見る指標にGDP(国内総生産)が使われますが、ドイツに抜かれて世界第4位に下がったとはいえ現在の日本のGDPは年間約600兆円です。ただそれに見合う豊かさが国民生活にあるかというところはなっています。

低年金に低賃金、子育て・教育の重い負担、心身にわたる慢性疾患やフレイルなど不健康状態の蔓延(健康寿命が伸びない)でいずれの



### 高齢者から子どもまで 国民の多くがゆっくりと落ち着いて 人生を過ごせる居場所(地域)を

指標も過去最低です。

先の日本のGDPですが、その60%は360兆円は家計・個人消費です。しかし小泉構造改革からアベノミクスと続いた税(特に消費税は倍化)や保険料の負担増、社会保障の後退と将来への不安からこの個人消費が冷え込んだままの状態になっています。

当然のことながら社会全体に富やお金が循環せず、その一方で格差と富の独占が拡大し、高齢者から子どもまで国民の多くがゆっくりと落ち着いて人生をすごせる居場所がなくなっています。

このような状況のもとで、高齢者生協はこれまで以上に介護をはじめ高齢期のいろんな課題は生きがいつくりや社会保障の拡充・制度利用の推進、終活や生前整理、文化行事や多世代交流などに取り組み、お役に立てる協同の輪を広げていきたいと考えています。

そのためにも循環の良い、持続可能な社会を目指すSDGsを前へ進めていく「協働」を組織や事業運営に広げていきたいと考えています。

2025



[巳年]年女の夢



ケアステーションひだまり

所長 惣田ゆかり

「まさに天職」と思える仕事に就き、今年で28年目。

その間には沢山の出会いと別れを経験し、また人生の先輩方には様々な事を教わりました。

今年は今まで以上、地域の方々に貢献できるように努力を惜しまず歩もうと思っています。

プライベートでは二人の可愛い孫たちが「ばあば」と慕ってくれる事や、可愛い顔を見せに来てくれることが何よりの幸せです。

今年を持ち前の粘り強い性格？を生かしながら体調管理を心掛け、新しい事への挑戦や変化に対して前向きな姿勢で望んでいこうと思っています。

この1年、巳(み)んなが笑顔で過ごせますように!!



## つどい場・活動グループ 新年のご挨拶(1)

### 姫路支部 **かんたん料理会**

開催回数160を超えました。物価高騰で材料費や施設使用料も上がりましたが、参加者が野菜やお米を持ち寄りいつも豪華な料理会です。皆さん月1回の開催を心待ちにされています。撮影した回は年の瀬で常連の複数人の方が欠席し少し寂しいですが、皆さんに支えられての同好会です。

代表・世話人

服部 悦子



### 神戸西部支部 **おしゃべりカフェ・おしゃべりし隊**

おしゃべりカフェは、毎月第1金曜日に、かけはしの利用者様と一緒に、笑いヨガや健康体操、オカリナやハーモニカなどの楽器演奏を楽しみ、スタッフ手作りのお菓子が喜ばれています。おしゃべりし隊は、毎月第4水曜日に、「もっと話をしたい」という組合員さんが集まり、歌を歌ったり、絵手紙・塗り絵・脳トレなどを「おしゃべりしながら、食べながら、楽しいひと時を過ごしています」。

今日は12月25日でクリスマスパーティーを楽しみました。  
世話人 川路 清子





# グループ 新年のご挨拶(2)

## 神戸西部支部 健康体操板宿



健康寿命を今年も延ばせるように、昨年握力運動と早口言葉を取り入れて頑張っています。楽しく、お互いに老いていきましょつ。よろしく願い申し上げます。  
代表 山田 順子

## 神戸中部支部 卓球同好会(武市卓球道場) / おしゃべりカフェちゅっぷりん



●卓球同好会(武市卓球道場)  
どんな人でも1ヶ月も練習すれば50回のラリーが続くようになります。ラリーが続くと楽しくなります。練習が終わったあとのおしゃべりも楽しいものです。認知症予防には身体を動かすことと会話をする事。卓球台2台を設置して週3回「健康卓球」を教えています。コートは卓球歴68年です。まかせなさいー！

●おしゃべりカフェちゅっぷりん  
毎月第1・3土曜日午後2〜4時に、珈琲の店ちゅっぷりんで開催しています。会費450円で珈琲とお菓子が出来ます。笑いと健康をテーマにおしゃべりを楽しんでいます。  
代表 武市 靖雄

## 神戸中部支部 ひらのサロン



新年おめでとございます。ひらのサロンは高齢者の居場所です。転倒、誤嚥、認知症の予防を楽しく効率よく取り組むために、「音楽カフェ」として生伴奏で歌う、カラオケ、ライブイベント等を開催しています。  
また、趣味の教室、同好会活動で人と人の交流を目指しています。  
主宰 渡邊 和彦



## つどい場・活動グ

### 宝塚支部 宝塚サロン

宝塚サロンは4年経過しました。毎週金曜日に開催の百歳体操はメンバー5人が元気に体操しています。スマホ初級者のためのスマホ講座は毎月1回開催し、操作の基本やLINEなどよく使うアプリを中心に学んでいます。文庫・映画DVD貸し出しも常連の方が定期的に活用していただいています。健康マーシヤン、囲碁も実施中です。

サロンのレンタル利用も少しあります。地域の方ならごなたでも活用していただけます。お気軽にお問い合わせください。支部長 西本 秀二 (問合せ先は6ページに掲載)

百歳体操▶



▼スマホ講座



健康マーシヤン▶

### 伊丹支部 昆陽サロン

毎週火曜日に、市立伊丹病院から徒歩圏内にある古民家を借りて、麻雀好きのメンバーがあつまって健康麻雀を開いています。

コロナ禍には活動を縮小していましたが、今はほとんど経験がない人も参加して、毎回1〜2卓で楽しく活動しています。世話人 松本 猶喜



### 伊丹支部 梅ノ木サロン

#### ●はがき絵・水彩画

参加の皆さんは、ご自分のペースに合わせて楽しんでおられます。

無理のないこのスタンスが20年余り長く続いている要因の一つかもしれません。

また、創作に没頭する時間とおしゃべりを楽しむ時間のバランスもいいのでしょうか。

絵画は、歩んできたご自分の足跡のように形に残っていくのもいいのでしょうか。きつと。

初めての方も、お気軽にご参加ください。世話人 石崎 美和子





## つどい場・グループ活動のご案内

<b>神戸東部支部</b>		
●絵画	はがき絵と水彩画・鉛筆画 ろっこう 灘区文化センター 第1水曜日 13時30分～	☎090-1484-0246 門田
<b>神戸中部支部</b>		
●地域のつどい場	おしゃべりカフェ ちゃっぷりん 平野「喫茶ちゃっぷりん」 第1・3土曜日 14時～	☎078-521-6150 武市
●卓球	卓球同好会 平野「喫茶ちゃっぷりん」 毎週火・水・金曜日 14時～ / 毎週木・土曜日 18時～	☎078-521-6150 武市
●健康いす体操	健康いす体操 ひらのサロン 毎週木曜日 10時～	☎090-8215-1069 渡辺
●脳トレ麻雀	ひらのサロン脳トレ麻雀 ひらのサロン 毎週火曜日 13時～	☎090-8215-1069 渡辺
●囲碁	ひらの囲碁 平野「喫茶ちゃっぷりん」 毎週水曜日 18時～ ひらのサロン囲碁 ひらのサロン 第2・4火曜日 10時～	☎078-521-6150 武市 ☎090-8215-1069 渡辺
●皆で歌おう	歌ごえ喫茶 平野「喫茶ちゃっぷりん」 第1・3月曜日 14時～ ピアノで歌う「コスモス会」 ひらのサロン 第3月曜日 13時30分～ 健康カラオケカフェ ひらのサロン 毎週水・木・金曜日 13時～	☎078-521-6150 武市 ☎090-8215-1069 渡辺 ☎090-8215-1069 渡辺
<b>神戸西部支部</b>		
●地域のつどい場	おしゃべりカフェ 長田事業所内 第1金曜日 14時～ おしゃべりし隊 長田事業所内 第4水曜日 14時～	☎080-3776-7979 川路 ☎080-3776-7979 川路
●健康体操	健康体操 板宿 長田庄山地域福祉センター 毎週木曜日 10時～	☎078-734-2395 山田
●脳トレ麻雀	いたやど脳トレ麻雀 板宿きたいちば「たんぼぼ」 毎週火・木曜日 13時～	☎090-3678-0561 森脇
●囲碁・将棋	いたやど囲碁・将棋〈休止中〉 板宿きたいちば「たんぼぼ」 第2・4火・金曜日 13時～	☎090-3678-0561 森脇
●マジック	マジック 県立神戸生活創造センター 第2・4火曜日 15時～	☎078-735-1382 松平
●詩吟	詩吟の会〈休止中〉 県立神戸生活創造センター 第2・4火曜日 15時～	☎078-735-1382 松平
●映画鑑賞	懐かしの映画上映会〈休止中〉 板宿きたいちば「たんぼぼ」 第1月曜日 13時～	☎090-3678-0561 森脇
●川柳	ながた川柳 長田庄山地域福祉センター 第2木曜日 13時～	☎090-3678-0561 森脇
●絵画	油絵と水彩画 にしだい リビングあとろえ 第2土曜日 10時30分～・12時30分～・14時30分～	☎090-1484-0246 門田
<b>神戸市内</b>		
●ハイキング	歴史探訪ハイキング〈休止中〉 神戸市内 第3土曜日(集合場所・時間要問合せ)	☎0798-43-7138 大木
<b>神明支部</b>		
●歴史探訪	歴史探訪クリーン行「さくらんぼ」 神戸市・明石市内ほか 随時(土日9時30分～)	☎078-914-9071 牧野
<b>伊丹支部</b>		
●地域のつどい場	ふれあいサロン 梅ノ木 梅ノ木サロン 毎週月～金曜日(第5週・祝日休み)10時～	☎090-8980-3473 和田
●詩吟	詩吟同好会「よつば」 伊丹市立女性児童センター 毎週金曜日 14時～ 伊丹市立サンシティホール 毎週金曜日 18時～	☎090-8235-9643 野田
●談話	お話し会 梅ノ木サロン 毎週金曜日 10時～	☎090-8980-3473 和田
●水彩画	「はがき絵」と「水彩画」 梅ノ木サロン 毎週火曜日(第5週は休み)10時～	☎090-1919-2485 石崎(美)
●脳トレ麻雀	昆陽サロンで麻雀 昆陽サロン 毎週火曜日 10時～15時	☎090-2049-2152 松本
<b>宝塚支部</b>		
●脳トレ麻雀	健康マーじゃん 宝塚サロン 毎週土曜日 13時～	☎090-8572-0866 西本
●健康体操	いきいき百歳体操 宝塚サロン 毎週金曜日 10時30分～	☎090-8572-0866 西本
●囲碁	囲碁クラブ 宝塚サロン 第2・4月曜日 13時～	☎090-8572-0866 西本
●貸出	レンタル文庫・DVD ※サロンでの読書・鑑賞はできません。 宝塚サロン 月～金曜日 10時～	☎090-8572-0866 西本
<b>姫路支部</b>		
●料理	かんたん料理会 姫路市民会館5階「料理教室」 第4金曜日 10時～ ※開催週が変わる事があります。	☎079-297-2725 姫路支部
●カラオケ	カラオケ同好会 カラオケ喫茶PM 第3木曜日 13時30分～	☎079-297-2725 姫路支部
<b>各支部対象</b>		
●スマホ講座	初級者のためのスマホ講座 ※日時と場所は希望者(3～5名)と相談して決めます。(1時間30分程度)	☎090-7366-7156 前田

## 読者の声

●紙面の都合により、皆さまから寄せられた「声」をすべて掲載できませんでした。申し訳ありません。（高齢者生協だより 編集委員会）

●日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を受賞できたことは、長年の活動が認められとても嬉しいことです。被爆国である日本政府は禁止条約の署名・批准をして核兵器廃絶を世界に働きかけるべきです。（須磨区：松浦 知子さん）

●88 歳になりました。ひ孫が2人(9歳、1歳)のおばあちゃんです。

（灘区：株本 和子さん）



●93 歳になります。若い頃は終活セミナーにもよく参加していましたが、今は全身ガンで緩和ケアの病院に入り、余命幾許もありません。今回の「たより」は組合債募集、増資など組合運営に苦労されていることが分かりました。お役に立ちたい気持ちはありますが、通院・買い物などにタクシーを使うため、経済的にもギリギリの状態です。高齢協がこれからも高齢社会に意義ある団体であり続けることを期待しています。

（須磨区：寺島 敦さん）

●暮らしを支えるシリーズ③が出ました。①は私自身が特別障がい者手当の対象者でもあり 20 冊追加で送ってもらい、ご存じない人たちに大変喜ばれました。今回の③「医療保険と介護保険の利用料が軽減できる」をお知らせしたい人がいます。他県ですが、がむしゃらに働いていた彼女も私と同

じ病気になりました。お医者さんとよく言い合いになるそうで、自分のためにならないよとの忠告も聞かず、ヘモグロビン A1c が 2 桁になりやっと入院しました。一人住まいでほぼ国民年金なので詳しく書かれているリーフレットを送ります。

（三木市：黒嶋 妙子さん）

●毎回「サークル活動のご案内」を見て、皆さま色々活動されているのだと案内の向こう側に笑顔が見えるようです。家に閉じこもることなく元気に活動され、すばらしいですね。

（丹波篠山市：佐久間 清恵さん）

●「元間整理」の記事に目を奪われました。妻から何度も言われ続けていますが中々進みません。自分がいなくなると子供も妻もきっと廃棄処分すると思う、教師時代の学級通信などを 40 ほどの冊子にして残しています。これまで投稿した記事も冊子にしています。自分のやってきた証と思うと中々捨てられません。この記事を読むとやっぱり…と、でも辛いですね。（姫路市：岸本 守さん）

●俳句

猛暑の 終わるやいなや 冬支度  
薬のみ 検査通院 楓(かえで)道

（灘区：大屋根 博さん）



## 「介護保険制度の抜本改善、介護従事者の処遇改善を求める請願署名」235筆を届けました

高齢者生協だより No.156 に署名用紙と返信用封筒を挟み込み、組合員の皆さまにお届けしたところ、235 筆の署名を返していただきました。ご多忙のなか、ご協力をいただきありがとうございました。

集まった署名用紙は、12月6日に兵庫県社会保障推進協議会へ提出しました。



## 「いきいきサロン」から 新年のごあいさつ(1)

あけましておめでとうございます。

いきいきサロンは昨年も色々な活動に取り組み、多くの方に参加いただきました。新しい仲間も40名以上増え、賑やかに新年を迎える事ができ嬉しい限りです。さて今年は巳年ですね。巳年は新しい挑戦や変化

に対して前向きな姿勢を示す年とも解釈されています。いきいきサロンでは昨年も実施時間が減るなど大きな変化がありました。今年も様々な変化があると思いますが前向きに挑戦していきます！

いきいきサロン管理者 福田 朝美

※写真下の川柳は、各サロンが取り組みました。

〈東灘区・水曜日〉

### ほのぼの魚崎



日帰りで 行ってみたいな 天国へ 廣岡 幸さん作

97歳のお二人を筆頭に元気で行動的な方16名が集うほのぼの魚崎。ゲーム、脳トレ、小物作り、トランプ、カラオケなど、何事にも真面目で一生懸命に向かうところが魚崎の自慢です。お喋りも大好きで話し出すと止まらず漫才を聞いているようです。そんなほのぼの魚崎の皆さん、今年も元気の輪を拡げていきましょう。

〈東灘区・月曜日〉

### ほのぼの住吉



ほのぼの で 愉しく過ごす お嬢様方 辻本 吉野さん作

70歳から90歳代の幅広い年齢の方28名が集うほのぼの住吉。

年齢が離れていても話し出すと会話が弾み、ゲームが始まると応援の大きな声が響きます。

脳トレ、小物作り、トランプ、カラオケなども大好きで、何事にも興味を持って行動されるほのぼの住吉の皆さん、今年も元気に集いましょう。

〈東灘区・金曜日〉

### ほのぼのみかげ



節約も 頑張りすぎて リバウンド 上村 伸子さん作

いつも和やかで笑い声の絶えないほのぼのみかげの皆さんです。

一人ひとり、とても素敵な個性をお持ちです。今年もご一緒に楽しい有意義なサロンを目指したいと思います。

男性が少ないので男性の方のご参加を待ってまーす！

〈東灘区・水曜日〉

### いきいき楽遊会



[楽]しいよ [遊]べる仲間に [会]えるから 高屋 明子さん作

新しい仲間も増え、ますますにぎやかになりました。

静かな人、活発な人、個性豊かな人たちの、集まりでお互いに助け合いいつも笑顔いっぱいの楽遊会です。

今年もいろんなことに取り組み、みなさんと素敵なサロンをめざしていきます。

〈灘区・水曜日〉

### ほのぼの六甲



新年も 仲間と会うの 楽しくて 紙本 辰雄さん 作

カラオケ大好き、おしゃべりも大好き。いつも元気で明るいサロンです。

今年も仲良く楽しいサロンを目指しています。皆さまのご参加をお待ちしています。



〈いきいきサロン〉は神戸市委託事業として、脳トレ、運動などフレイル予防のレクリエーションに加え、看護師、理学療法士、薬剤師、音楽療法士などの専門職を講師に招いて介護予防講座を実施しています。毎週1回、神戸市内の貸会場にて実施しており、地域に住む高齢者のつどい場でもあります。

※写真下の川柳は、各サロンが取り組みました。

〈灘区・木曜日〉

いきいき六甲



挨拶をするがマスクでわからない 一同作

プログラムの内容によって苦手な方には利用者さん同士、助け合って何とかクリア！和気あいあいでほのぼのとした心になります。

いま、黒一点で参加して下さっている方に、どなたかご一緒くださる方を募っています。今年も皆様お元気で変わらない笑顔にお会いできますようお待ちしております。

〈灘区・木曜日〉

ほのぼのみのおか



須磨の海 シャチが踊れば 水しぶき 吉田 紀美子さん作

天神様に見守られ、「ほのぼのみのおか」も今年12年目の年を迎えることとなりました。

最年長のメンバーが今秋には99歳。毎週ひとりで歩いて来られます。

また、新たなメンバーも加わり一層賑やかなサロンとなりました。今年1年、みんな元気で頑張っていきたいと思います。

〈北区・火曜日〉

ほのぼの君影



福の神 今年こそはと 神頼み 一同作

利用者さんは火曜日が待ち遠しいと言われます。お休みされる方も少なく、お元気に来られ朝の挨拶もニコニコと、スタッフも元気をいただいています。

いつも楽しく真剣に取り組み、和気あいあいのサロンです。いつまでもお元気で通って来られることを願っています。

〈兵庫区・水曜日〉

ほのぼのひろの



新玉(あらたま)や 人皆やさし 平野まち 一同作

男性2人の方が参加され少し雰囲気が変わりました。

利用者の方も増えお喋りに花が咲きます。「脚が痛いけど頑張って来てる。ここに来たら皆んなと会えるから」とその言葉で皆さんも励みになりスタッフも元気をいただきます。

〈兵庫区・金曜日〉

ほのぼの荒田



おともだち できてうれしい 巳の年よ 一同作

ほのぼの荒田は兵庫区東山町の新湊川ふれあい会館で、毎週金曜日に開催しています。利用者さんは話題も多くあかるく活気があり、何ごとにも積極的に活動されています。

これからも楽しいサロンを目標に皆で協力していきたいと思っています。

〈兵庫区・月曜日〉

ほのぼの御旅



早目に来られ、話しの輪が広がります。お喋りの好きな方ばかりの、ほのぼの御旅です。女性に負けじとトランプ(ババ抜き)を行う際は男性一人力が入ります。

しあわせに みんな元気で 冬の空 一同作





## 「いきいきサロン」から 新年のごあいさつ(2)

※写真下の川柳は、各サロンが取り組みました。

〈兵庫区・火曜日〉

### ほのぼのみなと



秋日より 紅葉をバックに 笑顔寄せ 一同作

みなとの会場は兵庫区で歴史ある本町公園の中にあります。桜や銀杏の大木に囲まれ抜群の環境です。

個性豊かな皆さんの意見が集まって活力あるメニューを楽しんでおられます。

今年の4月から会場が変わる予定です。

〈長田区・火曜日〉

### ほのぼの房王寺



秋うれし 柿梨蜜柑 風邪予防 大川 朱美さん作

長年参加されている方や新しい方、共に仲良くおしゃべりし、情報交換し合い、声掛け合い、笑い合い、レクリエーションや介護予防講座に取り組んでおられます。

〈長田区・木曜日〉

### ほのぼのみくら



若人の パワーで知事選 どんでん返し 一同作

いつもお喋りに花が咲き何かするにも積極的に活動されています。特に体を動かすゲームなどは一生懸命で笑いや声援が飛び交い、音楽などは伸び伸びとした声で歌ったり、楽器を鳴らしたりと楽しい時間を過ごされています。前向きをモットーにみんなで協力しながら活気のあるサロンをこれからも目指していきます。

〈長田区・月曜日〉

### ほのぼの真野



おしゃべりが 足りず帰りに 反省会 一同作

朝からいつも元気な挨拶で始まり、一日中笑いが絶えず、優しさといたわり助け合い、団結力と何事にも積極的に取り組まれるご利用者の方々です。

これからも、運動やゲーム等、色々なプログラムで皆様と一緒に明るく楽しいサロンが続く事を願っています。

〈長田区・水曜日〉

### ほのぼの若松



忘れもの 探しものアラ 日が暮れた 尾形 勇子さん作

三ヶ月に一回の抽選席替えを始めて一年、いつもと違う場所とお隣さん、好評です。

雨上がり お辞儀する花 はにかみて

平賀 壽子さん作

懐かしい 母の味 コンビニおでん

村川 純子さん作

〈長田区・木曜日〉

### ほのぼの9丁目



クイズあり 笑顔広がる デイルーム 一同作

9丁目は長田区と須磨区の人たちが融合して和やかな雰囲気をかもしだしています。

気軽にお友達を誘って来てくださるのも9丁目の特徴です。この居心地の良さをこれからもひろげていきたいです。