

2025年1月号

支部だより

NO.225

[住所]
〒670-0053
姫路市南車崎
2丁目1-12-208
[電話]
079-297-2725
[FAX]
079-297-6695



ふじみ苑で冬越えするシクラメンの寄せ植え

あけましておめでとうございます



新しい成長や再生・進化に挑む!

2025年の「乙巳」(きのとみ)は60年に一回しか訪れない特別な年であり、新しい成長や変化が期待される重要なタイミングの年だそうです。新たな挑戦や再生、そして次のステージへの進化を象徴しています。新しい年に希望を持ち、次世代に繋がる好機と捉えて頑張りましょう。

◎写真…ふじみ苑の干支のカレンダー作品

進む高齢社会、安心して暮らせる地域づくりを
ひとりぼっちの高齢者をなくそう

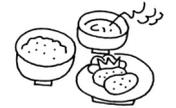
催し物、同好会紹介と会員募集

(都合により、日程を変更する場合がありますので、事前にお確かめください)

カラオケ
同好会

カラオケ喫茶
PM

かんたん
料理会



【場所】 姫路市南今宿7-29
【電話】 079-298-3888
【日時】 第2か第3木曜日13:30~
【担当】 眞野・鈴木
*最寄りのバス停は「琴丘」

【場所】 姫路市民会館5階
料理教室
【電話】 下記の服部まで
【日時】 3月21日(金)
10時~
【会費】 千円

組合・同好会に関する

お問い合わせや申し込みは、079-297-2725 (姫路支部) まで



お誕生日おめでとう

ふじみ苑風景

★ クリスマス会 ★



新春福笑い



サンタさん来たよ
プレゼントを届けて来たよ

かんたん料理会

「煮しめのごぼう美味しいね」少し早めの正月料理に舌鼓！



参加者の希望だった正月のお煮しめを主菜として数の子や蕪の甘酢和え、

12月27日に姫路市民会館にて、かんたん料理会（コムサロン共催）を開きました。今回は年末で多忙な方や体調を崩されるなどあつて参加者は6名と少人数となりまして。

寒い日にピッタリの具だくさんのかす汁、蕪の葉のジャコ炒めに、冷凍保存の剥き栗のたくさん入った栗ご飯というメニューです。



前田常務理事



も参加され料理会の様子もスタグラムに投稿されました。最近の思いや愚痴など色々話題が尽きず楽しい1年の締めくくりになりました。



高齢者生協インスタグラム「かんたん料理会」の投稿ページのQRコードです。

日本高齢者大会inあいち

大きな声で笑い心も体もあったがフレイル予防の大切さを実感

11月22・23日に第37回日本高齢者大会が愛知の名古屋国際会議場で開催されました。兵庫県からは12名の参加でした。

22日午後は、興味関心のある分科会にそれぞれ参加しました。4人は第5講座『高齢者の健康づくり 楽しんで心も体もフレッシュ・笑いヨガ・チューブ体操・フレイル予防』に参加しました。健康寿命は男性約9年、女性約13年も平均寿命より短いそうです。元気が

な長寿は誰もが望むことです。フレイルとは「虚弱」を意味する言葉でその3要素は、①筋力低下などの身体的な機能低下、②うつ状態などの精神心理的な問題、③閉じこもり、経済困窮などの社会的問題です。その3要素は歯車のように相互に影響をおよぼします。フレイル予防として有酸素運動やダンス運動、歩行を用いた運動などが

た取り組みをみつけることが大切です。



笑いヨガに参加し初めて会った人と目を合わせ大きな声で笑い心も体もぬくもり、愉快な気持ちに慣れた貴重な体験でした。高齢期に差し掛かり身に染みる思いでした。笑うことは全身運動でフレイル予防を実感しました。

兵庫県高齢者大会IN姫路

なぜSDGs?

12月12日、兵庫県高齢者大会が姫路のキャッスルホテルで開催されました。兵庫高齢協の阿江理事長がなぜSDGsと題して講演をされました。

SDGsとは（持続可能な開発目標）取り組む課題は貧困削減、格差の是正、気候変動対策や環境保護、持続可能な生産と消費、平和構築など多岐にわたります。

その合言葉は『誰一人取り残さない』先進国や途上国など、世界のすべての国々を対象にしています。



目標の一部として、あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困に終止符を打つ。あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進することが掲げられています。しかし今の日本の現状は最低生活費に届かない低年金、のびない健康寿命、次世代の健康（心身両面）の不安など多くの問題を抱えています。近年、兵庫県下で起きた介護事件の事例をあげられ「なぜ防ぐことが出来なかったのか」と涙が出そうになりました。

またシングルマザーの厳しい暮らしの中で育つ子の食事環境の貧しさで糖尿病にかかるとのリスクが多いことなどを取り上げて問題提起をして下さいました。

運動と共に積み重ねてきた成果の普及・社会保障の一体改革をすすめるながら、暮らし、人生、地域での支え合い、人とのつながりが今、一層大切なことだと重く受け止めた1日でした。

月に一度の「スマホ講座」



前田常務理事が毎回資料を配布されながら、参加者の質問に応えます。

今や殆どの方が所持しているスマホですが、たくさんの方が機能があるのとは分かりますが、今一つ使い方が判らないかと思っている方が多数おられます。

「機種も様々で難解なモノ…」そんな気持ちも少しづつ理解を深めて解きほぐし、使いこなしていきたいと思つて取り組んでいます。新しい事に挑戦するのも頭の体操です。ご興味をもたれた人はお気軽に姫路支部に連絡ください。

編集後記



今年には気候も穏やかな良い年始でした。小さい孫たちと田舎にある墓参りをしました。目まぐるしく変わっていく暮らしに継承していかねければいけない事がたくさんあります。

今年には阪神淡路大震災から30年の年です。昨年の能登の地震も復興は道半ば、辛い思いを抱えながらも生きておられる方々に思いを馳せます。生きていくことはたくさんさんの試練にも遭遇することになります。強く優しく生きてほしいと小さき人たちに心からエールを送ります。