

# 宝塚だより

兵庫県高齢者生活協同組合 宝塚支部 vol.48

宝塚市光明町  
1-5-104  
TEL.0797-73-7282  
ケアステーション  
たからづか内

高齢協を大きく  
高年齢生協は組合員  
一人ひとりの協力で  
運営。これからの高  
齢化社会に向けての  
間を伸ばしてやろう。

宝塚増資運動にご協力を  
新規出資・増資は一口  
5千円です。出資金は  
高年齢の運営に役立て  
ます。脱退時には全額  
返金されます。



## 2025年 あけましておめでとうございます

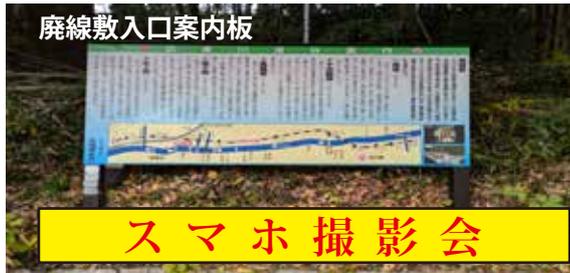
旧年中は組合員の皆さまには一方ならぬお世話になりました。昨今の福祉介護事業への処遇改変や介護報酬の変更により事業は厳しい状況となっておりますが、ケアステーションたからづかでは昨年引き続き介護職員の増員をはかりご利用者様へのサービスの一層の充実にまい進します。高齢協宝塚支部は組合員の皆さまの生きがいやりがいを共に探り体力や知力の低下を防ぎ健康な高齢期をすごしていただくためのいろんな企画を提案します。ケアステーションたからづか・宝塚支部共々今年もよろしくお願いたします。 職員・支部運営委員一同



## 紅葉期待の

# 行ってきました

## JR 旧福知山線廃線敷ウォーク



## スマホ撮影会

雨上がりの少し肌寒い11月27日に兵庫県高齢者生協宝塚支部に年金者組合宝塚支部の皆さんが同行されて“紅葉”を目的にスマホ撮影会ハイキングを10名の参加で実行！残念ながら紅葉はチョッピリ！コース案内は中学校の社会科教員の本田さん。JR生瀬から行程約5kmをハイキング。旧福知山線の建設工事は困難を極め当時植民地であった朝鮮人の方も多く工事に駆り出されています。難工事のため犠牲者も多く日本人は名前などが記録されていますが朝鮮人は記録にも残されていませんでした。ただ、西谷で火葬された5人の方だけが記録されておりその方たちの慰霊のために親水広場に慰霊碑「越鳥南枝」(故郷を恋い慕う心の切実なこと)が建てられました。写真は慰霊碑の前で撮影。参加者の半数が後期高齢者、少しきつかった！でもまた行きたいの声。次回は桜の季節かな！



チョッピリ紅葉の武庫川渓谷



トンネルの向こうに青空が



越鳥南枝碑前で記念撮影

## 『健康一口メモ』 冬場の脱水

冬場に気をつけなければならないのは、寒さと乾燥です。体の冷えは免疫力が低下し、感染症のリスクを高めると言われています。また空気の乾燥は、気づかいうちに脱水になりやすくなります。

脱水症は夏のものと思われがちですが、空気が乾燥する冬場は呼吸や皮膚、粘膜から水分が放出され、高齢になると体内に水分を蓄える機能が低下し感覚機能も鈍くなっているため、脱水に気づかない傾向があります。

喉が渇かないからといって「かくれ脱水」をそのままにしておくと、脳や心臓の血管に血栓が詰まりやすくなり、重大な病気につながる原因になります。

汗をかきにくい寒い季節でも、空気が乾燥していると、知らないうちに体は乾いてしまうので、こまめな水分補給を心がけましょう。

対策として

加湿器の使用や洗濯物を干すなど、部屋の湿度を40～60%に保つようにすることで感染症の予防や肌の乾燥予防にもつながります。

水分補給を忘れず摂取時間を決めておくのも一つの方法です。

水分は、野菜やプリン、お菓子などの固形物からも摂取していくよう工夫しましょう。



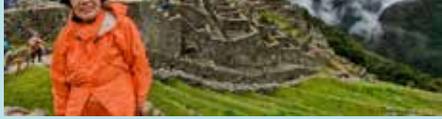
月替わり健康アドバイス  
ケアステーションたからづか



**85歳の難聴者 地球1周・3か月の船旅**

昨年、ピースボートで2回目の地球一周をしてきました。1回目は80歳の時でした。スエズ運河とパナマ運河を通過して地球のまんま中ぐるっと一回りしましたが、今回は神戸を出てハワイ、タヒチ、イースター島を経て、南米大陸やアフリカ大陸の国々を訪問してきました。どの国も例外なく、白人による植民地支配の傷跡を色濃く残しながらも、遅く生きる人々のエネルギーに感銘を受けました。しかし、どの国も政治の世界はこれまた例外なく、国民ほったらかしの権力闘争で揺れ動いていました。世界平和への道のりはまだまだ長いと痛感しました。

高司 仁木佳代子



**宝塚サロン活用して仲間とワイワイ！**

宝塚サロンは体操や麻雀・囲碁・スマホ使い方講習・地域グループの会議などに広く活用されています。趣味の同好会や会議など多目的にご利用いただけます。お申込はにしもとまで (090-8572-0866)



**宝塚サロンクラブ活動**

- 百歳体操 毎週金曜日 am10:30~
  - 囲碁クラブ 第2・4月曜日午後
  - スマホ教室 毎月1回金曜日午後1:30  
1月は31日(金)
  - 健康マーじゃん 毎週土曜日 13時から
- 文庫無料貸し出し**  
本や映画のDVDを貸し出し中  
お越しになるときは事前にご連絡をお願いします。  
各クラブ参加希望の方は下記まで  
携帯電話 090-8572-0866

みんなで  
**出資**  
**利用** **運営**  
主役は組合員

高齢者生協たからづかは「ケアステーションたからづかで働く組合員」と「サービスを利用する組合員」「組合活動に参加する組合員」で構成されています。複合協同組合といえます。高齢協で働く人は、原則、全員が出資し自らも事業運営や組織運営に参加します。これを「協同労働」といいます。高齢者生協は「生きがい・福祉・仕事おこし」を目的に事業・活動を展開しています。そのため、利用者やその家族、また、地域に暮らす人々との「協同」を重視しています。

**お友達をお誘いください。**



阪神淡路大震災から30年。圧倒的な取材量を基に、アフター震災世代をリアルに描くオリジナルストーリー。震災の翌月に神戸市長田で生まれた一人の在日コリアン女性の成長と希望。  
監督・脚本：安達もじり  
出演：富田望生、伊藤万理華、渡辺真紀子、山中崇、麻生祐未、甲本雅裕  
©Minato Studio 2025

**シネピア 映画観賞券 プレゼント**  
2組 4名様  
お知らせ  
2月9日(日)は貸館上映の為シネマ2のみ休映となります。シネマ1は通常上映。2月18日(火)~2月20日(木)の3日間、上映設備入替の為全館休館。

ご希望の方はお名前・ご住所・電話番号を明記の上はがき・FAX・メールで下記まで。締め切り1月31日(金)宛先〒665-0045 宝塚市光明町1-5-10 高齢者生協宝塚支部 FAX0797-76-2246 メール: takarazuka-k.2228@kourei-h.org

**その他の上映作品**

- 1/17 金→1/30 木『待タイムスリッパー』
- 1/17 金→1/30 木『最後の乗客』
- 1/31 金→2/17 月『ブリジット・バルドー レトロスペクティブーBB生誕90年祭ー』



今年度東京国際映画祭3冠受賞!! 筒井康隆の原作を、異才・吉田大八が監督 長塚京三が12年ぶりに主演を果たした人生最期を問う心揺さぶる人間ドラマ。  
監督・脚本：吉田大八 原作：筒井康隆  
出演：長塚京三、瀧内公美、河合優美、松尾諭、松尾貴史