

2020年10月号

# 支部だより

NO.208

【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



## 芸術の秋。ふじみ苑で作品作り



新規の利用者様より来て良かった。こんなに笑うこと、ないもん。楽しかった。「この声をいただきました。昼食の後も自分に合ったゲームやクイ

なから脳トレを行います。その後、笑いを取り入れながら脳トレを行います。確認の後、新聞紙を固く丸め棒にしたものを持ちながらの体操で、全身の血流促進を行っています。

今年はコロナ禍で外出を控えなければならず、高齢者にとっては自宅に引きこもる日が多くなり、認知や歩行機能の低下が見られる利用者様が数名おられました。ふじみ苑では、朝の体調確認の後、新聞紙を固く丸め棒にしたものを持ちながらの体操で、全身の血流促進を行っています。

折紙紙で作品を作ることが日課になり、どんどん上達されているようです。外出を控え、自宅でも折紙紙で作品を作ることが日課になり、どんどん上達されているようです。



「来て良かった。こんなに笑うことないもん」

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

おばんざい  
カラオケ喫茶  
ちらいむ

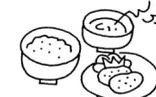
【場所】 姫路市田寺5-5-8  
【電話】 299-5577  
【日時】 コロナ禍でしばらく中止します。  
【担当】 小林・鈴木

### 陶芸同好会

土工房・遊目

ご希望に応じて開催します。興味がある方は服部までご連絡ください。  
担当：中井

### かんたん料理会

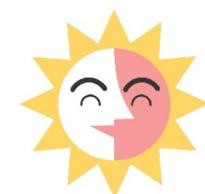


【場所】 姫路市民会館5階料理教室  
【電話】 下記の服部まで  
【日時】 11月20日(金) 10時～  
【会費】 1,000円  
◎次回予定 12月25日

コロナ禍で集まる機会が減っていますが、対策を徹底し開催します。

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



ふじみ苑  
風景

7月～9月  
お誕生日を  
迎えた方々  
おめでとう  
ございます

# 〈支部事務所の有効活用を！！〉

高齢者生協姫路支部の事務所は南車崎にあります。以前は居宅介護支援事業所と訪問介護事業所もありましたが後継者がなく事業は休止となりました。広いスペースがあり、事務所の有効活用を進めてはと考えています。現在は支部役員会や支部だよりの作成などに使用しています。コロナが収束した後、この事務所を利用して組合員と交流できる場になればと思っています。他にも「あんなことがしたい」と言う、ご意見やご要望がありましたら、ご提案ください。



一袋五百円  
注文は、服部まで

**美味しいカッタわかめ**  
組合員の中塚さんが、美味しい淡路産わかめを物販されています。国産のカッタわかめですが、値段も安く、かんたんに調理でき、とても重宝します。味噌汁やラーメンにそのまま入れたり、酢の物や和え物、サラダにも。健康に良い、安心安全なわかめ、一度購入したら何度もほしくなります。是非お試しください。

美味しいカッタわかめ

## 編集後記

例年なら秋祭りが盛大に行われる姫路も自粛となり、気が抜けたような気持ちで毎日が過ぎていきます。春からの季節ごとの行事も軒並み中止。コロナ感染予防のため、人に会うのも、出かけることも、気を遣う日々が長く、長く続いています。一日も早くコロナが収束することを願ってやみません。皆さんも同じ思いをされているでしょうね。人間はコロナ・コロナと騒いでいるけれど、自然の営みは普段と変わらず、季節の移り変わりを知らせてくれます。その事に少し癒されながら、やはり収束を強く願っています。

## 生協強化月間(10~12月)

10月~12月は高齢者生協 福祉・仕事おこしの事業・強化月間です。姫路支部でも新しい仲間・組合員を迎えましょう。高齢者生協は誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指しています。高齢者が安心して暮らせる社会は、あらゆる世代にやさしい社会です。その実現のために、地域と社会に必要とされる 生きがい・仕事や活動への参加、また、高齢者生協が提供するさまざまなサービスを利用するには、組合員になることが必要です。

高年齢の方々はもちろん、理念に賛同して活動できる方ならどなたでも組合員になれます。若い方も介護事業や福祉活動に参加しています。また、自分らしく、いきいきと暮らしをかがやかせるため、次世代により良い社会を残すために、多くの高齢者の仲間が活動しています。知り合いの方に高齢者生協の紹介を進めてください。



姫路支部では今期10名の新規組合員・出資金増資50口を目標にしています。ご協力、よろしく願いします。



## かんたん料理会

姫路支部同好会のかんたん料理会(高齢者生協姫路支部とコムサロン共催)は、コロナ禍のなか月1回開催。参加希望者には同好会が近くと必ず連絡をしています。参加の有無だけでなく、体調や様子を伺うのも兼ねています。「今度も参加するね」「行きたいけど天候が悪いから、今回はやめとくわ」「受診と重なった、次回は必ず行くね」等、元気な

声を聞くとう安心します。月に一度の同好会です。参加出来るのが元気な証拠と言いなながらみなさんと会えることも楽しみに毎回準備しています。皆さんと献立を考え、季節の移り変わりも感じながら、しばしの時間を共有出来る有難さを感じています。9月18日の料理会は、栗の差し入れがあり、栗の入った赤飯を炊きました。昨年サバの味噌煮を作りましたが、今回は骨なしのサバを使っても美味しく仕上がりました。使って味噌煮に再挑戦。味の染み込みがよくて骨も気にならず煮込み時間も短縮できました。「これは美味しいね。骨抜き魚はどこに売っているの?」と好評でした。定番のポテトサラダも大量に作りました。キノコの具だくさん汁。梨やブドウのデザート。秋を感じる料理会でしました。



サバのみそ煮美味しいね