

みんなが主人公 高齢者生協だより

兵庫県高齢者生活協同組合

2021年 **123** 月号 No.141

- P4 年女年男から新年のご挨拶
- P5-7 事業所から新年のご挨拶、繋がり農園
- P8 施設事業所から
- P9-10 生きがい活動グループから新年のご挨拶
- P11-13 いきいきサロンから新年のご挨拶
- P14 宝塚支部・事業所、地域と共に（対談）
- P15 生協強化月間の取り組み報告
- P16-17 新春ハツラツ展覧会
- P18 共同墓・終活セミナー、コラム〈散骨について〉
- P19 住所不明組合員を探しています
- P20 クロスワードクイズ
- P21 読者の広場
- P22 介護のお悩み解決
- P23 シニアかんたんレシピ〈コントロール食〉



「干支絵」

神戸東部支部
下野 柏芦さん

新年のお慶びを申し上げます



バードカービング
「隼」

神戸中部支部
武市 靖雄 理事

今年で阪神淡路大震災から26年が経ちました。
全国からの復興の救援と共に、地元の助けあい支えあいであの難局を乗り越えてきました。
コロナ禍が覆う今、一層の力を合わせて前途を切り開きましょう。

新春座談会

人生100年時代

高齢期の心・体・生活の健康

〈出席者〉

- 武市 靖雄 理事(神戸中部支部支部長、喫茶チャップリン 店主)
- 森脇 英雄 理事(神戸西部支部支部長、つどい場たんぼぼ 主宰)
- 服部 悦子 理事(姫路支部事務局長、デイサービスふじみ苑 苑長)
- コーディネーター：阿江 善春 理事長

服部 私が働くデイサービスの利用者のなかに98歳でとても細かな作業ができるしっか

(2ページに続く)



武市 私は、100歳まで元気でお店に立ち、お客さん達とおしゃべりして、卓球をしていると決めています。その実現のために大事だと思うことを書きとめ、記事をスクラップしています。人生成功のカギは目標設定です。

元気で100歳 そのカギは目標設定

まずは本日の場所を提供していただいた喫茶チャップリンの店主でもある武市さんお願いします。

阿江 お忙しい中、お集まりいただきありがとうございます。本日は「人生100年時代、高齢期の心・体・生活の健康を」というテーマで、皆さんのお話を伺いたいと思っています。人生100年で重要なことは健康寿命を延ばすことです。この課題に対して高齢者生協のなかでどんなことに取り組みされているでしょうか。

介護・福祉サービス 仕事おこし 生きがい・仲間づくり

新春座談会

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉



りした方がいました。足腰が弱ってきて一人暮らしが無理になったのですが、できることは何でも自分ですというお気持ちで生活されていたことがよかったのではないかと思っています。

生活相談と つどい場づくり

武市 体の健康では今、運動不足の人が多くです。自分の10年後を想像できなかつたら行動できません。運動しよう意識することです。

阿江 自分が将来なっていたい姿を想像することが大事ですね。さて、まちづくりに視点を移しましょう。高齢期の暮らし、生活の健康について、森脇さんいかがですか。

森脇 私は1942年生まれで、1941年生まれの武市さんとは50年来の知人です。徳島の中学校を出てから神戸で三菱電機の養成工として10年働きました。神戸は私のように働くため故郷を出た人が多く集まってきた街です。その人たちが今高齢者となっていて、長く生きて目標が持てず友人もいないという人もいます。

板宿（神戸市須磨区）で30年、生活苦を抱えた人の生活相談活動とその人たちが気軽につどえる場所の運営をやって



▲写真左から 森脇理事、武市理事、阿江理事長、服部理事（喫茶チャップリンにて）

います。今回私は理事に就任しましたが、自分の役割はこうした地域活動を組合員とともに展開していくことだと考えています。

阿江 2020年はコロナ禍が世界中に広がり政治・経済が混乱したなかで、生活が立ち行かなくなり多くの孤立が生まれています。これを解決していくものの一つが、生活圏で人と人の助けあい支えあいの繋がりをつくっていく協働組織だと思っています。

服部 今、若い人が老後が不安だと言っています。今の日本は安心して暮らし続けられる社会ではありません。私たちが取り組んでいることや思いを若い世代に引き継いでいきたいと思っています。

森脇 神戸市の委託事業として組合が取り組んでいる『いきいきサロン』※1（組合での通称名。正式には「神戸市委託事業・地域拠点型一般介護予防事業」）は大事な取り組みだと考えています。高齢者が地域で繋がる関係づくりと健康を守るための場所を運営する事業です。

阿江 自分が暮らす地域で、馴染みの人たちと会える喜びと安心感をこの事業では得られます。まさに心の健康に役立っているものですね。それに自分一人だとやらないけ

ど、みんなと一緒に専門的なこと（栄養や口腔ケア、薬学等）も学べるという利点もあります。こうした実践について何か取り組まれていることはありますか。

武市 もう21年前になりますが、高齢者生協の設立時に、小西益治先生（神戸東部支部）が高齢期の健康体操の指導をしに平野へ来てくれました。それを学び健康への意識が変わりました。それ以来、毎朝6時半に常連のお客さんとラジオ体操をしています。卓球は仲間と一緒にほぼ毎日していますよ。

「うつや」孤立の増加に対処し 高齢者と子供をつなぐ事業を

阿江 今の日本の社会では、子供たちの運動不足が進んでいます。また、親の社会的孤立も増えている、それによって子供の慢性病（糖尿病）やうつ、孤立も増えています。こうした社会問題に対して子供と高齢者をつなぐ事業を考え取り組んでいこうと思っています。

服部 自分が暮らす地域の徒歩圏内に、立ち寄れるつどい場が必要です。それがあちこちにないと、高齢者も子供も遠くへはいけません。から。姫路支部では事務所をつどい場にしようという話が出ていて、まずは部屋の片づけから始めることになっています。つどい場の世話人をやってくれる人を見つけることが課題です。

心が前向きになり 元気がもらえる場所を

阿江 今回、宝塚の事業所（ケアステーション



森脇 助けあえる関係の地域なくして社会はよくありません。

阿江 65歳以下です。

服部 若い世代って何歳ですか？

がつていきましよう。

阿江 コロナ禍の今、グローバルな人、モノの動きが停滞し経済が落ち込んでいます。これから一層、地域密着の協働社会が求められていると思います。そのために助けあい支えあえるヨコの関係をつくれる場所を増やしていましよう。そして若い世代とつなが

**多世代 共生社会の実現に向け
社会保障、社会福祉を拡充する運動に
取り組みましよう**

森脇 私は生活苦を抱えている人が、その問題の解決に至らなくても、「あそこに行つて話したい。ああ、もつと生きられるな」と思ってもらえるような場所にしようと思ひ、つどい場の活動を続けています。体の健康管理も大事ですが、心が前向きになつてもらうようにすることが信条です。

服部 そこに行けば元気がもらえると考えることですね。

いきいきサロン 1月から一日開催に!!

去年はコロナ禍により3月から運営が一時中止となり、6月下旬の再開以降は「密」を避けるために人数を制限して午前・午後と別れて開催しました。

この1月からやっと一日通しての実施なり、10か月振りに全員そろったサロンも多々あり笑顔満開の再会となりました。

ただ、喜んでばかりもいられず、昼食も再開となり感染対策もこれまで以上に気を配らないといけません。昼食時は皆さんが向かい合わないよう席を配置し、マスクを外してのお喋りも当然厳禁。みんなでワイワイ言いながら食べる事も楽しみですが、我慢をさせていただく日々が続きます。

いつまでこの状況が続くかはわかりませんが、いきいきサロンでは安心して過ごしていただけるように皆さんの協力を仰ぎながら神戸市のルールに則って運営をしていきたいと思ひます。



神戸市委託事業
地域拠点型一般介護予防事業
「いきいきサロン」管理者

福田 朝美

☎ 078-646-3771

※1 いきいきサロン＝神戸市委託事業・地域拠点型一般介護予防事業：おおむね小学校区に1つずつ、週に1回、65歳以上の高齢者が集う場所を非営利団体等が運営します。参加者に対して脳トレや手芸、ストレッチ、歌などのレクリエーションや看護師やPT、歯科衛生士等の専門職を講師にした介護予防講座・教室を年間計画に基づいて実施します。この活動をとおして参加者間の仲間意識の形成や見守り、健康意識の高まりなど、高齢者が自立した生活を送るための総合的なサポートを行っています。

服部 武市さんや森脇さんの生き方を聞いて、多に学ぶところがあり、元気をもらえました。今後に生かして行きたいと思ひました。

阿江 国は「多世代共生の社会」と言い始めましたが、みなさんのお話の通り、それは地域社会・生活の場で作り上げていくものです。そのためにはまず公的な仕組み（公助）を整備しなければ続けることが難しいですね。

介護や介護予防、障がい福祉のノーマライゼーションやバリアフリー、子育て支援と次世代育成にきちんと国家や自治体が責任を果たす仕組みが必要です。

今日お話いただいた取り組みや、高齢者生活協の事業を進めていくうえでも社会保障、社会福祉を拡充する運動に取り組んでいきたいと思ひます。

本日はありがとうございました。

年女 年男

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

アンケート

- ① 昨年やれなかったこと
- ② 今、継続しているもの
- ③ 今年、ぜひやりたいこと

神戸中部支部
いきいきサロン ほのぼのひらの
小林 みさ江さん(96 歳)



- ① 昨年は結構なものでしたよ。今までが大変でしたからね。
- ② 寝る前に体操をしています。体が温まり、手がスムーズに上がります。感謝、感謝です。
- ③ 病気にならずに元気でいたいですね。

姫路支部
岸本 守さん(84 歳)



- ① 体力的に最後かもしれない富士山登山を計画していたのに、コロナ禍でできなかった。
- ② 同好会の健康体操。健康寿命を延ばし、いつまでもやりたいことをして、楽しく暮らしたい。
- ③ 「三蜜」を避けて、親しい友人たちとの「お食事会」を3人か4人で、ぜひやりたい。

宝塚支部
西本 秀二さん(72 歳)



- ① 65 歳から始めたクラシックギターが、いつまでたってもうまにならない。同じようにハーモニカグループに入れてもらったが皆さんの巧さに唖然として…ゴルフスコアも短縮ならず。
- ③ 今年こそギターのソロを、ハーモニカで今井美樹の「プライド」をゴルフの90代目指します。

神戸東部支部
デイスペース ほほえみの里
松下 佳子さん(60 歳)



- ① ●「ほほえみの里」の遠足
●旅行
- ② よさこいDANCE
- ③ 神戸まつりで新曲を新衣装にて演舞！
響鼓月見の呼吸！ 披露！！

淡路支部
ケアステーション ひだまり
米澤 幸代さん(60 歳)



- ① 主人の学生時代同じ下宿先の友人との下呂温泉旅行が、コロナ禍で中止になりました。
- ② 学生時代の友人とリモートで体操を月2回しています。
- ③ コロナ禍で、福井で働いている次男と会えていないので会いたいです。

神戸西部支部
ケアステーション ながた
石橋 真弓さん(48 歳)



- ① お気に入りのアーティストのライブがコロナ禍のために中止になり行けなかった。
- ② 映画鑑賞や配信ライブの鑑賞。
- ③ コロナ禍が落ち着けば外出をもっと楽しみたい。

迎春

事業所・支部 新年あいさつ〈1〉

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

長田事業所・神戸西部支部

神戸市長田区大橋町 9-4-6

J R新長田と鷹取の丁度真ん中あたり、大橋9丁目に長田事業所(居宅、訪問介護、小規模多機能かけはし)があります。住み慣れた地域で自分らしく生活が続いていけるように支援していきます。大橋9丁目の顔として皆様に覚えていただけるよう職員一丸となって今年も頑張ります！



〈訪問介護〉



〈居宅介護支援〉



〈かけはし〉

●高齢者生協ケアステーション ながた

- 訪問介護事業 ☎078-641-9819
- 居宅介護支援事業 ☎078-641-9803
- 生活支援 ☎078-641-9814

●小規模多機能かけはし

- 小規模多機能居宅介護支援事業 ☎078-641-9825

平野事業所・神戸中部支部

神戸市兵庫区下三条町 8-20

あけましておめでとうございます。平野事業所は地域包括支援センター、居宅支援事業所、訪問介護、福祉用具が同居する総勢34名が勤務する事業所です。また、商店街の中に事業所があるため、地域住民とのかかわりも多く、地域包括を中心とし地域発展の一助となるよう頑張ります。



〈訪問介護〉



〈福祉用具メンテナンスセンター〉

〈高齢者生協 こうべ〉



〈居宅介護支援〉



〈兵庫平野あんしんすこやかセンター〉

●高齢者生協ケアステーション ひらの

- 訪問介護事業 ☎078-574-4820
- 居宅介護支援事業 ☎078-574-4886

●高齢者生協 こうべ ☎0120-687-207

(福祉用具貸与・販売事業、住宅改修、生活支援)

●兵庫平野あんしんすこやかセンター ☎078-574-4812

(神戸市委託事業地域包括支援センター)

六甲事業所・神戸東部支部

神戸市灘区徳井町 4-1-2

六甲事業所は、デイサービス、訪問介護、居宅介護支援の3部門と、いきいきサロンの東エリアのエリアマネージャーとが協力しながら業務を行っております。六甲事業所は、どんな困難事例も引き受ける事で、地域の病院、地域包括支援センターから絶大な信頼をいただいています。今年も更に信頼をいただけるように、一丸となり励んでいきます。



〈居宅介護支援〉



〈訪問介護・いきいきサロン東部エリア〉



〈デイサービス ほほえみの里〉

●高齢者生協ケアステーション六甲

- 訪問介護事業 ☎078-856-7070
- 居宅介護支援事業 ☎078-858-8829

●デイスペース ほほえみの里

- 通所介護事業 ☎078-858-8818

ケアステーションたからづか・宝塚支部

宝塚市光明町1-5-104

明けましておめでとうございます。一日も早いコロナの収束と皆様の健康を心よりお祈り申し上げます。

今年、宝塚事業所は組合員を始め地域の皆様に向けて新たな一歩を踏み出します。

人とのつながりが希薄になり、会いたい人と気軽に会えない今の状況だからこそ、感染対策を徹底しながら組合員との絆を深めていきたいと思ひます。

ご支援をよろしく願いいたします。



〈事業所スタッフと支部の皆さん〉

●高齢者生協ケアステーション たからづか

- 訪問介護事業
- 居宅介護支援事業

☎079-773-7282

迎春

事業所・支部 新年あいさつ〈2〉

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

デイサービス ふじみ苑・姫路支部

姫路市飾磨区富士見ヶ丘町 14-11

デイサービスふじみ苑は、昨年の春からマスク着用で利用者さんを迎えています。

暑い夏のマスク着用は、大変でしたが、なんとか乗り越えました。コロナ対策は続きますが、ユーモアと笑いで楽しく運営しています。



●デイサービス ふじみ苑

●通所介護事業 ☎079-230-1580

ケアステーション ひだまり・淡路支部

宝塚市光明町1-5-104

地域の皆様や組合員の皆様に支えられ、お陰様で今年開設10年目を迎える事が出来ました。心より感謝を申し上げます。

ひだまり総勢7名のスタッフはご利用者が「住み慣れた自宅で自分らしく生活する」事ができますよう微力ながらお手伝いさせていただいております。



●高齢者生協ケアステーション ひだまり

●訪問介護事業 ☎0799-33-0128
●居宅介護支援事業 ☎0799-33-0223

福祉移送サービスくろまめ・篠山支部

篠山市東吹 375-3

昨年末から「ちょっとしたお手伝い」支援を始めました。年末年始を気持ちよく過ごしたいと、庭木剪定後のごみの処分、入院先への身の回り品の搬入等の依頼です。まだ数件ですが今年の予約も入っています。

「息子のように対応してくれて、ありがたい！」と言われると、組合員どうしの助けあい支えあいの活動を実践できていると感じます。

これからも声掛けを継続しながら移送業務に取り組んでいきます。

そして新しい運転手の大森潤治さん(写真)も二種免許を修得し新年から事業に加わってくれます。彼の抱負等は次号で伝えていただこうと思います。



●福祉移送サービス くろまめ

●福祉移送事業
●生活支援 ☎079-590-2221

本部

神戸市長田区大橋町 9-4-6

新型コロナ禍の厳しい環境で働く組合員の皆さんの業務のサポートをしたい、制限が多い中地域活動に取り組まれる組合員の皆さんを応援したい、サービスを利用する組合員の皆さんの抱える不安を少しでも和らげたいとの思いで日々仕事に励んでいます。まだまだ厳しい情勢ですが、今年も長田事業所の奥でがんばります！



●いきいきサロン統括 本部代表番号
●共同墓「永遠」・終活セミナー ☎078-646-3771
●事務局(経理・総務)
●組織(高齢者生協だより編集委員会、組合活動)

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉



篠山支部「繋がり農園」



黒大豆

収穫体験ツアー

篠山支部 / 理事 中村 真人

2020年10月18日の黒大豆収穫体験ツアーでは、篠山支部以外から大勢の方が参加していただき、楽しく作業を体験してもらえました。

皆さん、普段やらない作業なのでちょっとしんどかったのでは？と心配

も…。農業体験お疲れ様でした。

そして帰途での交通渋滞（この時期は山の黒豆や栗を求めて方々から車で来られる）で更に疲れが重なったことと思います。

本当にお疲れ様でした。



●参加者

- 1歳～80歳代の有志29人（うち幼児3人）
- 参加者の自家用車4台と組合車輛1台で乗り合わせて現地へ。

●スケジュール

- 08:30 長田事業所集合し検温、集金。車中はマスク着用でこまめな換気。
- 09:45 現地到着後、収穫班、葉落とし・仕分班、調理班に分かれて作業。
- 12:00 昼食は弁当と湯がきたての枝豆と栗も。
- 15:00 作業終了、お土産をもらって解散。
高速乗口「丹南篠山口」までひどく渋滞。（乗口まで最大2時間）

●収穫内容

- 枝付枝豆：64束
- さや枝豆：31袋

農園奮闘記 〈2020年11月23日〉



さて枝豆の収穫を終えた今、黒豆の手入れと来年の枝豆用畝作りが控えています。その合間に、玉葱とじゃが芋の栽培もしたいと考えています。

正月のおせち料理に欠かせない黒豆なので、何とか年内に収穫出来たらいのですが、葉色が黄変し既に葉を取っている農家も見ますが、「繋がり農園」の枝豆は未だ緑の葉が多く少し成

長が遅い気がします。葉は自然に落ちるのですが、農家の人は黒豆の取引価格が高い年内に出荷しようと葉落しも早目にされています。

黒豆が完成するのは昨年と同じ時期の年末過ぎになるかも知れませんが、皮むきや袋詰め作業のお手伝いをさせていただける組合員の方と頑張ります。

〈神戸西部支部〉 小規模多機能 かけはし

〈通所〉〈訪問〉〈宿泊〉

小規模多機能型居宅介護

施設スタッフから4

コロナ感染リスク徹底回避の中で

施設内で行事を楽しむ

スタッフ 吉井 千秋

昨年のお正月を迎えたときには、あのような一年になるとは皆考えていなかったと思います。

私自身も、コロナはもう少し落ち着くだろうと思っていた一人です。収束するどころか一層ひどくなるばかりなので、『かけはし』では外出する行事はすべて取りやめになりましたが、施設内の行事は感染に配慮

して続けています。



〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

誕生日の方がおられる月のお誕生日会は手づくりホールケーキと職員が選んだプレゼントを用意します。また毎月の地域食事は普段の弁当には出ない、焼きそばやちらし寿司、カレーなど季節にあったメニューを提供しています。コロナ禍で地域の方は呼べずともご利用の方たちでワイワイ話しながら食べる食事は、とても楽しいものです。12月にはクリスマス我也会開きました。

まだまだ先の見えない状態ですが、職員は感染のリスクを徹底回避しご利用者の協力も得ながらやっていきたいと思っています。

〈神戸東部支部〉 デイスペース ほほえみの里

〈気持ちもほっこりする居場所〉

デイサービス

毎年恒例の〈体力測定〉ウィーク

「ゴールはあっちゃ。がんばれ！」

スタッフ 村井 晶

10月に入りほほえみの里ではマスク着用など感染対策をとりつつ毎年恒例体力測定を1週間実施しました。

10m走り・長い息伸ばし・握力・お手玉回しの4種類の測定を行いました。10m走りは歩行状態、長い息伸ばしは肺活量、握力は全身の筋力状態、お手玉回しは上肢下肢の筋力状態が分かります。

特に力の入った項目が10m走り。よいドンの掛け声でスタートすると「ゴールはあっちゃ。がんばれ！」と見ている人たちから熱い声援が飛び交いました。皆様いつもより早いペースで走っておられ『記録は〇秒』と結果発表すると皆様から大きな笑い声がおこり大変盛り上がりました。



一生懸命に取り組んでいた結果を活かし、健康で自分らしい暮らしが送れるように身体機能や生活機能の維持・向上を目指し、時には笑い活動的に過ごせるように今後も支援を行っていきたいと思います。

〈姫路支部〉 デイサービス ふじみ苑

〈小規模ならではの個別ケア〉

デイサービス

小規模なデイサービスならではの

きめ細かいサービスを

スタッフ 中島 千恵子

私がふじみ苑で勤めて、早2年が過ぎました。ふじみ苑の第一印象は、長い坂道を登った頂上に大きめの一軒家のデイサービスでした。

昼食は一品一品すべて手作り、バランスの取れた品数の多い食事など、色々な意味で驚きの連続でした。職員同士はお互いを思いやり、カバーし合うなど良いムードで仕事を進めています。

私はレクレーションで「あめんばあかいな」で有名な、北原白秋の詩に「五十音」のかな併記バージョン「あめんばあかいな。あいうえお」を取り入れ、早口言葉や発声、滑舌の練習などをおこなっています。ご利用者の方々は何も見ず、私の言った後に大きな声で言っていたでいます。今では、年齢や介護度に関係なく、覚えておられる方が多くなりました。

小規模なデイサービスですので、ご利用者に寄り添い他ではできないきめ細かいサービスに、これからも取り組んで行きたいと思っています。



迎春

同好会・サークル・サロン 新年あいさつ〈1〉

組合員が主催・運営している同好会・サークル、サロンから新年のご挨拶と近況報告です。

『生協だより』折り込みの「同好会のご紹介」に各支部の同好会・サークルのスケジュールと会場、連絡先が掲載されています。〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

〈姫路支部〉かんたん料理会

姫路支部同好会のかんたん料理会は、コロナ禍のなか3月から5月は、中止になりましたが、6月からは感染予防対策を徹底し開催しました。

参加者から、「コロナで外出自粛で楽しみがない」と言う人「畑に行ったり、体を動かす機会を持って、過ごしている」と言う人など様々ですが月に一度の同好会で仲間に会えるのは、嬉しいことでした。

主催者として、この時期の開催は、大変に神経を使いますが参加者の喜ぶ姿を見てやりがいを感じています。参加者の協力にもあらためて感謝しています。〈服部 悦子〉



〈宝塚支部〉宝塚農園体験塾

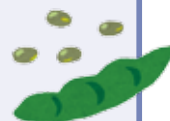
2020年の農園体験塾を振り返ります。木枯らし吹きすさぶ2月末に種じゃがを400個3月に里芋を330個植えつけました。5月の長雨でじゃが芋畑が水浸しに、ほぼ全滅状態がっかり。畑の排水の大切さが身に染みました。

里芋は順調に成長しその後植えたさつまいも(250本)とともに9月末ごろから収穫に、満足の成長でした。

2021年は倍の植え付けに挑戦！2019年に失敗した黒枝豆は、三田のウエル花夢田中さんのご指導を受けて400本の苗を植えました。育て方を教わりながらの挑戦！すくすく成長して8月にうすいピンク色の花が咲きだしたのを眺めていると『これは大丈夫黒豆の実が一杯実ってくる』と自信がわいてきました。

10月中から立派な黒枝豆を1か月かけて収穫。会員さんも来て『篠山の黒枝豆に負けないね』と喜ばれていました。2021年も喜ばれる野菜作りに汗を流したいと思っています。

〈川端 穰〉



〈伊丹支部〉絵手紙・水彩画の描き方

足立 隆司(94歳)先生のご指導で始めてもう16年になります。

先生にうまく褒めていただいて、隔週の火曜日を楽しみに生活のリズムができ、長く続いています。

いつも6人のメンバーで、ワイワイガヤガヤ話がはずみます。しかし描く時はしっかり描いています。〈石崎 美和子〉



〈神戸西部支部〉油彩・水彩 西代

毎年畑でいただける「鬼ゆず」を描かれている写真の方は、最初に鉛筆で形を取り、薄塗で調子をつかみ、その後荒いタッチで一気描かれ3時間で仕上げられました。ゴッホのように厚塗りで多彩な色を使用され、「妻に見せる」と笑顔で帰られました。

毎月第2土曜日午前10時30分から午後5時までの自由参加。参加者は都合に合わせて1時間30分から2時間ほど描いています。7・8人の参加です。〈門田 伸博〉



迎春

同好会・サークル・サロン 新年あいさつ〈2〉

組合員が主催・運営している同好会・サークル、サロンから新年のご挨拶と近況報告です。
『生協だより』折り込みの「同好会のご紹介」に各支部の同好会・サークルのスケジュールと
会場、連絡先が掲載されています。〈写真撮影時のみマスクを外しています〉



〈神戸西部支部〉健康体操 たんぽぽ

参加者は平均年齢 80 歳の高齢者ですが、毎週水曜日の健康体操を楽しんでいます。

コロナ禍で大変な世情ですが、女子会のつもりでみんなでワイワイ、ガヤガヤ集まっています。

参加者募集中です。よろしくお願いします。 〈富 トヨ〉



〈神戸西部支部〉健康体操 板宿

足腰を健全に保って元気に歩き続けることは健康寿命を延ばす重要なポイントです。

「こもり人」にならず、今年も笑いと感謝の一年で過ごせる事を願っていますのでよろしくお願いいたします。

〈山田 順子〉

コロナ禍、第一月曜日の絵手紙、第四月曜日のフラワーアレンジメント、毎土曜日の脳トレ麻雀、月一回のピアノで歌うコスモス会が定期開催となり、コロナ対策として、換気扇、空気加湿清器、ドアの開閉、手指のアルコール消毒を行っています。

〈渡邊 和彦〉



〈神戸中部支部〉ひらのサロン

〈神戸東部支部〉まんまるうサロン

居場所まんまるうサロン（灘区）です。去年は食事会、ハンドベル等自粛し、参加者が講師となって俳句、川柳、絵手紙、簡単な刺繍等楽しみました。何でもやってみようです。今年はコロナが収まり、皆様が

日常生活を取り戻せるよう祈っています。

〈代表〉
氏家 都子



迎春

いきいきサロン

新年あいさつ〈1〉

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

西エリア
〈長田区〉

ほのぼの9丁目

男性 5 人女性 10 人でバランスの良い構成です。男性はムードメーカーとして明るい演出をしてくれたりゲームの時に率先して動いてくれたりと面倒見の良い方々です。女性群は身軽に動いてくれる仲間に頼りきってリラックスしてプログラムをたのしんでいます。

〈抱負〉 97 歳を筆頭に皆さんが元気に通い続けられるように頑張ります。

西エリア
〈長田区〉

ほのぼの若松

全員仲良し、素早い団結力を持っています。年齢も暮らしも違っていても、今ではかけがえのない仲間です。あれもダメこれもダメの状況でも、楽しみ探して元気に毎日過ごしています。

〈抱負〉 今年も様々なレクリエーションに取り組み、難問脳トレにもチャレンジしましょう！

西エリア
〈長田区〉

くつろぎの家

ハンドベルや絵画・脳トレなど、少人数でも何事にもすばやくたんと取り組み楽しい時間を過ごしておられます。

〈抱負〉 こんな時代はなおさらに、地域にお住まいの高齢のみなさんの、お出かけの〈場所・サロン〉になりたいです。

西エリア
〈長田区〉

ほのぼの房王寺

名倉小学校 6 階。広い会場と大きな窓。自然の変化を感じる高取山。爽やかなお顔と明るい声で時間通りの開始。年齢とは裏腹に何事も真剣に取り組まれ、人の言葉を受け入れ思いやりのある優しく温かい心の持ち主ばかり。前向きな姿勢は見習いたいです。

〈抱負〉 ご利用者のお友達とチラシ配布の効果で 2 人がお仲間になりました。喜び楽しんでいただける変化あるレクを考えコロナなんか負けないぞ！とパワーアップします。

西エリア
〈長田区〉

ほのぼのみくら

総勢 26 名の大世帯のサロンです。いろいろな場所で活動されている方が多いのですが、時間を駆使して参加していただきます。輪投げも、ゲームも、折り紙もオールマイティにこなし、毎回楽しく賑やか

な雰囲気です。100 歳まで頑張ろうと前向きの方々です。

〈抱負〉 怪我に注意。元気で笑顔を忘れず、楽しいサロンに。

西エリア
〈長田区〉

ほのぼの真野

昨年はコロナ渦で大変な 1 年でした。再開後は全員が顔を合わせることが叶いませんでしたが、半分の人数でも笑いで溢れています。ご利用の皆さまはサロンを大切に思ってくださり、欠席者も少なく、それぞれの得意分野を活かしてお互いに協力し合って課題をクリアしています。

〈抱負〉 今年も健康と笑顔と情熱で頑張ります。



いきいきサロン 新年あいさつ 〈2〉

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

中エリア
〈兵庫区〉

ほのぼのの御旅

笑いの絶えない楽しい場です。8 年間無欠席で頑張られている男性が一人おられます。なかなか全員集合になれずに寂しいですが、今年は皆で集まれることを楽しみにしています。

〈抱負〉 昨年は 笑いが半減していました。今年は 全員で会場を 笑いっぱいにしたいと思っています。



中エリア
〈兵庫区〉

ほのぼののひろの

96 才の年女を迎えられた方が最年長でおられます。会場が 2 階ですが、皆さん手すりをしっかり掴み階段を上がって来られます。それでも「楽しみにしているから」と笑顔でおっしゃいます。そういう暖かいサロンです。

〈抱負〉 昨年 3 名の方がお仲間になってくださいました。今年は 全員集合でレクリエーションなどを行って行きたいと思います。



中エリア
〈兵庫区〉

ほのぼのの荒田

4 月には、20 年目に突入するサロンです。長い歴史の中で新しく仲間になった方や、様々な理由で辞められ、寂しい思いもありましたが、皆様「まだまだ元気で長生きするぞ！」とパワーはどこにも負けない勢いがあり、いつも笑い声が会場いっぱいに溢れているサロンです。

〈抱負〉 今年も賑やかに笑って・元気で仲間を増やそう！！



中エリア
〈兵庫区〉

ほのぼののみなと

春は桜、秋は紅葉に囲まれる公園の中にあり、自然環境に恵まれた会場です。広いリビングでゆったりしたソファに座ると嫌でも気分がリラックスして話に花が咲きます。地域で活動中の方々を中心に 3 人寄れば 5 つの活達な意見が飛び交う迫力が特徴です。

〈抱負〉 楽しい仲間がもっと増えるように皆で声掛け合っています。



中エリア
〈北区〉

ほのぼのの君影

北区にあり冬は少々寒いですが、皆が揃うと話が盛り上がり、熱気に包まれています。昨年はお二人が新たに参加され一段と明るさが増し、お互いに見守りの役目をし、励まし合い、心穏やかなサロン。何かあれば一致団結で大きな力を発揮する頼もしい方々です。

〈抱負〉 今年も健康の上に笑顔を乗せていこう！



東エリア
〈灘区〉

ほのぼのの六甲

コロナ過でカラオケが出来ない昨年でしたが、皆さん元気にサロンに参加しています。男性 6 名、女性 6 名頑張っています。

〈抱負〉 新しい仲間を増やし、以前の様に仲間とカラオケを歌いたいです。色々なレクリエーションにもチャレンジしたいと思いますので皆さんの参加をお待ちしています！



迎春

いきいきサロン 新年あいさつ 〈3〉

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

東エリア
〈灘区〉

いきいき六甲

70代～最高年齢者 100歳の方たちの集まりです。毎週お元気に参加していただいています。ご利用者同士、仲が良く優しさに心が和みます。そんな温かいサロンです。

〈抱負〉今年こそは、欠席者をなくし元気で楽しいサロン、皆勤賞を目指したいと思います。



東エリア
〈灘区〉

ほのぼのみのおか

少人数のサロンですがとても仲良く和気あいあい、おしゃべりしながら楽しんでいます。小物や壁紙は得意でいつも素敵な作品が出来上がっています。

〈抱負〉去年はコロナで出来ないことが多かったですが今年は色々な事に挑戦できればと思います。新しいお仲間をお待ちしています！



東エリア
〈東灘区〉

ほのぼの住吉

毎週月曜日、71歳から88歳の幅広い年代層の方が、運動・小物作り・ゲームなどで楽しく過ごしています。コロナ禍でカラオケやハンドベルができず、午前午後に分かれての参加など様々な制限がありますが、明るく元気に通っていただいています。

〈抱負〉去年は6月の再開後もお休みされる方が多く、2部に分かれての参加のため寂しい後半でした。今年はもっと沢山の方に利用していただけるように、楽しいサロンを目指します。



東エリア
〈東灘区〉

ほのぼの魚崎

毎週水曜日、カレンダーや小物作り、ゲームなどを楽しんでいます。去年は毎月楽しみにしていた、生演奏で歌うことやハンドベルの演奏などができませんでした。92歳を筆頭に高齢の方が多いサロンですが、皆さん真面目で皆勤の方も多く元気に通っていただいています。

〈抱負〉去年は退会された方が多く心配しましたが、新しいご利用者さんが沢山増え賑やかな一年でした。今年もより一層楽しく明るいサロンになる様努力してゆきます。



東エリア
〈東灘区〉

ほのぼのみかげ

男女合わせて25名。どこのサロンも同じでしょうが苦難の中、皆さん明るく頑張って参加していただいています。いつもお話が尽きない皆さんです。今は絵の中の色々なアイテムを探しだす「Hidden Pictures (隠し絵)」にはまっています。1日も早く全員で参加できる日を心待ちにされています。退散 コロナ！

〈抱負〉今まで通り楽しく過ごせるサロンを皆さんと共にスタッフ一同頑張りたいと思います。



東エリア
〈東灘区〉

いきいき楽遊会

ご利用者同士、仲良く楽しい雰囲気が最高です。さらに5人の仲間が増え、増々にぎやかに。一つの話からどんどん会話が弾みます。男性は少しおとなしいけど…。介護予防講座や教室はもちろんどんなレクリエーションも積極的に取り組んでいただくので、スタッフはとても嬉しいです。

〈抱負〉2部制で新しい人も顔を合わせることがなく、少し寂しいですが今年はみんなで楽しくできればいいなと思います。男性がもっと増えてほしいです。

