

2022年1月号

# 支部だより

NO.213

【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



永井淳一郎さん作品

## 明けましておめでとうございます



何でもトライの年！

◎写真・ふじみ苑の  
手作りカレンダー作品

三年越しのコロナで組合員の皆さんの外出自粛が身体にも影響を及ぼし、以前の「普通の生活」に戻ることが気持ち、気力の面で億劫になってきているなど感じています。集会などの会合もオンラインで参加することが増えました。今年も新年、新しいことに挑戦することが良い年だと言われています。コロナ禍以前に培ってきた交流の機会の復活や新たな活動へのチャレンジには絶好の年です。是非どんな事でも良いので高齢協姫路支部にご一報ください。皆さまにとって良い一年となります事を願っています。

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  
ちやいむ

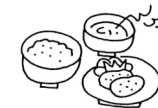
【場所】 姫路市田寺5-5-8  
【電話】 299-5577  
【日時】 もうしばらく  
お待ちください。  
【担当】 小林・鈴木

### 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】 1月21日(金)  
10時～  
【会費】 1,000円  
◎次々回予定 2月11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



★ 誕生会 ★



★ 七草がゆ ★

年末年始  
行事食が続き  
ちよつと  
お腹にやさしく  
七草粥で



クリスマス会で  
は芸達者なスタッ  
フが、自前のギ  
ターで生演奏。  
参加者からのリ  
クエストにも応  
えました。「久  
しぶりに歌えて  
うれしかった」



★ クリスマス会 ★



ふじみ苑 風景

# かんたん料理会



12月17日に姫路支部同好会、かんたん料理会「コムサロン協同」を開きました。今年最後でクリスマスを想定し、支部望年会も兼ねての料理会でした。料理会のメンバーも歳を重ね、コロナ禍で外出が減ったことの影響もあるのではよいか。足腰の変調が目立ちます。足腰の変調が目立ちます。



かんたん料理を紹介していると思います。この日メニューはカレーライス、冷凍のエビフライに手作りのタルタルソースをたっぶ

料理会はりと添え、ホタテフライや揚げただけで美味しいゴボウの唐揚げを作りました。「かんたんでも、おいしいねー」好評でした。頂いた新鮮なほうれん草とウインナーをバターでソテーし、野菜サラダとフルーツの盛り合わせも作りました。かんたんで豪華な料理の出来上がり。疲れたら椅子に座って休みなから参加する事が元気な証拠の料理会です。

# 浜坂温泉保養荘・支部旅行

組合員の期待に答え、2年越しのカニ旅行  
1月6日から7日にかけて、浜坂保養荘に行きまして、浜坂保養荘に行きまして、2年前に計画していましたが、コロナで中止になり、待ちに待った組合員の要望に応え、実現しました。参加者は8名と少人数でしたが、久しぶりの旅行で参加者全員、早々と集合場所に集まりました。年末に思わぬ雪に見舞わ

到着。楽しみにしていた夕食のカニ料理を満喫しました。その後、高齢協の活動に対する意見や要望なども聞きました。いつも、ご支援ください今後の活動の励みになる嬉しい言葉もありました。帰りの道中もお土産物を買ったり「やっ」と行けた。楽しかったわあ。ありがとう」と言い合いました。



# 地域づくりに関わる人のやりがいになっています。

12月17日(金)、高齢協連合会の「組合員活動・地域づくり部会」の全国実践報告集会がオンライン(ZOOM)で開催されました。

コロナ禍で地域での催しや日常的な活動がなくなっているものや新たに生み出された活動を全国の仲間と一緒に学ぶという企画でした。

兵庫からは、神戸市委託事業のいきいきサロンとオンラインでの体操講座の2本の報告がありました。

いきいきサロンでは、管理者の福田さんからコロナ禍による2年弱の間に、参加控えをしたことでフレイルや認知症が進んだ方、うつ傾向になった方などが増えたという事例報告がありました。

オンライン体操では総代の

神森さんの元気はつらつとした報告とミニ体操講座で気持ちも体もほかほかになりました。対面での講座ができなくても、オンラインでならコミュニケーションをとることができます。もちろん対面が一番なので状況に応じて使い分けられていることでした。他の高齢協からは長野の伊藤さんの報告では、社協、子供食堂の担い手、民生委員、医療生協など他団体に呼びかけそれぞれにメリットがあるプラットフォーム的存在としてボランティアグループ「この指とまれ」を立ち上げ地域食堂や安否確認など、色々な広がりが出て、関わる全員のやりがいになっていると報告を受けました。支部の活動の参考になりました。

# 看護師さん退職

長い間、ご苦労様でした



平成23年12月に入職され、10年に渡り、ふじみ苑に尽力していただいた田淵靖子さんが退職されました。経験に基づいた豊富な知識で、利用者様はもちろん職員も相談ののっていただくことも多くありました。穏やかな人柄で、いつもニコニコと笑顔をたやさず利用者様とお話をされている姿が印象的な方でした。また次々と提案していただいた事を忘れて、今後に活かしていきたいと思えます。本当に、ありがとうございました。

# 編集後記

年明け早々の旅行の計画も無事に終わり、ほっとしています。

それもつかの間これから、ふじみ苑や姫路支部の次年度の事業計画をたてることとなります。多くの皆さんが参加し一緒に喜びあえる活動をして新しい仲間を迎えたい、多くの人と関わりたいと思っています。また皆さんの暮らしの困りごとの相談も受け力になれる組合として、ご協力や支援助けださる方に感謝し充実した一年にしたいと思います。今年こそコロナ禍が終息し、これまでのように仲間と出会う機会が増やせるよう今、胸を膨らませていきます。