

## 第23回通常総代会開催 宝塚から相馬さん山脇さんが出席

今回の総代会での特徴は今年2月から始まったウクライナへの侵攻です。もう、足掛け半年に及び終息の兆しは見えていません。ロシアによるウクライナの人々への無差別の攻撃はなんとも痛ましいものがあります。攻撃対象が学校や病院にも及んでいます。総代会では**戦争をやめ、日本国憲法の精神を活かし世界平和を**の総代会アピールを出しました。

7月10日に投開票された参議院選挙では改憲前向き4党が多数議席ですが有権者は岸田政権にすべてを預けたわけではありません。世論調査で有権者が最も重視した政策は景気・雇用対策(30.2%)でした。改憲は6番手(4.7%) (時事調査)でしかありません。憲法を守り、この憲法を世界に広げ平和な世界を希求します。

## ウクライナ支援募金

兵庫県の『ウクライナ緊急支援プロジェクト』募金要綱は同封用紙に記載 皆様の支援をお願いします

# 宝塚だより

兵庫県高齢者生活協同組合

宝塚支部

vol.38

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

## 第2回野菜市開催

6月11日(土)に宝塚サロンにおいて第2回野菜市が尼崎・伊丹・宝塚の阪神3支部が共同で開催されました。10時の開場に9:30からお客さんが来られ『安いワ〜』喜んで買っていかれました。



高齢協を大きく  
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

## 農園体験塾塾生募集

宝塚農園体験塾は西谷地区で活動を始めて23年。只今、若返りをはかって塾生を募集しています。宝塚の里山で健康作物を作って日々を元気に過ごしませんか。

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  
高齢協の運営に役立  
ます。脱退時には全額  
返金されます。

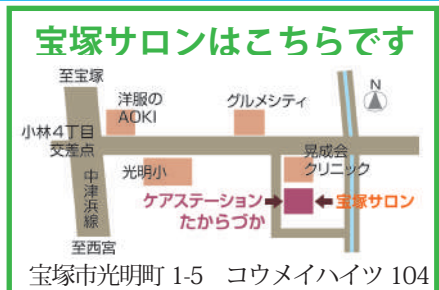
## スマートフォンを知ろうシリーズ① 高齢者生協宝塚支部

高齢者≡デジタルが苦手。スマートフォンになかなか馴染めない、電話とメール以外は諦めているという人は案外多いのではないのでしょうか。そんな人のために、今回からスマホの基本から便利な機能や使い方をシリーズで紹介していきます。

【スマホタッチパネルのしくみ うまく反応しない理由とは! ?】  
スマホはパネルに映し出されたボタンをタップすることで操作しますが、タップをしているのに反応しないという経験をしたことはありませんか。タッチパネル表面には弱い静電気が発生していて、人間の指がその表面に触れると静電気を吸い上げます。その位置によってスマホが反応するというしくみになっています。ですので、指を強く押しつけてパネルに映し出されたボタンより接地面が大きくなると、スマホが判断できず反応しないということになります。また、爪だけを接地させた場合も、爪だけだと静電気を吸い上げないので反応しません。このタッチパネルのしくみを理解したうえでスマホを操作してみると、これまでよりスムーズに作動してくれるかもしれませんね。※シニア向けスマホ等のタッチパネルには、パネルを少し押し込むとタッチを感知する抵抗膜方式のものもあります。  
スマホ講座担当 前田 純徳



初級者に役立つ 8月16日(火)  
**スマホQ&A講座** 10:30~12:00





**百歳体操に参加して**

高司2丁目 仁木佳代子

数年前にカーブスに入りましたが腰痛でリタイアしたものの、筋肉の衰えは痛切で、なんとかしなくちゃと思っていたときに、高齢協の相馬さんにお声掛け頂いて「いきいき百歳体操」のサークルに入れていただきました。はじめは市職員が指導してくださり、あとはビデオを見ながらやっていますが、とても分かりやすいですし、30分もあれば、筋トレや顔の表情づくりや発声トレーニングなどのプログラムが消化出来るので、全く負担感がありません。ビデオの中のアニメキャラクターが「この運動は〇〇に効果があります」と言うので、それも励みになります。まだ入会1か月ですが、まずは6か月続けてみようと思っていますので、皆様よろしくお願ひいたします。

**百歳体操は 随時申込受付！定員5名  
お申込は担当西本まで**  
☎090-8572-0866  
**会場：宝塚サロン** 表面地図参照

おもりを使った高齢者向けの筋力運動です。足腰の筋力低下や外出が減ったことにより友人との交流の機会も減りました。この体操を通じて介護予防をしましょう。簡単な体操ですがかかりつけ医を持ち、必要な方は主治医に相談の上で参加ください。

**遺品整理のプロから見た終活の必要性**

遺品整理の業界に21年関わってきた中、遺品整理の現場で、残されたご家族やご遺族のお困りごとを数多く聞いてきました。何が問題かという、生前元気な間に、ご自身が大切にしている情報や事、モノの共有がされてない事です。実際の遺品整理の現場で起きた、遺族目線から、学ばせていただいた事をお伝えさせていただきます。



**終活のアンケート比較検討しましょう。**  
終活はご自身の気になるところから進めるのもいいかもしれません。実際に遺品整理の現場でも先のような大切な情報を家族間で共有されていかなかったため、困っている声はたくさん耳にできませんでした。残された家族が困らないために、お元氣な間に大切にしているモノやことを整理し伝える準備から始めてみるませんか。

**終活とは？**

終活（しゅうかつ）とは「人生の終わりのための活動」の略。人間が自らの死を意識して、人生の最期を迎えるための様々な準備や、そこに向けた人生の総括を意味する言葉である。

※ウィキペディア (Wikipedia) より



**そもそも何からすればいいのか？**

- 1位：身の回りの整理と処分
- 2位：延命治療の意思表示
- 3位：脳死での臓器提供の意思表示
- 4位：葬式や墓の形式の意思表示
- 5位：遺言状の作成
- 6位：死を知らせたい人のリスト作り
- 7位：自分史の作成

朝日新聞調査データより



トム・クルーズ史上No.1!! 世界で大興奮、大感動を巻き起こしているアクション超大作。2022年、続編製作権を誰にも渡さなかったトム・クルーズ自ら、最新作を世に送り出す。すべてが今だからこそ最高レベルで実現した、究極のスカイアクション！  
監督：ジョセフ・コシンスキー 出演：トムクルーズ、マイルズ・テラー、ジェニファー・コネリー、ジョン・ハム、グレン・パウエル、ルイス・ブルマン、チャールズ・パーネル、バシール・サラフディン、エド・ハリス

**シネピア映画案内**  
**映画券プレゼント 2組4名様**  
応募はお名前・ご住所・電話番号  
明記の上はがき・FAX・メールで。  
7月31日必着  
〒665-0045 宝塚市光明町 1-5-104  
FAX0797-76-2246  
メール：takarazuka-k.2228@kourei-h.org  
**高齢者生宝塚支部まで**

- その他の上映作品
- 7/15 金→7/28 木 『ベイビー・ブローカー』
  - 7/15 金→7/28 木 『マリー・ミー』
  - 7/29 金→8/11 木 『ザ・ロストシティ』
  - 7/15 金→7/21 木 『勝手にしやがれ』
  - 7/15 金→7/21 木 『BILLIE ビリー』
  - 7/15 金→7/28 木 『冬薔薇 (ふゆそうび)』
  - 7/22 金→8/25 木 『戦争映画特集 2022』
  - 8/5 金→8/11 木 『ジャズ・ロフト』
  - 8/19 金→9/1 木 『杜人 (もりびと) 環境再生医 矢野智徳の挑戦』



『ノッティングヒルの恋人』の監督ロジャー・ミッシェルが、1952年に25歳でイギリス君主に即位し、2022年で在位70周年の記念すべき年を迎えたエリザベス女王の激動の人生をポップに振り返り、その気高くもキュートでチャーミングな素顔にユーモラスに迫ったドキュメンタリー。  
監督：ロジャー・ミッシェル  
出演：エリザベス2世、フィリップ王配、チャールズ皇太子、ウィリアム王子、ヘンリー王子、キャサリン妃、ジョージ王子、メーガン妃、ダイアナ元妃、ザ・ビートルズ、エルトン・ジョン、ウィンストン・チャーチル