

# あけましておめでとうございます

2023年も高齢者生協宝塚支部をよろしく願いいたします

昨年は野菜市を開催し百歳体操も定例で開催、また囲碁クラブも発足しました（現在休止中）スマホ講座は2日間で終了できる参加のしやすさもあり毎回好評です。また、文庫貸し出しも利用者さんが増えて組合員さんの学習意欲に感心しきりです。今年も宝塚サロンを大いに活用していただきたいと思います。

# 宝塚だより

兵庫県高齢者生活協同組合

宝塚支部

vol.39

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  
高齢者生協は組合員  
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  
間を増やしましょう。

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  
高年齢協の運営に役立  
ます。脱退時には全額  
返金されます。

## 口腔機能低下症（オーラルフレイル）予防講習会（定員8名）

2月3日 10時30分から 会場：宝塚サロン（下記地図参照）

講師：宝塚市役所 歯科衛生士さん お申込は 090-8572-0866 西本まで

## いきいき百歳体操

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気味。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ご参加ください。毎週金曜日 10:30 から 12:00 まで、残席2名 問い合わせ 090-8572-0866 西本 半年の結果測定でみなさん成果が上がっています。

## 特殊詐欺から身を守る講座 悪質業者はう・そ・つ・き

昨年12月19日に宝塚市役所主催の詐欺・悪質商法の被害にあわない講習を聞いてきました。宝塚市は詐欺被害が多いとのこと。一番多いのは隣の西宮市だそうです。

- う** うまい話を信用しない
- そ** そうだんする！
- つ** つられて返事をしない！
- き** きっぱり断る！

詐欺・悪質商法  
警察相談専用電話  
「#9110」番 **お断り**

無料 レンタル  
文庫 DVD

宝塚サロンには数百冊の書籍と約100本のDVDがあり無料で貸出し貸出し対応日時 月～金 10時～16時（事前に訪問時間をご連絡ください）  
連絡先：ケアステーションたからづか 0797-76-2228 又は 090-8572-0866 西本

初級者に  
役立つ

# スマホ

参加者  
募集中

# Q&A 講座

高齢者生協  
宝塚支部

こんな方におすすめ!! 定員 2~5人

- 購入したけどよくわからない
- 持っているけど電話やメールしか使っていない
- いろいろやってみみたいけど、仕組みがわからない



※感染症対策のためマスク着用をお願いします。また、発熱【平熱より1度以上】、風邪症状がある場合は、参加をご遠慮ください。

Q&A 講座は2日で終了していただけます。

**スマホ講座**  
受講希望者と講師の都合を調整して開催。開催時間は午前10時半から12時を予定  
会場は宝塚サロン

参加ご希望の方は

電話 090-8572-0866 担当：西本

fax 0797-76-2246

メール takarazuka-k.2228@kourei-h.org

※お申し込頂きますと『参加申込書』をお届けします  
事前に知りたいことがわかればスムーズに学習できます。

## 宝塚サロンはこちらです



宝塚市光明町 1-5 コウメイハイツ 104

## 『元間整理』のすすめ

元気な間に整理する意味で【元間整理】

実際の遺品整理の現場でご遺族のお困りごとの多くが家族同士で大切な事や情報が全く話し合われていないことがあります。お互いが相手のことを思い、情報共有しておく必要があると感じています。



終活記事は株式会社スリーマインド代表取締役の屋宜明彦様から提供していただいています。

『遺品整理のガイドブック』  
無料配布中  
<https://3mind.jp/guidebook/>

# 終活

なにかからすればいいの？ その2

### ◆デジタル遺品

最近の相談で増えてきているのがデジタル関係です。

例えば、パソコンやスマホ。持ち主が亡くなると遺品になります。これをデジタル遺品といいます。何が重要かというと、ログインするパスワードを伝えていないと、開くことができません。パソコンやスマホの中に大切な情報やお金が入っている方は、パスワードを共有しておく必要があります。

そのパスワードがわからなく、ロック解除できないと言う方が多いのは現状です。パソコンは比較的、解除しやすいです。専門家をお願いしても、むちゃくちゃな金額になる事は少ないです。問題は、スマホです。最新機種に関しては、ロック解除は皆無です。スマホのロック解除にかかった費用の平均単価、22万7000円という情報もあるくらいですが、支払ったとしても解除できないと言う事もあるそうです

参考記事：<https://xtech.nikkei.com/atcl/nxt/column/18/00688/040400002/?P=2>

ですので、今元気な間に、大切な情報はご自身の託したい相手にお伝えしておく必要があると感じております。

### ◆必要書類

遺品整理の現場で一番最初にするのが、重要書類を探す事です。

いくら仲の良い家族であっても、住む場所が違えば、どこに何があるかはわかりません

印鑑はどこ？通帳はどこ？不動産登記簿はどこ？保険証券はどこ？印鑑は？などなかなか見つからないケースもあります。

防犯上、1箇所にとは言いませんが、『もし私に何かあればここみてね』と伝えておく事をオススメいたします

シネピピア映画券  
プレゼント

2組  
4名様

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/2月3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

『ミセス・ハリス、パリへ行く』1/27(金)→2/9(木)



©2022 FOCUS FEATURES LLC 2022年/イギリス/115分

1950年代ロンドン、戦争で夫を失った家政婦がクリスチャン・ディオールに魅せられ起こす、とびきり素敵な奇跡。夢を諦めない彼女の姿は出会った人々の心を動かしていく……。

監督:アンソニー・ファビアン 原作:ポール・ギャリコ  
出演:レスリー・マンヴィル、イザベル・ユペール、ジェイソン・アイザックス、ランベール・ウィルソン

—その他の上映作品—

1/13金→1/19木『小さな恋のメロディ』PG12 1/13金→1/26木『土を喰らう十二ヵ月』『桜色の風が咲く』PG12

1/20金→2/2木『ビー・ジーズ 栄光の軌跡』『あちらにいる鬼』R15+1/27金→2/9木『ルイス・ウェイン 生涯愛した妻とネコ』

2/3金→2/16木『あのこと』R15+ 2/10金→2/16木『マリー・クワント スウィング・ロンドンの伝説』

2/17金→3/2木『モリコーネ 映画が恋した音楽家』

『千夜、一夜』

1/27(金)→2/9(木)



©2022映画『千夜、一夜』製作委員会 2022/日本/126分

毎年数万人規模で届け出が出される行方不明者を題材に、田中裕子が理由も分からず突然失踪した夫を、生死さえ判然としない中、30年間待ち続ける女性を演じる人生ドラマ

監督:久保田直 出演:田中裕子、尾野真千子、安藤政信、白石加代子、平泉成、小倉久寛、ダンカン