

宝塚だより

兵庫県高齢者生活協同組合 宝塚支部 vol.42

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

高齢者を大きく
協力を大きく
一人ひとりの協力を
高年齢協会の協力を
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
高年齢協会の運営に役立
ます。脱退時には全額
返金されます。

総代会出席 (6月24日)

第24回総代会に宝塚支部から山下富士子さん相馬新一さんが出席され宝塚サロンで毎月開催されている「初級者向けスマートフォン講座」を紹介されました。

宝塚総代会開催 (7月14日)

6月24日の総代会開催を受けて宝塚支部で初の支部総代会を開催しました。総代9名中8名オブザーバー1名で本部から理事長・専務理事・常務理事の3名が出席し活発な意見交換がありました。

マイナンバーを考える

全国民に番号が付けられたのが2015年10月翌年1月から希望者にマイナンバーカードの交付が始まりました。政府は国民にカードをいきわたらせることを目標としてカードを使わざるを得ない状況を作り出すため健康保険証・年金・運転免許・公金受け取りなど29の個人情報が紐づけられている。また、運転免許証の一体化などが計画されている。これは全展望型監視システムとも思えるもので国民が疑念と不安に駆られる中容易に普及しないのに業を煮やした政府は約2兆円の国費を使ったマイナポイントで促進しようとしています。フランスは国民の抵抗から導入していません。ドイツは違憲判決で廃案になりました。

宝塚支部初の旅行

貸し切りバス 宝塚発着

秋の日帰りバス旅行

豪農の館 (西脇市)・sora かさい (加西市)

旅行代金：9800円 (お一人) 昼食はお魚かお肉

行程：宝塚インターから高速利用して西脇館へ見物後カフェクルドットで昼食。午後sora かさいで歴史を体感します。

組合員以外の
方の参加歓迎



豪農の館

「コヤノ美術館 西脇館」

旧国鉄鍛冶屋線建設に私財を投じた豪農の藤井滋吉邸。



西脇館

約3,000平方mの敷地に、明治23年に建築された母屋、大正期のモダンな洋館、昭和初期の宮大工が建てた客棟など、明治・大正・昭和の建築物を一堂に見ることができます。館長・小谷野達雄氏が全国各地から集めた貴重な美術品・民芸品の企画展示がされており、邸宅内の隅々までご覧いただくことができます。

平成25年に母屋が、その後洋館や客棟など敷地内の8棟すべてが国登録有形文化財となりました。また、平成29年には兵庫県景観形成重要建造物にも指定されました。

戦争を知り、考え、歴史を体感

sora かさい

広大な平野部に田園地帯が広がる加西市鶉野町。この場所にはかつて「鶉野飛行場」と呼ばれる旧日本海軍の練習航空隊の練習場があった。現在も当時のままの滑走路跡や防空壕などの戦争遺跡が数多く保存されています。近年、周辺が「鶉野フィールドミュージアム」として整備され、悲しい歴史を繰り返さないため平和についての学びの場として活用されています。



紫電改の原寸大レプリカ

お申込 担当西本 直通電話 090-8572-0866
お問合せ メール: sadhonpo@gmail.com fax0797-81-1305

～そろそろごと～

元気な間にかたづける『元間整理』のススメ

◆整理の事例：コレクターになっていませんか？
同じモノを大量に抱え込んでいませんか？例えば、洗剤、シャンプー、ハンガー、ポリ袋、紙袋、割り箸。ご高齢の方のお宅に生前整理で伺うと、大量の食品用ラップをよく見かけます。大体が、銀行さんから頂いたモノが多いですね。明らかに生活に見合った良を超えて同じモノを溜め込んでしまう人を『コレクター』と呼んでいます。なぜ、コレクターになってしまうのでしょうか？

数年前に、兵庫県の尼崎市で生前整理作業に入らせていただいた、高齢女性のご自宅から、ボックスティッシュ軽トラ一台分出てきました！『なんでこんなにあるんですか？』と聞いてみると、『宅配サービスさんが、週に2回きてくれるから、いつも2セットずつ届くようにお願いしてるの』との答え。

話を聞いてると、一緒に生活しているご主人も、依頼者の奥様も足が悪く何度も買い物に行くのが難しくなってきたため、宅配サービスさんをお願いされているとのことでした。確かに、ご高齢の方からは『オイルショックを経験した』『何度も買い出しに行くのが面倒』『たくさん買った方が安い』『もったいない』『モノを大切に』という意識から、なかなか捨てられないのも理解できます。とはいえ、モノにはそれぞれライフスタイルに合った適正量がございます。必要以上のモノが大量にあると、動きにくくなったり、行動力が低下したりと、生命力が弱ることにつながります。逆に家がスッキリしていると生きる気力が向上します。

不要なモノは招き入れずに、日々少しずつ適正量を見直すことをお勧めいたします。

終活記事は株式会社スリーマインド様からの提供です。



なからすれはいの？ その4

宝塚サロンでは以下のことをしています、あなたもご参加ください

初級者のためのスマホ教室



- スマホ買ったけどよくわからない
- 電話やメール以外も使ってみたい
- せっかくだから幅を広げたい

スマホ講座「サポート講師」を募集しています
やってみようと思われる方一度ご参加ください！

スマホ教室日程 (宝塚サロンにて開催)

7月21日 (金) 13:30 ~ 15:00

8月18日 (金) 13:00 ~ 15:00

9月15日 (金) 13:00 ~ 15:00

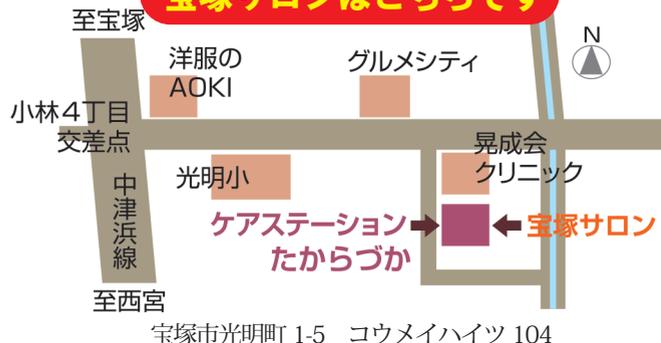
無料

宝塚サロンでは本や映画のDVDも貸し出し中

秋の収穫祭準備
農園体験塾
メンバー募集中

スマホ教室・百歳体操・
文庫貸し出し・農園体験塾
のお問合せは宝塚支部支部長
西本秀二までご連絡ください。
携帯電話 090-8572-0866

宝塚サロンはこちらです



いきいき百歳体操

～元気に・いつまでも・自分らしく～



錘を使った筋力運動です
筋力が付き体が軽くなり
動作が楽になります。
また、転倒しにくい体にな
り骨折などを未然に
防ぎます。
1週間に1回実施です！

毎週金曜日 10時半から宝塚サロンで実施し
ています。いきいき百歳体操～スペシャル版
(約40分)、手足に錘をつけて、一、二、三、
四と掛け声を発しながらゆ
っくりとした筋力運動です。
この筋肉を鍛えることで日常生活のどのう
に役立つか解説もついています。この解説が
続けるのに励みになります。
手足に、0本から10本の重りをつけます。
増やすのも1本ずつしか増やせません。終
わった後は水分補給を忘れずに！では、ま
た来週お逢いしましょうと週1回の目標で
やっています。

次に口元キラキラ体操です。

兵庫県北県民局作成のDVDで、①ストレッチと
早口言葉(4分)、口元キラキラ3分体操で頬や
口の筋肉を動かすことで若々しい表情を保ち
ます
毎日続けてやってみましょう！
合計約1時間の簡単な運動ですが汗もか
きます！
(相馬新一)



『エリック・クラプトンアクロス24ナイツ』

7/21 (金) → 8/3 (木) 2023年 / イギリス 115分

史上最高のギタリストとも称されるロックレジェンド、
エリック・クラプトン。1990年から1991年にかけて
行ったライブシリーズから、30数年を経た今ベストパ
フォーマンスを選び抜いて編集。未公開曲13曲を含む
全17曲が、これまでの映像版とは段違いの映像クオリ
ティでよみがえる。
監督：デヴィッド・バーナード 出演：エリック・クラプトン、
マイケル・ケイメン、フィル・コリンズ、アルバート・コ
リンズ、パディ・ガイ

シネピピア映画券 2組4名様にプレゼント

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7月31日(月) 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

—その他の上映作品—

- 7/14 金→8/3 木 『すずめの戸締まり』
- 7/14 金→7/27 木 『岸辺露伴 ルーヴルへ行く』
- 7/14 金→7/27 木 『ライフ・イズ・クライミング!』
- 7/14 金→7/27 木 『午前4時にパリの夜は明ける』 R15+
- 7/28 金→8/3 木 『銀河鉄道の父』
- 7/21 金→8/3 木 『ウィ、シェフ!』
- 7/21 金→7/27 木 『丘の上の本屋さん』
- 7/28 金→8/10 木 『テノール! 人生はハーモニー』
- 7/28 金→8/3 木 『雪道』

『渇水』

7/28 (金) → 8/10 (木) 2023 / 日本 / 100分 / PG12

河林満による幻の名篇『渇水』が、刊行から30年
の時を経て初の映画化。水道料金の滞納世帯を回り、
給水停止を執行していく水道局職員を主人公が、二
人きりで家に取り残された幼い姉妹の住む家の停止
を巡って葛藤するさまを描いた、珠玉のヒューマン
ドラマ。©2022『渇水』製作委員会
監督：高橋正弥 出演：生田斗真、門脇麦、磯村勇斗、尾野
真千子、宮藤官九郎、篠原篤、柴田理恵、田中要次