

2024年1月号

支部だより

NO.221

[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



ふじみ苑玄関前の『寄せ植え』

あけましておめでとうございます



目標が（辰）達成出来ますように！

今年の目標（願い）
ほたくさんあります。
まずほ平和。続いて、
何と言っても健康！
皆とつどい交流して
楽しい1年となります
ように。
皆さんはいかがでしよ
うか。
加えらるとすれば、ふ
じみ苑に新しい利用者
さん、新しい風が吹き
ますようにと、新年を
迎え胸を膨らませま
す。

◎写真…ふじみ苑の
干支のカレンダー作品

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

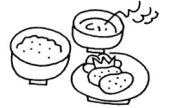
催し物、同好会紹介と会員募集

（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

カラオケ喫茶
PM

かんたん 料理会



【場所】 姫路市南今宿7-29
【電話】 079-298-3888
【日時】 第3木曜日13:30～
【担当】 眞野・鈴木
*最寄りのバス停は「琴丘」

【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12日（金）
10時～
【会費】 千円

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

★誕生日おめでとうございます★



ふじみ苑風景

★クリスマス会★



少し早めの支部望年会♪



1年を振り返り、カラオケと食事で楽しい時を過ごしました

11月22日に「姫路支部望年会」を開きました。今年再開したカラオケ同好会の開催場所『カラオケ喫茶P.M.』で食事を食べながら、持ち歌を披露したり一年を振り返って思い出しながら積る話をしました。話題の一番は、「下肢筋力が弱り少しの歩行も困難になった」「物忘れが多く

なった」「食事が減った」もとても良い影響など毎年の体調の変化でした。近年よく聞くようになった「フレイル」です。身体的機能や認知機能の低下は予防する事で状態が変わってきます。色んな所に出掛けて行き、人と交流したり、適度な運動を継続することが健康寿命を伸ばすとされ、健康で豊かな老後を満喫できます。カラオケ

かんだん料理会もカラオケ同好会も、何でも言い合える仲間が楽しく集える場として、来年も継続します。まだ参加してない人は一度足を運んでみてください。

（4面に案内があります）



日本高齢者大会in東京



『ストップ軍拡 かがやけ人権』人々が連帯し希望と輝きに満ちた長寿社会を創造しよう

11月12日、13日に日本高齢者大会が東京で開催されました。「ストップ軍拡 かがやけ人権」をスローガンに掲げ、多くの人々と連帯し希望と輝きに満ちた真の長寿社会を創造するため、全国津々浦々で奮闘することを誓い合いました。

また昨年の京都大会で日本高齢者人権宣言を参加者の総意で確認しましたが、日本高齢者人権宣言は日本の高齢期運動の成果と、最新の国際水準を反映させたいものです。

国連でも市民運動の中で作られたことが注目され国連高齢者人権条約づくりにも貢献することが期待され国際連合の活動へと発展しています。安心して子どもを生み育てられる社会、働く人の権利が守られる社会、ジェンダー平等の社会、老いること

高齢者は過去と現在そして未来を結ぶ仲介者であり、その知恵と経験は、社会にとつてかけがえない宝です。

分科会でも学び、兵庫県から参加者とも楽しい交流の場が持て、有意義な二日間でした。

満蒙開拓団の話聞いて、平和の尊さを再確認しました

11月9日、年金者組合神崎支部主催の研修旅行へのお誘いがあり、豊岡市但東町へ行ってきました。

山下さんは戦争中、国策に従い満蒙開拓団として旧満州に渡るも8月15日に終戦を迎えました。それまで植民地化していたものが立場が逆転し、開拓団は追いやられる立場になりました。終戦2日後、集団自決で298人が亡くなったそうです。

集団で入水するときの断末魔の叫び、阿鼻叫喚の光景が、この世の地獄として脳裏に焼き付いていると話されました。

山下さんはその体験を鮮烈に記憶しておられ90歳の高齢なのに立ったまま講演しておられました。山下さんのご家族は全員亡くなり、一人つきりになられました。山下さんが生きて延びて帰国されたそうです。

当時の国策によって壮絶な体験をし、人生そのものが狂ってしまった方の体験談は、心に迫



研修旅行の参加者の皆さんとの集合写真
山下さんは前列の左から3人目

りくるものがありました。改めて戦争がない平和の尊さをかみしめました。

今、戦争を体験し語り継いでいただける方々が亡くなり少なくなっています。山下さんの20年以上の講演活動は、大変重要なことだと思いました。

どうかお元気で一日でも長く、ひとりでも多くの人に語り継いでいただきたいと思います。

兵庫県高齢者大会in尼崎

12月9日、兵庫県高齢者大会が尼崎で開催されました。

『かがやけ人権、老後を豊かにするために』をテーマに、第一部の記念講演は、神戸健康共和会理事長で医師の藤末衛さんが話されました。

ロシアのウクライナ侵略、ジャニーズの性加害問題、世界平和統一家庭連合（旧統一教会）の人権侵害、新型コロナウイルス感染者施設の留め置きなど、今日、数々の人権侵害が問題になっています。

「人権と平和、国際人権基準と憲法を学びなおしたか、高齢期世代行動を大波に」と資料があり、この危機を抜け出す展望は、憲法を実現する運動にこそあると講演されました。

第二部は文化行事として、コーラスや踊り、会場を巻き込んだの尼崎体操がありました。体操では理学療法士の方の明るく元気な指導を受けました。

編集後記

昨年は混沌とした一年でした。今年こそはと、元旦を迎えたとたん、能登半島で地震がおき自然災害の脅威に慄いています。犠牲になられた方々にここからのお悔みを申し上げます。

また、被災された方々の支援が行き届くことを願ってやみません。何か出来る事はと、気が気ではありませんが、まず救済募金を募りたいと思います。

皆様のご協力を宜しくお願い致します。