



## 事業所・本部から 新年のごあいさつ〈1〉

### 長田事業所

神戸西部支部

神戸市長田区大橋町 9-4-6

本年も、ご利用の皆様が住み慣れたご自宅で、安心して笑顔の毎日を過ごしていただけるよう、スタッフ一同、より一層心を込めたサービスの提供に努めてまいります。

昨年は皆様の「ありがとう」や笑顔に支えられ、新しい年を迎えることができました。お一人おひとりの想いに寄り添い、日々の暮らしを支えるパートナーとして精進してまいります。 所長 金村 美香

#### 訪問介護



#### 居宅介護支援



#### 小規模多機能かけはし



#### 高齢者生協ケアステーションながた

- 訪問介護事業 ☎078-641-9819
- 居宅介護支援事業 ☎078-641-9803
- 生活支援 ☎078-641-9814

#### 小規模多機能かけはし

- 小規模多機能型居宅介護事業 ☎078-641-9825

### 六甲事業所

神戸東部支部

神戸市灘区徳井町4-1-2

昨年は、諸事情により六甲2事業共に赤字運営となりました。改善に向けて努力を重ねて参りましたが、全体として改善には結びつきませんでした。本年は黒字運営となりますように職員、スタッフ一同、一層のサービスの向上に努め新規利用者獲得に力を合わせていきます。叱咤激励応援の程、よろしくお願いいたします。 所長 松下 佳子

#### 居宅介護支援



#### デイスペース ほほえみの里



#### 高齢者生協ケアステーション 六甲

- 居宅介護支援事業 ☎078-856-7070
- いきいきサロン東エリア ☎070-1429-6186

#### デイスペース ほほえみの里

- 通所介護事業 ☎078-858-8818

## 新年のごあいさつ〈2〉

### 平野事業所

神戸中部支部  
神戸市兵庫区下三条町 8-20

地域包括支援センター、ケアマネジャー、ヘルプ、福祉用具の4事業所が同居する大きな事業所です。地域包括支援センターを中心に地域に根ざした事業展開をしています。昨年は神戸中部支部委員会共催イベントやクリスマス会などで「介護保険のこと」「詐欺にご用心」といった寸劇にも挑戦しています。所長 寺尾 建

#### 訪問介護



#### 居宅介護支援



#### 兵庫平野 あんしんすこやかセンター



#### 高齢者生協 こうべ



#### 高齢者生協 こうべ 天王谷メンテナンスセンター



#### 高齢者生協ケアステーションひらの

- 訪問介護事業 ☎078-574-4886
- 居宅介護支援事業 ☎078-574-4820
- いきいきサロン中エリア ☎090-4644-3742

#### 高齢者生協 こうべ ☎0120-687-207

〈福祉用具貸与・販売事業・住宅改修、生活支援〉

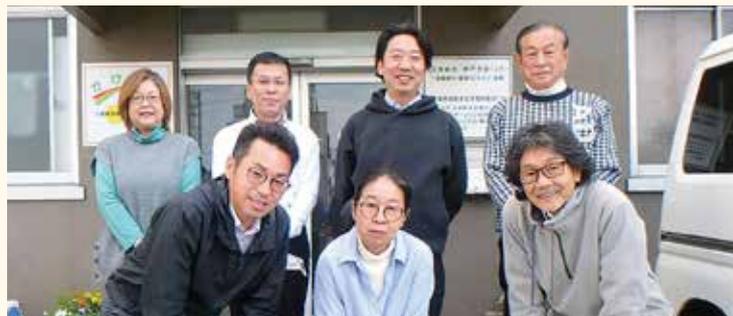
#### 兵庫平野あんしんすこやかセンター ☎078-574-4812

〈地域包括支援センター〉

### 本 部

神戸市長田区大橋町 9-4-6

暮らしに役立つ情報発信と相談体制の充実、職員が働きがいを持てる職場づくりを進めます。さらに、仲間と集い健康を高める「組合員活動」の輪を広げ、誰もが安心して住み続けられる地域を共につくってまいります。 本部職員一同



- いきいきサロン統括 ☎070-1429-6186
- 事務局(経理・総務) ☎078-646-3771
- 共同墓「永遠」・終活セミナー
- 組織(広報、組合員活動)



## 高齢者生協 ケアステーション ひだまり

淡路支部 洲本市五色町都志253

私達8名のスタッフは地域の皆様・組合員様が自分らしく生き生きと過ごせる暮らしを支え、「その人らしい生活」を大切に一生懸命務めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。所長 惣田 ゆかり

### 訪問介護



- 訪問介護事業 ☎0799-33-0128
- 居宅介護支援事業 ☎0799-33-0223

## 高齢者生協 ケアステーション たからづか

宝塚支部 宝塚市光明町1-5-104

ケアステーションたからづかは、利用者様や地域の皆様が「自分らしく」、そして「自分のことは自分で決めながら」暮らしていけるよう、職員一丸となってお手伝いさせていただきます。訪問介護・居宅介護支援事業所として、皆様の安心な生活をサポートし、今年も笑顔を大切に頑張ります！ 所長 政家 睦

### 訪問介護 居宅介護支援



- 訪問介護事業 ☎0797-76-2228
- 居宅介護支援事業

## 福祉移送サービス くろまめ 丹波篠山支部

丹波篠山市東吹375-3

安心安全のサービスを提供いたします。丹波篠山支部の組合員の皆さま、通院やお出かけの際にはぜひご利用ください。

本年もよろしくお願い申し上げます。

責任者 中村 真人

### 福祉移送 生活支援



- 福祉移送事業 ☎079-590-2221
- 生活支援

## デイサービス ふじみ苑 姫路支部

姫路市飾磨区富士見ヶ丘町14-11

昨年4月より、若手男性職員が入職しました。利用者様にとって孫世代にあたり新しい雰囲気が好評です。利用者様の居場所として喜んで頂けるように、職員一同頑張ります。苑長 服部 悦子

### デイサービス



- 通所介護事業 ☎079-230-1580

◀ 2025年7月13日「昼食会」

# 共同墓「永遠《とわ》」と 終活セミナー

共同墓「永遠」・終活セミナー担当  
終活ライフケアプランナー

藤山 孝



## ●神戸平和霊苑 共同墓「永遠」

現状： 建立後約 11 年半が経過し、契約者 228 人、物故者 124 柱、内納骨済は 90 柱。

### ■第 12 回 共同献花祭・永代供養祭

4 月 12 日(日)10 時 20 分～開催予定。

### ■第 13 回 秋の共同墓参会

10 月 25 日(日)10 時 20 分～開催予定。

## ●住吉霊園 共同墓「永遠」

現状： 建立から約 8 年が経過し、契約者は 58 人、物故者 28 柱、内納骨済は 25 柱。

### ■第 10 回 共同献花祭・永代供養祭

10 月 11 日(日)10 時 20 分～開催予定。

## ●第 17 回「永遠の会・昼食会」

■開催日時： 7 月 12 日(日)12 時 30 分～

■開催場所： 未定

●終活セミナー…2013 年 12 月から現在までに神戸市内を中心に 246 カ所で開催。2771 人の方に参加していただきました。現在、月に 2 回、遺言・相続・エンディングノート・お墓・葬儀について資料の説明や質疑応答を中心に行っています。共同墓「永遠」の個別見学会は月に 3 回実施しています。



## 【終活セミナー開催予定】

開催時間 / 10 時～12 時

- ◆1月24日(土) 須磨区文化センター
- ◆2月 7日(土) 灘区文化センター
- ◆2月21日(土) 東灘区文化センター
- ◆3月14日(土) 西区文化センター
- ◆3月28日(土) 中央区文化センター
- ◆4月11日(土) 長田区文化センター
- ◆4月25日(土) 北須磨文化センター

《お問合せ ☎078-646-3771》

「私だけのエンディングメモ」進呈いたします!(無料)

## 2025 年における 新聞社及び専門誌からの 「共同墓 永遠」「墓友」の取材

— 昨年はお墓の需要変化の影響で「墓じまい」「改葬」が増加していることやお墓を通じて横の繋がりの「墓友」の存在が重要視されてきている背景の中で、「NHK 千葉放送局」「関西テレビ」「朝日放送テレビ」「読売テレビ」から「共同墓」「墓友」に関連した取材を受けました。

また昨年は「日本経済新聞社」および「文化時報」から同様の取材を受けています。今回の情報については 2025 年それぞれの取材内容及び掲載の媒体について紹介したいと思います。

## 「日本経済新聞」の取材と掲載

- 取材(日本経済新聞社高岡憲人氏)
  - 2月5日(水) 高齢者生協本部相談室及び西区神戸平和霊苑共同墓「永遠」にて
- 取材内容  
「共同墓 永遠」「墓友の会」の活動内容
- 掲載の媒体  
3月15日、日本経済新聞土曜日夕刊一面コラム「私の亡き後は墓友と」に掲載



## 「文化時報」の取材と掲載

- 取材(終活・葬送ジャーナリスト塚本優氏)
  - 7月2日(水) 高齢者生協本部相談室
- 塚本優氏と藤山によるオンライン形式(zoom)
- 取材内容  
共同墓「永遠」「墓友の会」「終活セミナー」の活動内容と今後の考え方
- 掲載の媒体  
9月2日発行の「文化時報」に掲載





## 生活相談の現場から〈4〉

高齢者生活相談窓口〈シニアライフサポートセンター〉より

理事 西谷 佳子

株式会社エイコウ 代表取締役

高齢者生活相談窓口

シニアライフ・サポートセンター

# 高齢者に安心と安全な生活を

## 認知症で悩んでいるご家族からのご相談実例

### 相談実例〈1〉

#### ● 中央区にお住まいの

#### 母娘二人暮らしの方

娘様は日中お仕事をされており、お母様は要支援2ですが娘様が居られるので特に介護サービスの利用はなく、自宅でお留守番をされている中で認知症が進んできたとのこと。

妄想・暴言が増えてきたお母様に娘様がお仕事のある中、精神的にも身体的にも疲れてきている姿を見かねたケアマネさんから相談を受けました。

#### ● サポート内容

娘様にお会いしてお母様の状態をお聞きする中で、お母様がどのように過ごしていけるのかがいいのかを一緒に考えながら、介護付き有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム・サービス付高齢者住宅・グループホーム等毎週休日に2・3か所1か月かけてご案内しました。その中で地域やご予算などを検討しながら軽度の認知症でしたが認知症専門のグループホームへの入居を決められ、無事入居となりました。

引越し業者の手配と搬入・ご本人の送迎をサポートさせて頂きました。

ご家族とご本人にとってより良い選択ができる様、時間をかけてご提案しています。

(次号に続きます)



## 元間整理

げんかんせいり

### 元気な間に整理しておく必要性〈5〉

毎日新聞朝刊2017年10月27日掲載

理事 屋宜 明彦

一般社団法人心結 代表理事  
株式会社スリーマインド 代表取締役  
家じまいアドバイザー



子供からは聞き出しにくい  
「お金の話」。  
元気なうちに  
親がすべき3つの整理



私はこれまで、お片付けで大切な柱は2本だと思っていました。「モノの整理」と「心の整理」です。しかし遺品整理の現場を数多く見る中で、第三の柱として「お金の整理」があることに気づきました。財産のことでトラブルになる方が本当に多いのです。何をすべきか、私なりに考えました。まず、多くの方が思い浮かべるであろう「預貯金」について。防犯のために通帳を家のあちこちにバラバラに保管している方がいますが、遺族に場所を伝えていないと後で探すのが大変です。また1カ所にまとめてあっても、古い通帳を大量に保管しているのも混乱のもと。最新の残高はどれなのか、結局すべてに目を通すこととなります。いま現在、どの金融機関のどこの支店で口座を持っているのかを分かりやすくしておく、遺族はとても助かります。

「生命保険」も重要です。「ややこしいから」と、被保険者ご本人も把握しきれていないケースもあるほど。きちんと書類をまとめておくのが望ましいですが、せめてどの保険会社と契約しているのかだけでも分かるようにしておきましょう。

(次号に続きます)

# 読者の声

●紙面の都合により、皆さまから寄せられた「声」をすべて掲載できませんでした。申し訳ありません。(高齢者生協だより 編集委員会)

- (高齢者生協だよりは) 高齢者の強い味方の冊子と感  
じています。(宝塚市、小久保 智子さん)
- 戦争法の強行採決から 10 年。戦争法廃止！武力で平  
和は作れない！心から思います。  
(西宮市、小椋 ヨシ子さん)
- 老人会の世話係をしていますが、ここ 2～3 年で亡  
くなる人、施設に入る人、子供夫婦に引き取られる人等  
がいて、今の人数は 1 ケタになってしまいました。月 2  
回集まりビンゴゲームやボッチャ等をして楽しくして  
いますが、新しい人は入ってきません。どうすればいい  
のでしょうか。(長田区、益田 由紀子さん)
- 十五夜のお月さんは明るいけれど、♪十五夜お月さ  
ん、妹は田舎へもらわれてゆきました…。という歌を思  
い出しました。(兵庫区、小林 百代さん)
- やっと、秋がきました。暑かった夏の後遺症を癒せぬ  
ままに冬支度の時期が来てしまいました。先日、来年の  
カレンダーをいただき、びっくりです。短い秋を探しな  
がらゆっくり冬をおかえたいと思います。しかし、この

- 物価高、何とかならないかしら。  
(姫路市、新谷 文子さん)
- 自民党総裁に高市早苗氏がなりました。高市氏は、故  
安倍晋三元首相と同じ改憲・タカ派で、靖国神社にも  
毎年欠かさず参拝し、統一教会との関係もあり、連立の  
条件として改憲などを掲げています。暮らしや憲法を  
守るために国民的運動を起こす必要があります。  
(尼崎市、尾島 紘之さん)
- 阿江理事長の投稿を読ませていただき、私の好きな  
言葉を思い出しました。【知足】私の暮らす丹波篠山市  
には【知足】という村があります。素敵な市だと移住し  
て 2 年。改めて感じております。  
(丹波篠山市、佐久間 清恵さん)
- 病院や介護施設が経営困難の為、廃業に陥っている  
ことがテレビで放映されています。軍事費(防衛費)  
に使うお金があるのなら、医療や福祉にまわしてほし  
い。歳を重ねても安心して暮らせる国、平和な国をつく  
るのは、一人一人の声です。(長田区、花畑 とも子さん)



## スマホ初級者のためのミニ講座 12

### 家族の命を守るスマホ活用術

大地震からまもなく 31 年。神戸や淡路で大変な思い  
をされた方も少なくないでしょう。あの時、一番心細  
かったのは、家族や親戚と連絡が取れないことではな  
いでしょうか。

1 月は、改めて防災を意識し、スマートフォンを使っ  
た「大切な人との連絡方法」を確認する良い機会です。



地震などの災害が起こると、電話回線に利用者が殺  
到し、通話が大変つながりにくくなることをご存知で  
すか。阪神・淡路大震災でも、東日本大震災でも、この  
「輻輳(ふくそう)」という現象が起こり、電話での安否  
確認は非常に困難でした。

しかし、スマートフォンには、こんな状況でも役立つ  
機能があります。

#### 1. 災害用伝言ダイヤル(171)を覚える

これはスマートフォンだけでなく、すべての電話で  
使える NTT のサービスです。被災地の人自宅の電話  
番号を使って自分の安否を録音し、被災地外の人その  
の電話番号を入力してメッセージを聞くことができ  
ます。

- 録音：171 を押して、1(録音)を選択
- 再生：171 を押して、2(再生)を選択

スマートフォンの「連絡先」に「災害用伝言ダイヤル  
(171)」と登録しておく、いざという時、慌てずに使  
えます。

#### 2. 「LINE」などメッセージアプリの活用

音声通話より、文字やスタンプを送る「データ通信」  
の方が、災害時はつながりやすい傾向があります。

家族・仲間で「グループトーク」を作り、「無事です」  
「自宅待機中」といった安否を知らせる定型文を事前  
に決めておく、素早い連絡が可能です。また、LINE に  
は、災害時に安否を確認し合える「LINE 安否確認」機  
能もあります。

#### 3. Yahoo! 防災速報をインストール

無料のアプリで、現在地や登録した地点の災害情報  
を受け取れます。また、自宅だけでなく、離れて暮らす  
家族の地域など 3 か所まで登録できます。設定で「緊  
急地震速報」をオンにしておけば地震発生前にアラ  
ームが鳴り、身を守る数秒を得られます。

#### ●懐中電灯

スマートフォンの LED ライト機能で明かりを確保  
できます。水を入れたペットボトルを被せると、光が  
広がります。

#### 4. モバイルバッテリーの準備

スマートフォンの充電切れに備えて、モバイルバッ  
テリーやポータブル電源を入手し充電しておくのも  
よいですね。

# クロスワードクイズ

## ◆クロスワードクイズ 今号の問題

□を文字でうめて、二重□の文字を並び替えて言葉をつくってください。

正解者のうち抽選で5名様に景品を差し上げます。ご応募お待ちしております。

★氏名（ペンネームでの掲載を希望される方は併せて記載してください）、住所、TELと「高齢者生協だより」へのご意見・ご要望や右記のテーマの※投稿記事をお寄せください。(メール、ファックス、ハガキなど)

## ※投稿記事や原稿をお寄せください

- ① 最近の社会情勢やニュース、メディアに対してあなたが思うこと
- ② 高齢者生協だよりや組合への意見や要望
- ③ その他何でもあなたの声をお聞かせください。

高齢者生協だより

〈たより用メールのQRコード〉

「クロスワードクイズの係」まで

〒653-0037 神戸市長田区大橋町9丁目4-6

FAX078-641-9816

E-mail:hyogo.honbu-news@kourei-h.org

★2月27日(金)必着



### ヨコのカギ

1. 新年○○○○○おめでとうございます。
5. 日本語「はい」英語「イエス」フランス語「OO」
7. 令和←平成←昭和←大正←○○○
8. 台所
10. 背負うバッグ「○○○○サック」
12. 人の○○○も 75 日
13. 日本三大急流「最上川」「富士川」「○○○○」
16. 役に立たない人「○○のぼう」
17. 隣の客はよく○○食う客だ
18. LINE(スマホアプリ)で相手がメッセージを見たら表示される
19. お坊さんが叩く
21. 夫⇔○○
22. 三人はトリオ、二人は？
23. 魚・植物・夜・雨林・高気圧
24. 犬の鳴き声

### タテのカギ

1. 自由の女神・ハリウッド・ドジャースと言えば
2. ディーゼルエンジン車に使う燃料
3. 手品
4. ○○は本能寺にあり
5. 手で扇いで風を起こす道具
6. 日本の紙幣は造幣局でははく「国立○○○○○ ○」で作られています
9. 電話で話すこと
11. 商売繁盛の縁起物
14. 福沢諭吉「○○○○のすすめ」
15. 「○○○○やおもへば一夜三十年」松尾芭蕉
17. ドアを開ける為や謎を解く為に使う人もいる
18. 稲荷神社のお使いの動物
20. 犬が散歩に行くときに付ける
22. ため息のするような～♪「○○のバカンス」

## 今月の回答用紙

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

## No.159の正解：十五夜(じゅうごや) 正解者(順不同)

山田きぬえさん、小畑文子さん、藤田明子さん、向井千鶴子さん、岩佐公子さん、安井日出子さん、木村史代さん、縄舟靖子さん、辻本吉野さん、猪飼みよ子さん、山垣明美さん、小山節子さん、重信順子さん、丹野カズ子さん、山下久美子さん、伊藤美栄子さん、福島富子さん、小林益子さん、花畑とも子さん、佐久間清恵さん、尾島紘之さん、新谷文子さん、政家睦さん、原田薫さん、黒嶋妙子さん、越智睦子さん、船木富美子さん、小久保智子さん、小林百代さん、益田由紀子さん、小椋ヨシ子さん、今井英二さん、中江育代さん、磯部洋子さん、中野文重さん、三島美津子さん、永井チカ子さん、大屋根博さん、泉谷十九子さん、高橋正伸さん、紙本辰雄さん、吉田紀美子さん、露口三枝子さん、祢津静美さん、市野未子さん、吉田登志子さん、

### 正解おめでとうございます

上記の正解者の中から5名の方に景品を贈呈しました。  
次回もご回答をお待ちしております。

【景品】  
図書カード・神戸映画サークル招待券

み	や	く	み	や	く	に
う	ま	に	ぎ	り	め	し
ら	ぐ	び	一	あ	ん	き
と	ち	じ	ゆ	げ	ご	
も	よ	う	き	だ	い	
か	き	い	ぐ	あ	す	
ず	つ	き	一	に	た	つ
か	み	ん	び	一	る	



備えあれば憂いなし〈1〉

# 高齢者と防災

## 平常時からの備えが大切

元北はりま消防組合消防長 石古 寛さん

兵庫県は大震災を経験して早や30年が経過し、災害に対する認識や備えへの関心が他府県に比べ高い地域であると思います。しかし、時間の経過とともに防災に対する関心が薄れ、災害に備えることの重要性を忘れがちになります。

災害弱者である子供や老人は、いざ災害が発生すると真っ先に影響を受けることとなり、特に老人は身体機能が低下して動くことが困難で、判断力も鈍ることから、同居者や付近の住民が手を差し伸べることが重要となります。

昨今は核家族化が進み、昔ながらの同居世帯が少なくなり、子供はいるが別居で老夫婦の二人住まいが多く、年数を重ねるとともに独居となってしまう。

このため、災害が発生又は発生のおそれが生じたときに、自力では避難が難しい人（避難行動要支援者）を身近な地域の人たちで支援することが必要となってきます。避難行動要支援者の情報・状況

もし、避難を必要とする災害が発生した場合は、地域であらかじめ決めておいた連絡方法で情報を伝達し、名簿登録者への情報伝達とともに安否確認を行い、避難支援者は最寄りの避難所へ避難誘導できるように、体制を整えましょう。

### 避難支援者の平常時の対応

- 日ごろからの見守り活動や声掛けをとおして、地域内のつながりを深める。
- 名簿登録者と避難支援者を結びつけ、地域内での情報共有に努める。
- 名簿登録者と一緒に最寄りの避難所がどこにあるか確認する。
- 名簿登録者に関する情報の更新に努める。



を名簿にまとめ、平常時から行政と避難を支援する人（避難支援者）が情報を共有して、緊急時に役立てていくことが重要です。

## 気持ちいい「冬のお風呂」!

### 安全に楽しむためのお願い

高齡者生協 こうべ 管理者 齊藤 和幸



寒い冬、温かいお風呂に入るのは、至福のつろぎですね。危険を防ぎ、安心して入浴を楽しみましょう。

#### 1. 一番怖いのは「ヒートショック」

ヒートショックとは、急な温度の変化で血圧が大きく変わり、体に大きな負担がかかることです。これを防ぐための工夫です。

- あらかじめ脱衣所と浴室をヒーターなどで温めておきましょう
- お湯の温度は「ぬるめ」に、長く入りすぎないようにしましょう。

#### 2. 「転んでケガ」を防ぎましょう

お風呂の床や浴槽は滑りやすく、転倒しやすい場所です。少しの工夫で安全になります。

- 「シャワーチェア」を使ってみましょう  
椅子に座って体を洗い、立ち座り時に肘置きを使うと、身体のバランスを保てます。
- 「滑り止めマット」を敷きましょう  
体を洗う場所や浴槽に敷くことができ、足が滑るのを防げます。
- 浴槽の出入りが大変なら「浴槽台」を使いましょう。  
浴槽をまたぐ時の段差が小さくなり、楽に出入りできます。

### 知っていますか？

このような安全のための道具（福祉用具）は、介護保険を使って、安く買ったりレンタルできるものが多いです。

気になる方は、ケアマネジャーさんや福祉用具専門相談員に相談してみましょう。

「高齡者生協 こうべ」では、福祉用具専門相談員がご自宅に伺い、住環境などの状況をお聞かせいただき、総合的に判断し最適な福祉用具をご提案いたします。

どうぞお気軽にご相談ください

☎ 0120-687-207

デイサービスふじみ苑

## シニアかんたんレシピ



苑長 / 服部 悦子 &lt;17&gt;

## 栄養と旨味を引き出す「ポトフ」

寒い冬に体が芯から温まる、具たくさんのスープです。フランスの伝統的な家庭料理。肉と野菜を長時間煮込み、栄養と旨味を引き出します。



材料 (2~3人分)

- 粗びきウインナー：5本
- キャベツ：1/4個
- じゃがいも：2個
- 玉ねぎ：1/2個
- にんじん：1本
- 水：4カップ(800ml)程度
- コンソメキューブ：1個
- 塩・こしょう：少々(味をみて調整)
- パセリ：少々(あれば)

作り方

## 1. 具材を切る

キャベツ：ざく切りにします。  
じゃがいも、玉ねぎ、にんじん：皮をむき、大きめのひと口大に切ります。  
ウインナー：半分に切ります。

## 2. 煮込む

鍋に、切った野菜・ウインナー・水・コンソメキューブを入れます。  
フタをして中火にかけ、野菜がやわらかくなるまで煮ます。(目安：20~30分)

## 3. 味を整えて完成

野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調整します。  
器に盛り付け、あればパセリを振って出来上がりです。

★(ひと手間) パセリは、生なら細かく刻んでください。乾燥パセリでも大丈夫です。

六甲事業所 / 所長 松下 佳子 介護予防運動士・障害者スポーツ指導員

これから、益々寒くなってきますので、背中が丸くなり足の動きが悪くなる季節です。

胸、足の大きな筋肉を動かすことで、**姿勢、血液循環**を良くし転倒しにくい身体作りをしましょう。

## ① 姿勢よく座る

月〜  
かきねの

② 右足を右に出し、左足をそろえるように動かす。(サイドステップ) 左手を右肩の方へ寄せる。

かきねの



③ 左足を右に出し、右足をそろえるように動かす。右手を左肩の方へ寄せる。

まがりかど



ポーズ②、③の繰り返し。

たき火だ



⑤ 両手、両足を閉じる。

たき火だ



⑥ 両手、両足を開く。

落ち葉たき



ポーズ⑤、⑥の繰り返し。

あたらうか



腕を前に伸ばしながら、ゆっくりと立ち上がる

あたらうか



腕を下げながら、ゆっくりと座る。

北風  
びいぼう

ポーズ⑧、⑨の繰り返し。

ふいている



⑪ 腕を左右に振りながら、ゆっくりと座る。



⑫ 深呼吸3回。特に「息を吐く」方に意識をし、しっかりと吐き切りましょう。



# 【開催報告】心に響く平和の音色と笑顔の輪

「平和の文化交流イベントつどい 2025」

実行委員長 前田 純徳



去る2025年10月12日(日)、長田区文化センターにて「平和の文化交流イベントつどい2025」が開催されました。戦後80年という節目の年に、文化の力を通じて平和の尊さを分かち合おうという願いが込められた本イベント。当日の会場は多くの組合員様や地域の方々の方々の熱気で包まれました。

ステージの幕開けは、マジック・KAZUさんによる驚きのパフォーマンス。会場の空気が一気に和らぎました。続いてカテリーナさんによるバンドウーラの演奏と歌唱です。休憩をはさんで、朗読ボランティアグループ・ページの皆さんによる平和と戦争をテーマとした絵本と紙芝居の朗読です。今回、特別

に子供たちによる絵本朗読がありました。そのあとには紙芝居の世界に引き込まれる高度な朗読に会場はあたたかさも戦時中にタイムスリップしたようでした。そしてトリアは玉城流玉扇会・前田雅子琉舞道場の皆さんによる華やかな琉球舞踊が披露され、会場が一体となって音楽と踊りを堪能しました。



その中でも多くの参加者が「一番印象に残った」と語ったのが、ウクライナ出身のアーティスト、カテリーナさんによるバンドウーラの演奏と歌唱です。

透き通るような歌声に心が洗われた。「今の世の中、少し明るい気持ちにさせてもらった」「ウクライナがんばって、と平和を願わずにはいられない」。アンケートには、感動の言葉がたくさん寄せられました。哀愁を帯びつつも力強いバンドウーラ

の音色は、言葉の壁を越え、平和への祈りとして私たちの胸に深く響きました。



トへ寄付させていただきました。

「誰もが安心して暮らせる地域社会づくり」を目指す私たちにとって、笑顔で平和を語り合える貴重な一日となりました。ご来場いただいた皆様、そして運営を支えてくださったボランティアの皆様、本当にありがとうございました。

## 組合員のみなさまへ

2025年11月末現在

組合員数	4,265人
出資金総額	105,865,000円
出資金平均	24,822円

転居などで住所変更の時は  
高齢者生協までお知らせください。  
電話：078-646-3771

## 「たより」発行寄付金の募集

いつも「高齢者生協だより」を読み、ご活用いただき、誠にありがとうございます。「たより」は、組合員一人ひとりの声となり、そして、より良い生活を送るための情報源となる大切なものです。この貴重な情報源を今後も安定して発行し続けるため、「たより発行寄付金」を募らせていただきます。

皆さまからのご寄付は、「たより」の発行費用に充てさせていただきます。何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- 金額 ①寄付金は、一口2,000円(ご自由な金額でご協力ください)
- 方法 ②お金は、お近くの高齢者生協の事業所や本部事務所までお届けください。受領証を発行します。もしくは、文末記載の口座へ振り込んでください。

その場合、高齢者生協だよりの寄付金と分かるようにしてください。

- ③累計金額は、毎年度ごとに集計し高齢者生協だよりや総代会などで報告します。

- 口座 ゆうちょ銀行 普通 00900-4-145500 名義：兵庫県高齢者生活協同組合

前号以降、4人の組合員さんから8千円の寄付をいただきました。まことにありがとうございます。このお金は「たより」発行及び内容の充実のため大切に活用させていただきます。

(2025年12月31日高齢者生協だより編集委員会)