会報「さつき会」はご家庭でご覧ください。情報満載です!!

新しい人生に
向かって
生きがいづくり

ダイハツ会報
さつき会
2026年（令和8年）9月18日（金） 第146号

発行所
池田市ダイハツ町１番１号
ダイハツ皐月会
発行人　阪　梨　栄　一
編集人　中　谷　有　宏
事務局　072-754-3054
印　刷　株式会社アイジイ

生きがいづくりを提案

皐月会の企画する行事を身近に感じて頂き、参加の楽しみを感じる機会をさらに作って、生きがいづくりを提案してまいります。今後ともよろしくお願いします。

ダイハツ皐月会に想う



事務長
岸森克臣

皐月会が30周年を迎える頃、事務局を担当する機会をいただきました。

在職中は職制会や陸上競技部の事務局を務めていたこともあり、多くの皐月会幹事の皆様と親しくお付き合いをさせていただき、「いつこっちに来るんや。」と声を掛けていただいたものでした。その後、2020年に晴れて皐月会へ入会、2025年の退職以降は支部活動にいそしんでまいりました。

私が以前から皐月会に抱いている思いがあります。それは、「一つの組織の中で苦楽をともにした人とのつながりを大切にし、これからは**楽**の部分を共有していきたい」ということです。

退職を機に会社との縁は一区切りと考える方もおられるでしょう。時間をともにした仲間をともおられる時代にご指導いただいた先輩方、深夜資料づくりそうした人そうした人では笑顔でな思い出と私は、このつながり人生をより大切な財産ています。

一方で、活動を継続く、時代の少しずつ歩

このたび、5月の定期総会において事務長を拝命いたしました岸森と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

私と皐月会とのご縁は、約10年前にさかのぼります。

事務次長に就任して



事務次長
毛留　豊

皐月会会員・関係各位の皆様、このたび皐月会事務次長を拝命いたしました毛留（もうる）です。支部活動も含めて全く皐月会活動への参加実績がないうえ、まだシニアエキスパートとして在職中のため上手く役割を果たせるのかと不安の中にいるのが現状です。しかし、阪梨会長をはじめ本部役員・事務局の方々、各支部の方々と協力してより良い皐月会を実現すべく全力で取り組んで参ります。

現在「くらしとクルマの研究部」に在籍し、ダイハツの重要なフィールドである全国のローカル地域の活性化を目指し地域や販売会社への貢献を推進しています。その活動を通して「若い人の力」を組織の中に取り込んでゆく事が重要であると実感しています。その地域や組織に対して、愛着心と貢献したいという心、それらを持った若い人たちの活躍が活性化した地域・組織に見られる特徴です。そしてその人たちと会話すると共通しているのが「楽しんでいる事」または「楽しいと感じた記憶・体験」を持っている事です。

昔を思い返せば、親に連れられて行った播州秋祭りや縁日の屋台、友人と走り回った里山は「楽しい」という実感を伴う原体験です。この地域を守りたい、活性化したいと思う原動力はこの「楽しい出来事」なんだと思わせてくれます。

同じように私のダイハツ原体験は、幼い頃叔父が使っていたミゼットMP5型の丸ハンドルを握って「大きくなったら運転したい」と思った事に始まり、弟が乗っていたマリンウインドウのG10型シャレードを運転した時はングン加速い」と思っまた職場のL型で野山たり、寮生乗車で西宮国道名塩の



「第28回趣味の展示会」作品募集

皆様ご自慢の作品を原則として一人3点まで募集いたします。

開催期間：11月2日(月)～11月7日(土)
午前10時～午後4時
(最終日は午後12時まで)

開催場所：ダイハツ企業年金基金会館　1階、2階
〒563-0045　池田市桃園1丁目2-13
会館受付　☎072-752-7557

展示内容：絵画・書・写真・押し絵・手芸・陶芸・俳句・川柳・ちぎり絵・絵手紙・木工・ペーパークラフト・竹灯籠…など自由です
(出展はジャンルを問わず原則一人 3点まで)
但し額装は展示出来るように紐などの取付けをして下さい

＜作品の受付期間＞　10月21日(水)～24日(土)
有人受付時間　午前10時～午後４時
受付場所　ダイハツ企業年金基金会館1階 受付横OB・OG室

○東京支部と全国会員の皆様は、作品は着払いでダイハツ企業年金基金会館皐月会宛てで上記住所に送付してください。

「第16回ゴルフ交流会」

10月19日(月)能勢カントリー倶楽部にて開催予定
表彰は10月31日(土)の本部幹事会にて行います。

!

う。しかし、振家族以上に長いに過ごした人達わけです。新人導くださった先や時には徹夜で励んだ同僚、との出来事は今語り合える大切なっています。ような人と人とは、これからの豊かにしてくれ座であると考え皐月会も従来のするだけではな変化に合わせてみを進めていく

「軽い車体がグして気持ちいたりしました。上司と共同で所初代タフトF10／河川敷を駆け6人の定員フルクラウンドへ中取を必死に登っ

ことが必要ではないでしょうか。

終身雇用が当たり前ではなくなり、価値観も多様化する中で、組織活動の在り方も変化しています。また、デジタル化の進展は企業だけでなく、私たちの日常生活にも大きな影響を与えています。

病院ではマイナンバーカードを利用し、買い物はキャッシュレス決済が一般的になり、居酒屋でビールを注文するにもスマホが必要など、このような時代だからこそ、皐月会も会員の皆様が退職後の人生をより楽しく、より充実したものにできるよう、新しい取り組みにも積極的に挑戦していくことが大切だと考えています。

私たちは年齢を重ねるにつれ、変化することや新しいことに挑戦することをためらいがちです。しかし多くの場合、その変化はより便利で快適な方向へ進んでいます。一歩踏み出してみれば、新しい発見や喜びに出会えることも少なくありません。

皐月会が、そのような新たな一歩を後押しできる存在となり、皆様がいつまでも会員相互のつながりを楽しみながら、充実した人生を歩んでいただける組織でありたいと願っています。

多くの皆様のご理解とご賛同をいただき、ともにより良い皐月会を築いていければ幸いです。

今後とも、ご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

たりなどなど・・・、その他多くの「楽しい思い出」が原体験として思い出されます。

これらの楽しい原体験が、組織への愛着となっている事を考えるとき、「皐月会」の方向性も会員皆様「楽しい」を実感できる事、それを目指して取り組んでいきたいと思います。

今後、「皐月会による楽しい体験」を、より効果的に実施する方策を考え、会員皆様とともにより良い皐月会となるよう頑張って参ります。

DBC（ダイハツビジネスサポートセンター）からの耳より情報

ご相談無料

火災保険
見直し相談受付中！

ご契約中の火災保険の見直しや
満期更新時にはぜひご相談ください！

こんな補償があります！

- 火災による損害
- 台風・大雨・洪水などの自然災害による損害
- 落雷による家電製品などの故障
- 水濡れによる損害
- 盗難被害
- 不測かつ突発的な事故による破損・汚損

こんなお悩みはありませんか？

- 今の保険で十分？
- 補償の内容が分からない
- 満期が近いので見直したい
- 家財・地震の備えは大丈夫？
- 保険料を抑える方法が知りたい

お問合せ
ダイハツビジネスサポートセンター
保険・ウェルフェア事業部
072-747-2860
営業時間　8:45～17:30（土日除く）
hoken@dbsc.co.jp

支部だより

新生・川西支部発足に向かって！

川西北支部



支部長
中村哲男

世話する人がいなくなる!?

他の支部でも抱えている問題だと思います。支部活動を支えてくれる「幹事」さんがいないんです。と言ったら大げさかも知れません。10年チョット前までは4年経ったら「ハイ次ね！」と言える順番があったのです。私が幹事になったのが2014年(平成26年)、さらに支部長に就任したのが2018年（平成30年)。4・5年で交代と考えていたのですが、後に引き受けてくれる人がいないのです。ましてや我が支部内でも同じようなことが頻発し、私と共に永年幹事を続けてもらっています。

川西南支部が先にやばかった！

川西北支部で幹事体制をどうするか考えていたところに、川西南支部が先に手を挙げたのです。事の発端は、昨年の10月初めに南支部の幹事有志が本部に相談。川西南支部として、会員の減少と高齢化、また、幹事の高齢化・なり手不足によって体制・活動の維持が困難となっており、支部存続の危機に陥っているとの話を。これに対して本部からは、支部の解散は皐月会として由々しき事態となるため、川西北支部との統合で活動を継続できるようにして欲しいと要請があり、本部が仲立ちとなり川西北支部に話がありました。

川西北支部の現状はというと、最初に申し上げたように、遅かれ早かれ南支部と同様な状態となることが想定されることを理解したうえで、支部の三役・幹事会に図り、一緒になることにしました。

統合に向けて「統合準備委員会」と「交流促進」

準備委員会は、両支部の三役がにない①支部役員体制、②会則の制定についてまとめているところです。支部役員体制としては、さつき会報とダイハツニュースの郵送化に伴い、企画・運営をする「幹事」のスリム化と、行事募集の参加受付など連絡担う「サポが検討課題

会則も、スにそれぞ統合する また、統 手順の検討 さらに、 相互交流 めていま



カラオケ同好会



川西南支部

皐月会 40周年を迎えるにあたり



支部長
今北貫一郎

大気が肌を包む精気盛んとなる季節であり、まさに新しい人生に向かおうとする人達への応援歌の題名にふさわしい表現である。

会社、労働組合、厚生年金基金の関係者の賛同と積極的な支援を背景に、準備委員会を重ね、昭和63年5月に「皐月会発足記念総会」が開催され、新生「皐月会」が発足しました。

会員在住地域ごとに分割して支部が設立され、自主的な運営を柱として意思統一がされ、今後のOB・OG会の在り方、親睦行事も大切にしながら急速に発展する高齢化時代と生活環境の変化にも対応してきました。

定年は、人生の道筋の途中に設けられた制度上の節目であって、停年ではなく終着駅でもありません。

これからの生きる方向を自由に選択し自立するための乗り継ぎ駅であり、職場は違ってもダイハツという運命共同体の中で歩み続けるための「皐月会」を有意義にしていきましょう。

40周年を迎えるにあたり私の想い

皐月会がこれまで活動が継続できた背景には私たちの先輩方のダイハツ運命共同体の想いが受け継がれてきたものと思います。しかし、雇用環境、社会情勢と時代は刻一刻と変化しつつあります

今、川西南支部では会員数146名(6／30現在)内、過半数が80歳の高齢で、幹事11名がいますが、幹事の高齢化に伴い活動に限りがある現状です。幹事の担い手が見つからず、永年幹事をお願いしている状況です。この現状を踏まえて、現幹事役員と協議の上、川西北支部と統合する案を本部へ相談、了承いただきました。川西北支部との統合に向け「統合準備委員会」を設置し、新生「川西支部」発足に向け「統合準備委員会」を2ヶ月に1回開催し準備を進めております。

同じ様な る支部も いでしょ 皐月会の 為に、各 問題を吸 これまで 「当たり前 状に沿っ 必要があ

65歳後 になる時 そうした になり、 員に入っ て頂ける いたしま 会にお願 40周年 今後、現 5年後の ついて本 る時期に ております。



【掲載資料】
発足当時の「ダイハツ皐月会のあゆみ」5周年記念誌掲載から


ゴルフ同好会

つの同好会（ゴルフ・波止釣り・散策・カラオケ）を中心に活動しています。南支部では、服部天満宮への初詣や年金会館での食事会などの活動があります。それぞれの行事への参加を募り、統合後もスムーズにコミュニケーションが取れるように、両支部会員の相互交流促進を図っています。

皐月会の始まりと支部（10周年記念誌から）

最初の皐月会は、1954年（昭和29年）に発足。皐月会の名称は、皐月は春に蘇った大自然の息吹が強まり、爽やかな大気が肌を包む精気盛んとなる季節であり、まさに新しい人生に向かおうとする人たちへの応援歌。

（当時の伊瀬常務〈後の社長〉が発足した時期にちなんで命名）、私たちの活動に相応しいとても良い名前ではないでしょうか。

新生「皐月会」が発足したのは、会社・労働組合・厚生年金基金の賛同と積極的な支援の元、1988年（昭和63年）のことです。本部の発足に先立ち8支部が結成しました。川西は当時、第1支部・第2支部とあり、伝え聞くところによると、選挙地盤で分けたとのことです。その後、川西北支部・川西南支部となり今日に来ております。

猪名川支部は、もともと川西北支部と一緒でした。支部独立の契機は、川西北支部で会員数の増加が著しく、1999年（平成11年）新たに発足しました。今でも、4つの同好会は協賛行事として活発に交流を図っています。

皐月会の新生「川西支部」のこれから！

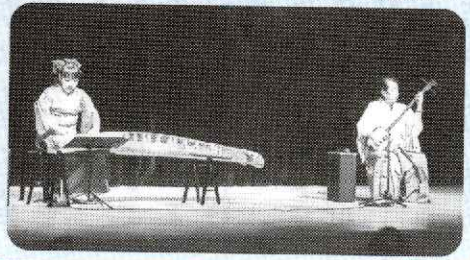
川西南支部の今北支部長も会報で話されておりますが、現在のダイハツはトヨタグループの一員として、60歳定年で、その後65歳まで雇用延長の形となりフルタイムで働いています。65歳以降も、元気な人は70歳代でも働いています。私も73歳まで働いていました。こうしたシニア世代は立派な働き手として活躍しておられます。

そうすると、時代は変わったと言えます。川西北支部としてはこれからのことを悩んでいるのが実情です。幹事のなり手不足に留まらず、行事のこと、同好会のこと、いろいろありますがこれと言って決め手を見いだせないでいます。さつき会報・ダイハツニュース（支部情報含む）が全会員郵送となった今、以前のように幹事が個別に訪問して会員の消息や近況を把握することはありませんし、また多くの会員が「郵便ポストでいいよ」との状況で、どのようなコミュニケーションを取ったらよいか考えなくてはいけません。

大先輩の吉田昭治さんが書いておられる文章の中に、『在住地域の自治会や老人クラブの役員、さらには福祉活動のリーダーとして活躍されている多くの会員の姿は、新時代に求められる《企業のOBの生き甲斐づくり》の一方向を示すものです』とありました。これが、会員の皆さんに呼びかけるヒントになればと心から思う今日この頃です。

2026年 大阪高齢者集会が開催





6月2日(火)ドーンセンターで「生き生きと安心して暮らせる社会にしよう！」のスローガンのもと「2026大阪高齢者集会」が500名の参加を得て開催されました。皐月会からは阪梨会長、前田副会長をはじめ12名が参加しました。

第１部では「十二弦の響き～箏と津軽三味線による相奏」に聞き惚れ、

第２部では主催者代表挨拶の後、来賓挨拶があり、その後、基調報告が提起され承認されました。

第３部のデモ行進は台風接近により中止となりました。



会員トーク

豊能支部

ファインダー越しの想い



支部長
曽田良二

私が本格的に写真を始めようと思ったのは仕事を辞めてからである。

これまでも写真を撮るのが好きではあったが、写真の知識をもっと拡げたくて「プロが講師をつとめる写真塾」に入門した。

その間、その写真塾が主催する展示会への出展やホームページへの掲載もしたりで、約3年間勉強した。

その後も風景、花、乗り物などいろいろ撮ってきたが、中でも動く被写体の一部に焦点を合わせ、カメラを追従させながら、遅いシャッター速度（1／15秒程度）で連写する「流し撮り」が好きだ。当然、遅いシャッター速度でカメラを動かすと、ほとんどがピンボケになる。

ボートレース、サーキット、空港などにはよく通った。たまたま被写体に上手く追従でき、綺麗に撮れた時は「ヤッター」と思う。

特に、夜間の飛行機撮影では背景の灯が無数の帯になるのが好きだ。

いろいろな写真を撮りに行ってはいるが、今では、趣味の展示会だけに出展している。

三年前の支部忘年会で会場の写真を撮っていると、Iさんから「いいカメラ持っていますね！」と言われた。

Iさんは「私も写真が好きで、ポートレート写真を専門に撮っています」と！

「ポートレート写真専門？」ポートレート写真は知ってはいたがあまり撮ったことはなかった。人物を主役として背景をボケさせたりして強調させるのがポートレート写真だ。

話をしている中で、「今度コスプレの撮影会があるので一緒に行きませんか？」と誘われた。「コスプレ？」よくわからないが、何か面白そうなので二つ返事でOKした。

当日、Iさんの友人であるKさんを交え三人で会場へ向かった。「会場はインテックス大阪」「COMIC同人誌の販売促進が目的のようだ。それに伴ったコスプレ参加者も多いが、一般参加者はもっと多い。

撮影会が始まった。コスプレーヤーさんは、自分の好きなポーズ、得意なポーズを決め、撮ってもらおうとしている。

数多く撮ってみたが、ストロボの使い方、背景のボカシ方など、納得のいくものはなかなかない。特に、〝人が多いので背景に写り込む〟これも仕方がないのか？

編集ソフトで露出を下げ背景を暗く目立たなくさせたり、ストロボ発光出力、可変ND（減光）フィルター、カラーフィルターなどを駆使できるよう勉強している。

今ではコスプレだけでなく、モデル撮影会にも参加したりして撮ることが多い。

自分が「良い」と思う写真が、被写体側に必ずしも「良い」と思われるとは限らない。ポートレート写真も奥深い。

まだまだ、いろいろな写真を撮り続けたいと思っている。





東京支部

日々感謝の思いで終活をエンジョイ！



支部長
鈴木英雄

【77歳で寂しい決断　自動車免許の返納】

70歳で白内障手術と同時に両目とも緑内障と診断され点眼の治療が始まりました。

夕方とか、曇り空の時交差点において左右確認するも見えにくい。ヒヤリ！ヒヤリ！が多くなったがその都度まだ大丈夫と考え、便利な車生活を過ごす中、新聞紙面に高齢者運転による交通事故の記事が日々取り上げられ目につくようになりました。

レッチ&仮想ゴルフスイング。その後1kgダンベル利用の筋力アップ等々で2時間。昼食後一休み、3時ごろから約2時間散歩にでかけます。もちろん、さつき会や公民館友の会など予定があるとき&天候が悪い時はバスです。日々の生活の中心は基礎体力作りと散歩です。これも免許証返納のおかげ。

感謝！

【一日のルーティンは体力作り中心】

一日の始まりは布団の上でのストレッチ&腹筋運動1時間。朝食後自分の部屋に戻りテレビ鑑賞しながら鴨居を利用した上半身スト

【楽しい散歩コース】

自宅から東へ、芝川用水ロードからコースが分かれます。

コース1　川口オートレース場を見ながら北上、スキップシティを経由で西へ西川口駅へ12千歩の行

途中の

ロード川

く大きな鯉

見られる

を待ち構え

姿、釣り人



ダイハツ健保『保養所ラコンテ有馬』だより
卓球はチェックイン時よ
レクリエーションのご予
カラオケのご予約はラコン


コース1


コース2

駅から東へ帰宅約
行程です。
見どころは用水
へり、ゆったり泳
鯉の一団、まれに
「カワセミ」出現
えるカメラマンの
人との談話、子供

たちの虫取り・魚とりの風景、私と同じ目的の方々、犬の散歩目的の方々との談笑。

コース2　芝川用水ロードから南下、百貨店ミエルを西へ川口駅から街中を北上し帰宅。

約12千歩　用水ロードは春夏秋それぞれに見どころがあり季節ごと花が綺麗！桜の時期&川面に設営される「鯉のぼり」は圧巻です。駅前でたまに糖分補給「甘太郎焼き」の食べ歩きまた「一人カラオケ」へ立ち寄り楽しんで帰ります。体調により気が乗らない時は途中で7千歩～5千歩～3千歩と自由に変更し散歩を楽しんでいます。

今後も人生の終活に向け、感謝の気持ちを大事に日々楽しく過ごせればバンザイ!!

これも免許証返納のおかげ感謝！　皐月会の活動もこの一環です。元気に頑張ります！

最後に皆さんも是非皐月会活動に参加しませんか？お待ちしております。



新車・中古車のご購入や点検・修理のご用命は兵庫ダイハツにおまかせください！



ダイハツ尼崎店 ☎(06)6497-0800 尼崎市下坂部3丁目19−3	ダイハツ伊丹東店 ☎(072)770-0075 伊丹市北伊丹7丁目67番地	ダイハツ川西店 ☎(072)793-5911 川西市多田桜木2丁目10−28
ダイハツ日生中央店 ☎(072)766-7300 川辺郡猪名川町伏見台1丁目1−37	ダイハツ西宮店 ☎(0798)72-0800 西宮市柳本町41−1	ダイハツ宝塚店 ☎(0797)61-8601 宝塚市旭町3−96−1
ダイハツ新三田店 ☎(079)567-5600 三田市福島3丁目7番地	ダイハツ岡場店 ☎(078)981-6578 神戸市北区有野中町2丁目1−14	詳しい店舗情報はこちらから▶

兵庫ダイハツ販売株式会社

●お近くのお店へ事前にお電話をお願いします。

新入会員紹介　(敬称略)

支部	氏名	支部	氏名
池田1	岡崎江美	三島	久我清志
	寺沢高志		福田竜也
池田2	佃憲一	大阪	戸国政弥
	廣田敏彦	滋賀	足立和典
箕面	加藤史一		大菅好晴
	佐野恵美		周防幸一
	多田直子		寺田元規
	細川雅博		野崎賢幸
豊中	岸本強司		西中知誠
	坂本泰造		姫野敏彦
	田中晋司	東京	小池賢
	林伸彦	京都	太田垣哲也
川西北	伊藤鉄也		高木正人
	植仲美典		四方直幸
	八丁由香理	全国	康秀行
	藤原聡		杉山経裕
川西南	和久井義則		手嶋浩一
宝塚	足立淳夫		垰浩一郎
	井上和宏		樋上幸一郎
阪神	香川義和		

会員支部変更のお知らせ

氏名	支部移動
福崎照幸	池田第1 → 阪神
森永敏樹	池田第2 → 滋賀
鐘堂信吾	宝塚 → 三島
久保田和孝	豊能 → 東京
小山靖久	大阪 → 箕面
林恭司	滋賀 → 宝塚
福田達雄	猪名川 → 川西

ご冥福をお祈り申しあげます　( ) 内は享年

支部名	氏名		
池田1	甲斐末士	26/6/20	(73歳)
	西尾康生	26/5/26	(84歳)

第25回池田夢燈花





このイベントは「雑感」にもありますように、附属池田小事件を受けて、子供たちの平和と安全を願い、人と人がつながって声を掛け合うことができる信頼の街を創ろうと始められた市民運動です。

最初に書道パフォーマンスがあり、主催者、池田市長、来賓の挨拶のあと、命のストーリーが朗読され、続いて点火式が行われ、子供たちの夢のお花に灯りを燈すべく1000個のキャンドルに点火され、開催回数を示す「25」と「LOVEPEACE」という文字が浮かび上がりました。

このイベントには長年皐月会池田第1・第2支部及び労組などが地域と協力して竹灯籠、キャンドル作り等事前の準備から、当日の運営のお手伝いまで行っています。

陸上競技部後援会総会を開催

6月18日(木)、本社大ホールにて「2025年度ダイハツ陸上競技部後援会総会」が開催され、約150名が参加しました。



表彰式では、後援会会長の井上社長から、西出選手に最優秀選手賞が授与されました。続いて、十文字コーチから今年の新人・土屋選手が紹介されると、会場からは温かい激励の拍手が送られました。



総会終了後には、選手との記念撮影の時間が設けられ選手の皆さんも後援会会員の方々との交流を楽しんでいました。

ダイハツ陸上競技部皐月会会員ホームページ

PCの方は次のアドレスからご覧ください。

https://www.daihatsu-trackandfield.jp/satsuki/

スマートフォンの方はこちらから

皐月会専用ページからは、メールマガジンや賛助会員の申し込みができます。その他、総会の時に配布されます会誌などが参照できます。

ダイハツONE！

スマートフォンの方はこちらから

社内外・国内外を問わずダイハツに集うすべての「なかま」をつなげるオープンな社内報「ダイハツONE！」ぜひご覧ください！いけだ夢燈花など皐月会の活動が掲載されています。

紹介販売にご協力をお願いいたします



日頃はダイハツ車の販売活動にご支援いただきありがとうございます。皐月会では紹介販売に努めています。引き続きご支援とご協力をお願いいたします。

問い合わせは紹介販売事務局まで
＜紹介販売事務局＞
ダイハツ工業㈱　営業CS本部　人事総括室
〒563-8651　池田市ダイハツ町1－1
電話　072－754－3105
〈ホームページ〉http://www.daihatsu.co.jp
※ダイハツ車(新車)をご検討いただけるお客様をご紹介ください。

保健センターだより（第10弾）

いつまでも自分の足で歩くために

④急がず、周囲を確認する

急いで歩くと足元への注意が疎かになるため、段差や障害物を確認して歩きましょう

	橋本博行	26/3/31	(76歳)
	福留信夫	26/8/30	(93歳)
池田2	奥嘉憲	26/7/15	(97歳)
豊中	石橋潔	26/8/16	(96歳)
川西北	荒木保博	26/8/4	(87歳)
	北村康男	26/9/3	(91歳)
	高畑鉄雄	26/3/16	(88歳)
	滝瀬寿正	26/5/29	(88歳)
	津田重興	26/6/26	(81歳)
	野田忠継	26/7/13	(76歳)
	日比野修	25/12/30	(81歳)
	松元征雄	26/8/12	(81歳)
	望月隆幸	26/5/30	(95歳)
川西南	森田須磨子	26/5/20	(97歳)
阪神	北国陽三	26/3/9	(84歳)
	土方久益	26/7/16	(90歳)
伊丹	勝田昭	26/7/10	(98歳)
	南向義満	26/6/8	(84歳)
豊能	枝光勉	26/5/7	(88歳)
	前川弘	26/6/6	(82歳)
	保木国昭	26/5/31	(84歳)
三島	佐藤六男	26/8/3	(79歳)
	藤原聖三	26/8/10	(82歳)
大阪	森淳一	26/8/29	(89歳)
滋賀	井上恵至	26/6/26	(82歳)
	島津正夫	26/7/27	(77歳)
	水野彰次	25/5/30	(84歳)
	吉沢隆一	26/6/1	(78歳)
京都	越田正久	26/4/22	(93歳)
	徳永潔	26/7/11	(87歳)
全国	須藤俊光	26/5/12	(90歳)

お詫び

第145号支部総会において滋賀支部の写真が間違っていました。
右記に訂正いたします。



次回発行予定日2026年12月18日(金)

～今ある筋力を保とう～

1．国民生活基礎調査の結果から見えること

2025年国民生活基礎調査では、要介護となった主な原因として、1位「認知症」、2位「高齢による衰弱」、3位「骨折・転倒」となっています。2022年では2位が「脳血管疾患」で、4位が「高齢による衰弱」でしたが、ここ3年で「高齢による衰弱」が上昇しています。

「高齢による衰弱」とはフレイルとも呼ばれ、体だけではなく心の活力が低下することを意味します。最近「筋力が落ちた」「疲れやすくなった」「食べ物が噛みにくくなった」という身体機能の低下だけではなく、「物忘れをするようになった」「人と話す機会が減った」など精神・心理機能の低下や社会とのつながりの弱まりなどもフレイルの兆候です。外出で体を動かし人との交流の機会を持つことは、身体機能や精神・心理機能を保ちフレイルの予防や改善につながります。

「これからも旅行に行きたい」「趣味を楽しみたい」「家族や友人と出かけたい」―― そんなこれからの楽しみを続けるためにも日頃から外出する機会を持ち、身体を動かす習慣を大切にしましょう。

2．転びにくい歩き方

安心して外出するためには転ばない工夫も大切です。まずは、転びにくい歩き方を身につけましょう！

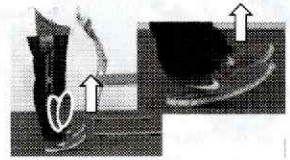


①目線はまっすぐ
あごを軽く引き、やや遠くを見る感じで歩く
（15m先を見る感じ）

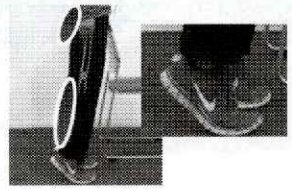
②肘はやや曲げて、腕を大きく振る
大きく振れば歩幅が大きくなります

③しっかりと地面をキック
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先を地面でしっかりキックします

3．転倒予防のためのトレーニング



①つま先上げ：足の前側のすねを鍛えることができ、すり足の改善につながります
背筋を伸ばした良い姿勢からつま先をできるだけ高く上げゆっくりおろします。
（10～30回繰り返す）



②かかと上げ：ふくらはぎ、内もも、お尻、体幹の筋肉に効果的です
椅子や手すりにつかまり背中を丸めないよう両足のかかとをくっつけます。かかと同士が離れないようにつま先立ちになり、その後ゆっくりかかとをおろします。
（10～30回繰り返す）



③足上げ：足を引き上げると、足の付け根の筋力が向上します
椅子に背筋を伸ばした状態で座り、膝の位置を腰より高くあげ3秒間キープしゆっくり3秒間かけて足をおろします。
（10～20回繰り返す）

無理なくできることから少しずつ取り組み、いつまでも自分の足で歩いて、毎日をいきいきと過ごしましょう！

安全健康推進室　保健センター　保健師　沖須

“雑感”

いけだ夢燈花は今年で25回目となります。大阪教育大附属小学校児童8名が犠牲になった事件をきっかけに開催されている行事です。いまでも昨日あった事件のように思われます。この事件以来池田市内の小学校の門は閉ざされ自由に構内に入れなくなりました。小学校の校庭は地元の人の散歩道として利用されていました。このような状況の中で、地域の人と小学校との繋がりをつけようと夢燈花が企画され25回を重ねます。この事件を風化させないため行事の継続が必要です。私も10年以上この行事に関わっており、竹灯籠作り、ローソク作成などをしています。今年は9月5日(土)に水月公園で開催されます。皆さんも一度参加してください。

（編集委員　稲田秀世）