

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
生きがいがづくり

ダイハツ
会 報

さつき会

2025年(令和7年)12月12日 第143号

発行所

池田市ダイハツ町1番1号

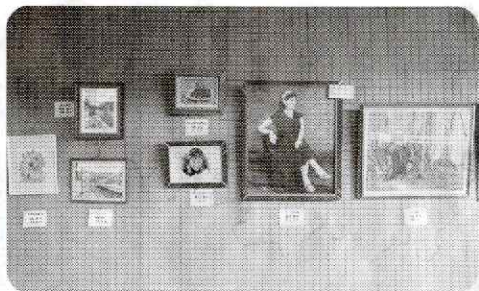
ダイハツ阜月会

発行人 東 部 房 男

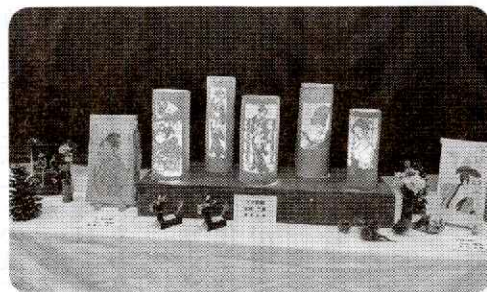
編集人 中 谷 有 宏

事務局 072-754-3054

印刷 株式会社アイジイ



「第27回趣味の展示会」
が11月3日(月)から11月8日(土)まで、ダイハツ企業年金基金会館にて開催されました。
本年は出展者、作品とも増加し60名の135作品が展示されました。絵画、写真、竹灯籠、ひょうたんのほか蒸気機関車、戦艦大和の精密な模型や革かばん、能面など広いジャンルの作品が展示されました。展示期間中は会社から星加、桑田両副社長、労組からも長岡委員長はじめ三役が、ダイハツ労連の東添会長、ほか多くの方が来場され口々に「素晴らしい作品ですね」と感動されていました。



今回は初めて、池田第一地区のDテラス1階で竹灯籠など11月10日(月)から2日間展示され、昼休憩時に多くの従業員の方が鑑賞されました。

年々作品の趣が素晴らしくなって、ご覧になる方々から口々に感動の言葉をいただいております。現役の社員の方々にも、阜月会の活動を知っていただくため、本年よりDテラスで作品展示をいたしました。作品を出品していただいた会員の皆さんに感謝します。来年もよろしく願います。

感動広げて趣味の展示会開

「筋トレのメリット」運動習慣を身につけるとこんな良いことが!

私も挑戦し、その効果を実感しています。

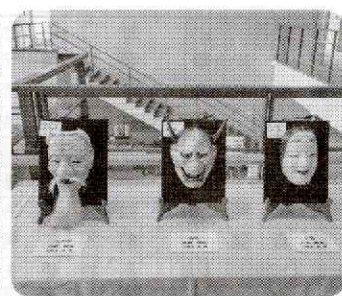
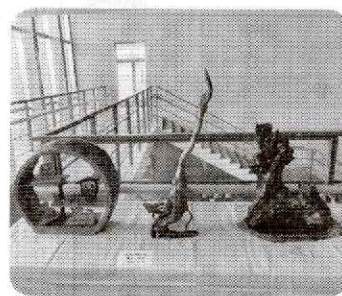
人生100年時代、健康で楽しく過ごすためには筋肉を鍛えることが大切です。シニア退職後、これまで当たり前前に出来ていた事が、少しずつやりづらくなり、体重は変わらないのに何故?と調べてみると、年齢とともに筋肉は減ることが分かりました。しかし、筋トレを実践することで回復するそうです!



副会長
中山康英

「筋活で健康寿命」

・心肺機能
疾患や糖尿病の予防
・脳機能(長寿に)





胸：ベンチプレス



背中：ラットプルダウン

筋の向上、心血管
疾病、一部のがん
の活性化
につながる

合言葉はPPK（ピンピンコロリ）！

「運動のポイント」無理な

く続けることが大事！

・運動習慣がない方は、軽

めの運動からスタートし

徐々に時間を延ばす

・週30～60分の有酸素運動

（早歩きなど）＋筋トレを

組み合わせる

・筋トレは胸・背中・脚の

大筋群をバランスよく鍛え

る

（例：ダンベルフライ、ダ

ンベルロウイング、スクワ

ット）

・運動前後のストレッチを

忘れずに

・体調異変があれば無理せ

ず医師に相談を

【継続のコツ】楽しくなけ

れば続かない！

・鏡で体の変化をチェック

しモチベーションアップ

・正しいフォームで効果的

に



滋賀 社員クラブ
トレーニングルームにて

・仲間と一緒に楽しむこと
で継続しやすい

【自宅でできる自重トレー

ニング例】設備や器具がな

くても大丈夫！

・腕立て伏せ、腹筋、スク

ワットをゆっくり丁寧に

・週3回、各種目20回×3

セットを目標に

筋トレを続けると、日常

生活が楽になります、食事や睡

眠の質も向上します。

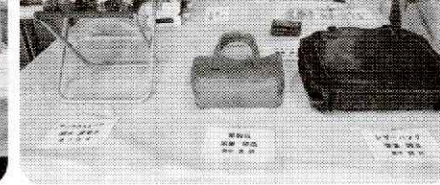
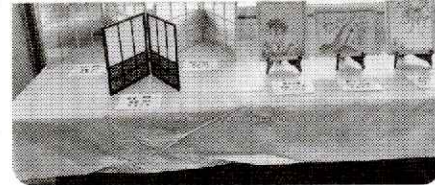
ぜひ一緒に「筋活」で健

康寿命を伸ばしましょう！

騙されたと思って、まず

は始めてみてください！

（※）



催



Dテラス展示

第17回カラオケまつりのご案内

日 時：2026年3月21日（土） 開始9時30分

場 所：ダイハツ企業年金基金会館地下ホール

カラオケ：通信カラオケによる2コーラス歌唱

その他：先着100名の応援参加者には、軽食、飲み物を用意

申 込：所属支部長経由で申込 全国支部の方は臈月会事務局まで

申込締切 2026年1月21日（火）

アフラックのがん保険

① 幅広い保障で経済的負担をサポート！

治療前の検査から治療後の外見ケアまで
幅広い保障でしっかり備えることができます。

② よりそうがん相談サポーターがさまざまながんの悩みの解決をサポート

がんに関する不安や悩みの総合窓口として
お1人おひとり異なる不安や悩みの解消をサポート

※ご契約後のサービス：アフラックのよりそうがん相談サポート
※アフラックのよりそうがん相談サポートは、Hatch Healthcare株式会社が提供するサービスであり、アフラックの提供する保険またはサービスではありません。
※サービスの詳細は、アフラックオフィシャルホームページをご確認ください。
※よりそうがん相談サポートおよび案内する各種サービスの内容は、2025年7月現在のものであり、将来予告なく変更または中止される場合があります。

※商品およびサービスの詳細は「契約概要」等をご確認ください。 *<https://www.aflac.co.jp/keiyaku/gansoudansupport.html>



臈月会会員の方・ご家族の方々は個別料率よりも割安な集団料率で
加入いただけます。（会員様が契約者になり2親等以内の親族まで）

詳細は ダイハツビジネスサポートセンター まで。
保険・ウェルフェア事業部

・TEL → 072-747-2860

・Mail → hoken@dbsc.co.jp

・スマートフォン →



<募集代理店>

株式会社ダイハツビジネスサポートセンター

〒563-0041 池田市満寿美町2-25

TEL:072-747-2860

<引受保険会社>

アフラック近畿法人営業部

〒530-0057 大阪市北区曽根崎2-3-5

TEL:06-6206-3813

AF362-2025-0198 7月30日(270730)

支部だより

箕面支部

継続は力なりをモットーに

支部長
井上 和夫

祝、リーグ優勝タイガー
スー残念、日本シリーズ惜
敗！創立90周年の記念の年
に開幕当初から好調をキ
ー、最速のリーグ優勝。
残念ながら日本一には届か
なかったが、大の虎ファン
の私にとっては勝った負け
たの最高はシーズンでした。
(冒頭から阪神ファンでな
い方、ごめんなさい)

支部の活動状況ですが、
現在会員数は229名(女
性11名)平均年齢77・6歳
で、市全域を16のブロック
に分け、幹事の皆さんの協
力をいただき全体行事やサ
ークル活動を運営しており
ます。今年の全体行事は表
1のとおりで4月には基金
会館で支部総会&懇親会を
開催。5月にJ.R.尼崎駅か
ら尼崎港までをウォーキン
グで、D.Y.物流センターの
見学、完成車輸送の説明を
聞き、7月には吹田の泉殿
宮、戎神社からアサヒビ
ール吹田工場を見学、猛暑の
中でしたがミュージアムで
飲んだビールは格別の美味
しさでした。

10月には食事を、以前
はバスツアーを実施してい
ましたが、近年は身近で手
軽な食事に變更、昨年は
滝道の音羽山荘、今年は
「秋の能勢温泉堪能の旅」
で温泉に浸かつての食事を
を開催しました。(能勢温
泉バスでの送迎)何れも奥
様方にも多数参加をいただ
き楽しいひと時を過ごして
いただきました。

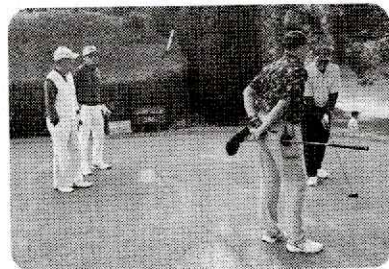
また、セミナーも復活し
昨年はアドバイザーを招い
ての生前整理セミナーを開
催。来年は年明けに箕面警

察・市役所の協力を
いただき防犯セミナ
ーを企画しています。
一方、サークル活動
ですが6つのサーク
ル(表2)を定例的
に開催しております。ゴル
フと歩こう会はその都度、
場所・行先を決めています。
歩こう会の9月例会は55年
ぶりに開催された大阪関西
万博へ、シンボルである大
屋根リングのウォーキング、
当日は20万人を超える大混



ゴルフ交流会を開催

曇り空の中でしたが、「皐月会」第15回ゴ
ルフ交流会が能勢カントリー倶楽部(兵庫県
川西市)で開催されました。皐月会、労組、
議員団など昨年と同じ99名が参加され、日頃
の成果を発揮されました。今回は4年ぶりに女
性会員(川西北)塚崎須美子さんが参加。最
高齢は(箕面)重富文夫さん(川西北)安井
十次さん(猪名川)宮東一三さん88才の3名。グランドシニアの部(豊能)富田
政康さん、一般の部(豊中)溝口 聡さんがそれぞれ優勝されました。表彰は 11
月1日の本部幹事会において行われました。80才以上の参加者27名には「お達者で
賞」などが贈られました。



来年は2026年10月19日(月)能勢カントリー倶楽部で開催を予定していますので、皆
様も奮ってご参加ください。

☆75歳以上のグランドシニア ★85歳以上 ●お達者で賞

①グランドシニア、②は一般個人順位を表します

池 1 (10名)		豊 中 (7名)	野 口 哲 治	②神 山 正 年
高 橋 啓 樹		宅 野 悦 雄☆●	栗 林 康 守	赤 坂 賢 志
西 平 哲 雄		生 駒 裕 久☆●	井 下 正 徳☆●	滋 賀 (4名)
松 崎 孝 士		田 代 忍	④井 上 良 信☆	奥 仲 茂 悟
小 川 彰		⑤鈴 木 尋 仁	伊 丹 (4名)	三 原 悟
前 田 敏		①溝 口 聡	小 西 邦 雄☆	増 田 裕 次
中 尾 栄 治		板 野 康 一	松 藤 栄 治	丸 尾 正 邦
神 田 欣 司★●		宮 脇 義 廣	前 田 繁 男	猪 名 川 (4名)
本 田 健 二☆		川 西 北 (12名)	玉 城 重 夫	宮 東 一 三★●
大 野 昭 憲☆		武 市 勝 太 郎☆●	豊 能 (6名)	④豊 永 深 志
北 川 勝 也★●		川 崎 安 幸	浦 部 博 志☆	帖 地 忠 義★●
池 2 (4名)		若 見 賢 一	小 林 毅 ☆●	尾 添 孝 吉
辻 実 ☆●		吉 福 義 明☆●	下 村 昌 弘	京 都 (4名)
上 田 正 一☆		奥 川 良 弘	①富 田 政 康☆●	山 下 清 文

(敬称略)

表1. 支部行事

行 事 名	開催時期
支部総会	4月
見 学 会	5,7月
食 事 会	10月
セミナー	1月
ボランティア	毎月

表2. サークル活動

サークル名	開催時期
ゴ ル フ	4回/年 5,7,11,3月
ボウリング	第2水曜日
カラオケ	第1,3木曜日
歩こう会	第4土曜日
パタンク	第4木曜日
健康麻雀	第1土,第3日曜日

難の中でしたが一生の良い
思い出となりました。各サ
ークルとも毎月、曜日を決
めて定例的に開催しており
ます。
ここ数年、行事・サーク
ルとも参加者が固定化され
ており、新規参加者が増え
ないのが実態です。一度参
加してみたい下さい。必ず次
回も参加しようと楽しみが
沸いて来るのではないでし
ょうか？
最後に私事ですが、継続
してやっていることを紹介

豊中支部



板野 康一

「いのち輝く未来社会

これは2025年4月
10月に、大阪夢洲で開催さ
れた「大阪・関西万博」の
テーマです。サブテーマの
「いのちを救う、いのちに
力を与える、いのちをつな
ぐ」を具現化したのが、公
式キャラクターのミヤク
ミヤク。ミヤクミヤクが生
まれたのは関西のある湧
水地ですが、当初は赤(細
胞)と青(清い水)のコン

させていただきます。一つ
は竹ふみ、田舎から出ると
き時持参した青竹(今は枯
竹)を毎朝300回。二つ
目は、若いころの暴飲暴食
がたたり糖尿病になりその
改善策として始めたウォー
キング、早朝(固定コー
ス)と午後(日替わり7コ
リ)をモッ

ティア活動
が参加し
ボランティア
ルスケア
要な空港
博へお見
らのお客
しました
掛けたこ
阪人のノ
テイで世
みる ②

伊丹支部



支部長 時夫 辻

ええとこ伊丹

わが街伊丹を紹介させてもらいます。

伊丹市は、高低差が少ないので急な坂もなく歩いての移動も楽ですし、自転車での移動も専用レーンが順々に整備されているので楽で安全です。また、公共交通機関はJRと阪急電車の伊丹駅があるので神戸・大阪・京都など近場の街に行くのも便利です。伊丹空港も近いので遠方への旅行にも便利で助かります。

もちろん市外に行かなくても、市内にはええところがあります。一年中色々な種類の蝶が見られる「昆虫館」、プラネタリウムがある「こども文化科学館」、重要文化財の築約350年の旧岡田家住宅など、三棟からなる伊丹市の歴史と文化を伝える「みやのまえ文化の郷」、また、飛行機の離発着が間近に見られる「伊丹スカイパーク」、春と秋に世界のバラ約250種一万本が咲き誇る「荒牧バラ園」、渡り鳥の飛来地である「昆陽池公園」など、文化あり自然ありの魅力的な場所が多いええ街です。また、大型商業施設の「イオンモール」が市内に2ヶ所あり、買い物にも便利な街です。

伊丹は清酒発祥の地と云われており、2020年6月には下り酒が生んだ銘醸地「伊丹と灘五郷」が日本遺産として認定されました。現在「白雪酒造」と「老松酒造」の二蔵があり、「白雪酒造」が古い酒蔵をリノ

वेशションしてクラフトビール醸造設備を併設したブルワリーレストラン「長寿蔵」ができ、美味しい日本酒とクラフトビールが飲めて、なおかつ美味しい料理もあり、毎年伊丹支部のサマーパーティーを行わせていただいております。そして伊丹市は市バスがあり、70才になると市バスの無料乗車証が付与されるので、ありがたく利用しております。



伊丹支部は会員が118名おり、市内を8つのブロックに分け8名のブロック長をおいています。会報や行事の案内はブロック長が手配りしています。幹事は私を含め15名で運営しており、行事など支部活動については4月の総会で大筋を決定し、それに沿って幹事会で詳細な日程を決めています。

今年度は、6月に昨年リニューアルした「神戸ポートタワー」の見学に行き、高さ約100mの屋上で神戸の絶景を楽しみました。8月は恒例行事の白雪ブルワリーレストラン「長寿蔵」でのサマーパーティーを存分に楽しみました。10月は吹田市のアサヒビール工場の見学とビール

の試飲を楽しみました。

12月はNGKで吉本新喜劇と漫才と落語を、弁当を食べながら笑ってきます。

来年1月は惜しくも日本一を逃した阪神タイガースの本拠地、甲子園でスタジアムツアーを行い、米年の必勝祈願をしてきます。2月は神戸の灘五郷の酒

宝塚支部



宮本 隆

大衆演劇に魅せられて

私が、最近凝りだした趣味に大衆演劇の観劇があります。皆さんにはあまり馴染みがないと思われるので今回ご紹介したいと思います。

私が大衆演劇に出会ったのは、今年2月5日の支部行事「ほっこり温泉の会」で箕面スパードンへ行った時でした。昼食宴会の後、自由解散で温泉に入ろうとしたら大ホールで大衆演劇をやっていて、どんなものか見たくなり入りました。その日は「恋川劇団」が出演し、時代劇の人情劇をやっていました。涙あり笑いありで、面白くて好きになったのがきっかけでした。

後日もっと観たくなり、芝居小屋へ行ってみようという池田の呉服座に行くようになりました。芝居小屋は毎月出演する劇団が変わるの

蔵巡りをして、試飲と酒蔵レストランのランチを楽しんできます。

同好会活動は現在休止中ですが、次年度からはウォーキング同行会を再開したいと思っています。今後ともええとこ伊丹を歩いて巡り、伊丹のええところを楽しみます。

で、いろいろな劇団のパフォーマンスが見られます。これまで10公演ほど観ました。劇団員は、どこも10〜20人で主に家族や親族でやってくるようです。座長がお父さんで息子や娘が、看板役者といったところが多いです。

大衆演劇の魅力は、客席と舞台が近く、目の前で芝居が演じられ、その迫力と臨場感でしょうか。人情劇や剣劇で昔ながらの古臭い芝居と思われる方は多いでしょうが、毎日演じてる人達ですから、アドリブを交えた客いじりで沸かせたり、迫真の演技で涙を誘ったりと思わず引き込まれてしまいます。

芝居の後には、役者さん方の舞踏ショーがあり、座長と看板役者中心にほぼ全員が、次々に1人踊りや2〜6人で演歌や歌謡曲、時にはJ・POPに合わせて踊りを披露します。日本舞踊が基本になっているのですが、モダンダンスも取り混



林 祐樹さん



ダイハツ健保『保養所ラコンテ有馬』だより

マイニングの案内



劇団輝一の桃色

です。「国宝」を思い出
たりその方は歌舞
かなり修行を積ん
た。最近大ヒット
を演じていました。

十六夜」に共演し
柏樹という女形の
を見たとき、女性
さうほどの洗練さ
で女性以上に「女
を演じていました。

でも女形（おや
へきは、芝居でも
示の速いものもあ
な衣装など、絢爛
事です。

★4月5月スケジュール

4月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
休	7	8	9	10	11	12
休	14	15	16	17	18	19
休	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	休	休	8	9	10
休	12	13	14	15	16	17
休	19	20	21	22	23	24
休	26	27	28	29	30	31

※火・水・木曜日のご予約が取りやすくなっております。
(連休中は除く)

1階アメニティ棚

シャワーキャップ・コットン綿棒セット・
ヘアブラシ・髭剃り・ボディタオル

大浴場・小浴場

ボディソープ・シャンプー・リンス・髭剃
り(男性)・整髪料(男性)・メイク落とし(女
性)・洗顔(女性)

一般室

歯ブラシ・タオルセット・ドライヤー



浴衣やカゴを1階の棚に
ご用意しております♪

お問合せは…ダイハツ健康保険組合 外線:072-752-3008 FAX:072-752-7706

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。毎月会では紹介販
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たは毎月会事務局まで。

〈紹介販売事務局〉営業CS総括室
072-754-3105

〈毎月会事務局〉人事部労政室
上山 072-754-3054

〈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。

さくらという可愛い役者さ
んが和服で日本舞踊を踊っ
たかと思うと制服でパラパ
ラ風のダンスを生き生きと
披露していました。

後で座長の娘で、13歳中
学1年生と紹介され驚きま
したが、幼い頃から座長に
仕込まれて、この歳で芸達
者なんだろうと感心し、納
得しました。半面、学校は
せんか？

ちゃんといつてゐるのかな？
と他人事ながら心配にもな
った次第です。

このように、私は癖にな
る面白さにはまって芝居小
屋通いをやっております。

非日常で未知の世界でひ
と時を過ごすことでリフレ
ッシュできる気がします。

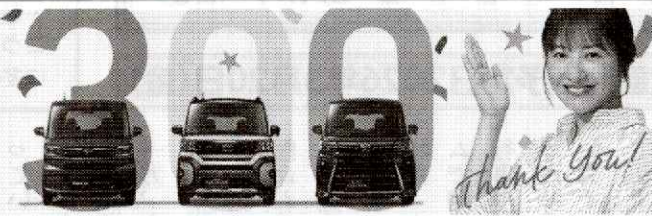
皆さんも一度体験してみま
せんか？

さつき会のみなさまへ 兵庫ダイハツからのお知らせです♪



DAIHATSU
TANTO

300万台感謝祭り
2025.10.1 - 2026.2.28



※一般社団法人全国軽自動車協会連合会データ調べ

下記の兵庫ダイハツ各店にてお電話の受付を行なっております。お気軽にお問い合わせください。

ダイハツ尼崎店 (06) 6497-0800	ダイハツ伊丹東店 (072) 770-0075	ダイハツ川西店 (072) 793-5911	ダイハツ日生中央店 (072) 766-7300	ダイハツ西宮店 (0798) 72-0800	ダイハツ宝塚店 (0797) 61-8601	ダイハツ新三田店 (079) 567-5600	ダイハツ岡崎店 (078) 981-6578
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

●お近くの兵庫ダイハツ各店へ事前にお電話をお願いします。

●代車のご予約も承ります。

新入会員紹介 (敬称略)

支部	氏 名	支部	氏 名
池田1	佐々木 みさほ	三 島	中 野 順 治
池田2	平 井 更之右		的 場 定 広
	渡 邊 秀 樹		横 山 文 人
豊 中	錦 木 健一郎	大 阪	久 田 恭 司
	原 田 省 吾		樫 本 尚 文
川西北	山 下 達 二	滋 賀	坂 本 正 二
川西南	猶 原 淳 子		坪 井 健
宝 塚	内 野 淑 子	京 都	猪 田 丈 士
	河 野 俊 幸		三 科 智 史
阪 神	田 邊 康 二		山 本 一 浩
	中 野 拓 哉	全 国	荒 木 秀 夫
伊 丹	槌 谷 勝 司		牛 山 哲 也
	青 木 京 子		大 川 秀 樹
三 島	内 本 光 亮		深 見 章
	田 原 義 則		

会員支部変更のお知らせ

氏 名	支部移動
福 崎 健 次	池 2 ⇒ 全 国
市 木 健 史	箕 面 ⇒ 滋 賀
池 田 昇	豊 中 ⇒ 三 島

ご冥福をお祈り申し上げます () 内は享年

支部名	氏 名	
池田1	荒 木 義 広	25/8/24 (82歳)
	緒 方 信 雄	25/9/16 (77歳)
	中 村 孝 也	25/9/7 (87歳)
池田2	中 野 義 隆	25/9/3 (89歳)
	山 口 虎 行	25/10/25 (85歳)
箕 面	山 畑 達 男	25/9/2 (85歳)
川西北	宇多村 新	25/9/18 (86歳)
	信 開 洋	25/8/29 (83歳)
	植 木 龍 生	25/9/8 (96歳)

免許を返納された方へ

ダイハツから新しいパーソナルモビリティ e-SNEAKERを発売

ダイハツでは「e-SNEAKER(eスニーカー)」を、8月25日から全国一斉に販売されました。

すでに大阪・関西万博でも150台提供しており会場で利用された多くの方々から好評をいただきました。

発進、停止はハンドルの右側のハンドルグリップをひねるだけの簡単操作。非常ブレーキは左のレバーで。

免許不要で、歩道を走行し、最高速度は6km、フル充電での走行距離は12km。価格は41.8万円。家庭用コンセントでおよそ2.5時間で充電が完了。

このeスニーカーは池田第2工場で生産。ぜひお近くのダイハツ販売会社でご確認ください。



趣味の展示会時に車両展示しました

ダイハツ陸上競技部卓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/>

卓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。

スマートフォンの方はこちらから



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! いけだ夢燈火など卓月会の活動が掲載されています。

保健センターだより(第7弾) その8

「生きがいを持つことが健康につながる

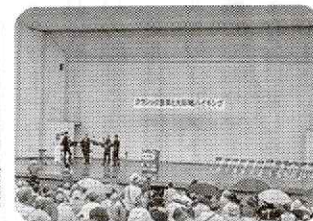
～心と体を温める冬の過ごし方～

退職者連合ハイキングを開催

10月16日、退職者連合2025年度近畿ブロックハイキングが大阪城音楽堂でありました。雨模様ながら近畿各地から1,200名が集まり、フォスターメドレーなどの木管五重奏のオープニングで始まりました。卓月会からは滋賀支部が12名、箕面支部、大阪支部、阪神支部、本部から17名が参加しました。その後、大阪城公園内を散策し歴史を探访しました。



クラシック音楽と大阪城ハイキング



クラシック音楽と大阪城ハイキング

クイーンズ駅伝9位惜敗

10月19日(日)に開催された予選会(プリンセス駅伝in宗像・福津)は200名を超える大応援団の声援もあってか14位で予選通過。11月23日(日)には宮城・仙台で開催された第45回全日本実業団対抗女子駅伝競走大会(クイーンズ駅伝in宮城)に出場しました。その結果は、惜しくもクイーンズ8獲得にはならず、2時間17分02秒・9位でゴールインとなりました。



プリンセス駅伝



クイーンズ駅伝

もこれをやろう」と思えることを見つけておくことが大切です。

人とのつながりが心を温める

宝塚	沢津橋 保	25/10/4	(89歳)
	村山 武彦	25/10/9	(87歳)
阪神	井上 昇	25/8/31	(87歳)
	天正 修	25/9/10	(84歳)
	山内 栄治	25/9/1	(88歳)
伊丹	井民 建興	25/10/16	(84歳)
	北間 俊和	25/8/26	(78歳)
	山中 茂美	25/10/4	(61歳)
三島	秋田 悠祝	25/10/15	(85歳)
	古賀田 勝	25/10/29	(83歳)
	桃井 忠夫	25/8/20	(83歳)
	井上 勝	25/9/5	(77歳)
	鈴木 孝次	25/10/3	(76歳)
	高島 實	25/10/25	(91歳)
滋賀	津田 久男	25/9/11	(82歳)
	寺前 伸弘	25/9/2	(84歳)
	戸田 美彦	25/9/4	(84歳)
	東澤 喜三郎	25/10/31	(91歳)
	山本 寅夫	25/10/18	(83歳)
	吉崎 芳行	25/9/17	(84歳)
京都	青木 秀夫	25/10/3	(85歳)
	桂 雅彦	25/10/11	(63歳)
	時津 穎吾	25/8/24	(88歳)
全国	近藤 哲雄	25/11/1	(87歳)

次回発行予定日2026年3月20日(金)

一方、現在の阜月会はどうか。超高齢化が進み、お世話活動が厳しくなっているやしまいか。幹事さんは一所懸命お世話活動をしているが、見守り活動もままならず、ポスティングで終わってしまうことも多いのが現状だ。大半の人が65歳までフルタイムで働く仕組みになって、阜月会の行事や同好会などに足を運ばなくなっているのか。元気なシニアが多いダイハツ阜月会だがひとつの転機を迎えているのかもしれない。

(広報部 中村哲男)

年の瀬が近づき、1年を振り返る季節になりました。皆さんは、日々の生活の中で「生きがい」を感じる瞬間がありますか。

「生きがい」とは、生きていることに喜びや意味を感じられることです。家族や仲間とのつながり、趣味の時間、地域活動への参加、あるいは季節の移ろいを感じる——その人にとって心が満たされるものなら、すべてが生きがいといえるでしょう。

日本では1970年代に社会学者・精神科医の笠原嘉氏が「生きがい」を「生きていてよかったと思える感情」「生きることを支える心理的支柱」と定義しました。つまり生きがいとは、特別な成功や成果を指すものではなく、「自分らしく、日々を大切に生きること」そのものなのです。

生きがいが健康を守る理由

生きがいを持つ人は、そうでない人に比べて長生きしやすいという研究結果があります。理由の一つは、心の安定です。生きがいがあると前向きな気持ちになり、ストレスを受けても立ち直りやすくなります。

また、生きがいは「行動する意欲」を引き出します。外に出て人と会ったり、体を動かしたりするきっかけになることで、結果的に身体の健康にもつながります。

日常の中の小さな「生きがい」

生きがいは大きな目標である必要はありません。

- ・朝の散歩で季節の変化を感じる
- ・家庭菜園で花や野菜を育てる
- ・家族や友人とおしゃべりを楽しむ
- ・昔の写真を整理し、思い出を語る

こうした小さな喜びの積み重ねが、心の健康を支えます。特に冬場は日照時間が短く気分が沈みがちになるため、「今日



生きがいを感じる大きな要素の一つが「人とのつながり」です。友人との会話や地域活動への参加は、心の刺激となり孤独感を和らげます。コロナ禍以降、人との距離を取る生活が続きましたが、最近は少しずつ交流の場も戻ってきました。電話や手紙、オンラインなど、無理のない形で関わりを保ちましょう。

「感謝」と「笑顔」も生きがいの種

誰かに「ありがとう」と言われたり、自分が誰かを助けたりすることも、生きがいを感じる瞬間です。感謝や笑顔のやりとりは、心の免疫力を高め、前向きな気持ちを育てます。

また、笑うことで副交感神経が働き、血圧や筋肉の緊張が和らぐともいわれています。テレビでお笑い番組を見る、家族と昔話をして笑う——それだけでも立派な健康法です。



生きがいを考える冬に

冬は活動量が減りやすい時期ですが、静かな時間を使って「これからやってみたいこと」「心が動くこと」を考える良い機会でもあります。

「昔やりたかったことに再挑戦する」「地域の催しに顔を出してみる」「日記をつける」など、心が少しでも弾むことを取り入れてみましょう。

生きがいは、特別な誰かだけが持つものではありません。毎日の生活の中で「今日も一日いい時間を過ごせた」と思えること——それが生きがいです。

寒さの中にも温かさを見つけながら、心豊かな冬をお過ごしください。



安全健康推進室 保健センター 看護師 加賀

雑感

▼大阪・関西万博が、10月13日に半年間の会期を終えて閉幕した。私もせめて一回は会場へ足を運びたかったのだが、歩くのが不自由になっていたのが断念した▼前回の万博は1970年(昭和45年)、今から55年前に吹田の地で開催され、先輩と二人で行った。二十歳の時だった。確か当時は地下鉄が万博会場まで延伸されていた。入口は物凄い人で溢れ会場に入るのも大変で、パビリオンにも随分並んだ記憶がある▼55年前は自分も若かったので気づきもなかったが、大阪・関西万博ではシニアの活躍が目立ったように感じる。

ある記事では、「会場を出る時間が迫っていた。知らない間に迷ってしまったようだ。『東ゲートに行きたいんですが』シニアのスタッフに聞いてみたところ、『大屋根リングの58番の柱を曲がってください』と即答で返ってきた。万博会場ではいきいきと働くシニアが目立つ▼いやスタッフだけでいい。来場者の中には、1970年万博で体験した出来事を懐かしそうに振り返り、思い出に花を咲かせるシニアも多いと紹介されていた▼ところで、私たちOBも立派なシニアだ。医者や薬の世話になっている人も多いと思うが、自分の力で歩き、自分のことは自分でできる人は元気なシニアの一員と思う▼