

香川県高齢者生活協同組合 2021年 第208号 (2・3月号)

# ひだまり

 **ひだまり生協**  
香川県高齢者生活協同組合

〒761-1705 高松市香川町川東下 1190-1 TEL 087-899-6311

<http://koureikyou.gr.jp/>

FAX 087-899-6312

## 今月のお知らせ

- 「生きがい事業部」  
同好会特集
- 「故中村理事長を偲ぶ会」  
延期のお知らせ(7ページ)
- 理事会報告
- 健康のページ
- 生活エッセー
- 2・3月の予定表



## 同好会特集!

### 高齢協の「生きがい事業部」

私たち高齢協は、サークルやサロン活動などで、学び合いの場づくり、ローカルフラットフォームなどの取り組みを通じて、地域に住む高齢者が、ひとりぼっちにならないために、その人らしく生きていくために、仲間が集まっていろんな活動をしています。

いつまでも健康で元気でいられるように、ひとりぼっちにならないように、明るく、そして笑顔の日々を送れるように、そんな願いを込めて、「生きがい事業部」の組合員は毎日活動しています。

今月の新聞『ひだまり』は、「生きがい事業部」の同好会特集です。コーラス、社交ダンス、ゴルフ、マージャン、山歩き、劇団など、年齢を忘れて、皆さん生き生きと活動しています。

歌やダンス、山歩きなど、何か一つでも興味があれば、参加してください。たくさんの方の仲間が、あなたを待っています。





## 歌声「さつき」

生きがい活動からできる仲間づくり

平成三十年九月、歌声「さつき」は歩み始めました。

青春の「ひとこま」の思い出曲をみんなで声をそろえて歌う。・・・楽しく充実した素晴らしいひと時を、仲間たちと過ごすことにより、心も体もハツラツ、元気で健康な「いきがいのある生活」が生まれます。

歌声「さつき」はご協力いただいている皆様方に深く感謝し、「元気で明るく楽しく人生一〇〇年」を合言葉に、これからも「日々青春」「日々前進」で仲間の輪を広げます。

◆お問い合わせの上、歌声「さつき」を体験してみませんか。体験希望者大歓迎です。



開催日・毎月第2・第4木曜日  
 会費・ワンコイン(五〇〇円)  
 入会金・一、〇〇〇円  
 会場・丸亀市中央生涯学習クラブ  
 ブ 五階 音楽室  
 連絡先・090-2781-0488  
 (宮崎)



## ダンスを楽しむ会

コロナ禍に負けずガンパッテます♪

組合員の皆さま、お元気ですか？  
 新型コロナウイルスの感染がとまらないですね。皆様も感染しないよう、気をつけてください。

当会は平成十九年九月に発足しました。もう十五年になります。

一時、会員不足のため、解散の危機がありました。が、会員の皆様方の協力により長く続いています。

去年三月から七月までコロナ禍のためやすんでいましたが、八月より再開しています。

三密に気をつけてマスク着用で頑張っています。練習も昼間に行っていますので、よかったら見学にいらしてください。

自粛生活で体を動かす機会が少なくなっている今日この頃です。ダンスで適度な運動を楽しみませんか。

連絡、お待ちしております。



会長・木村文宣  
 場所・木太コミュニティセンター  
 ター

日時・毎週木曜日 午後一時

〜三時

連絡先・090-4501-3423

(代表 木村文宣)



## ボウリング同好会



はじめよう！  
ボウリングで健康づくり

同好会では、楽しみながらボウリングをと、健康づくりと会員同士の絆を目標に、毎月一回競技会を開催しています。

競技会では参加者全員にハンデイを設け、誰にも優勝のチャンスがあるようにしています。

三ゲーム、約二時間、思いっきり体を動かして、青春時代を思い出してみませんか？

ボウリング同好会への参加、お待ちしております。



場 所・MGボウル(マルナ力屋 島店三階)

日 時・毎月第2火曜日 午後一時三十分スタート

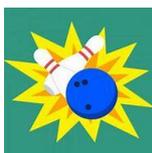
参加費・一、二〇〇円(ゲーム代含む) 景品多数

入会金・一〇〇〇円

年会費・一、〇〇〇円

連絡先・080-3166-2342

(世話人 嶋岡敏信)



## 夢を見る会

皆さん、お元気ですか？

新型コロナウイルスの感染予防のため、「夢を見る会」はただいま休会中です。

一日も早く、感染の収束を願うばかりです。

感染拡大が収まれば、また皆さんと一緒に食事会やカラオケなどを楽しむ会を持ちたいと思っています。

会 長・木村文宣

連絡先・090-4501-134

23



小規模多機能型居宅介護

# ひだまり川島

ディサービスを中心に訪問と宿泊サービスで「もう一つのお家」として利用しませんか

〒761-0443 高松市川島東町925  
TEL087-848-2877 FAX087-848-2879





## さんぽ会

「さんぽ会」は、高齢協の結成当時からある歴史の古い同好会の一つです。二十年余の歴史があります。

ただ、会員の平均年齢が年々上がってきて、「山歩会」から「さんぽ会」に名称を変更しました。

里山歩きよりも、バスを借り切ったのバスツアーが多くなりました。

昨年は、白熊のピースに会いに愛媛のとべ動物園に行ったり、植物学者・牧野富太郎を偲んで高知の牧野植物園を訪れたり、グラントオープンした宇多津の四国水族館にお魚の勉強に行ってきました。

また、一足早くに、淡路島の七福神めぐりにもバスツアーで訪ねてきました。皆さん、ご一緒にバスの旅に出かけてみませんか？



会費・二,〇〇〇円(年間)  
活動場所・香川県を中心

代表・吉田智彦

連絡先・090-5809-8400

さんぽ会ブログ

<http://mind-free.cocolog-nifty.com/blog/>



## 里山ウォーク

「里山ウォーク」は、「さんぽ会」から、里山歩きの好きな健脚組数人によって結成された「さんぽかい」の姉妹組織です。よって会費は「さんぽ会」と同じです。

月に一度の活動(例会)で、讃岐の山を中心に、会員の車に分乗して、日帰りで行ける四国の山々に登ってきました。

徳島の剣山系の山々や、愛媛家名の石鎚山系の山々にも登ってきました。

昨年は念願であった富士登山にも挑戦してきました。

「讃岐七富士」を始め、身近にある里山歩きを楽しんでいます。

皆さんも、ご一緒に里山歩きに出かけてみませんか？



会費・二,〇〇〇円(年間)

活動場所・香川県を中心

代表・岩田昭夫

連絡先・080-3190-0224

里山ウォークブログ

<http://mind-free.cocolog-nifty.com/blog/>



## 合唱団 それいゆ

早いもので、高齢協本部の移転につれ、高松市の勅使町から川島、田村町、そして現在の香川町と練習会場を移動しながら合唱団「それいゆ」も、創立十八年を迎えることになりました。

当初は、ただメンバー全員で歌うだけという感じだったと思うのですが、指導者の由佐洋子先生の熱心な指導もあり、二部合唱も少しは板についてきたかなと思うのですが、やはりとても甘い自己評価？でしょうか。

団員は、設立当初の一ケタから、練習会場の移動に連れて増減を繰り返しながら、現在は男性七名を含めた二十余名。発表の場は毎年三月に西宝町のミュージズホールで開催される春の音楽祭出演や介護施設の慰問、「いきいきふれあい祭り」のアトラクションの参加などです。

昨年は世界中がコロナ禍で大変な一年でしたが、年が替わっても収束せず、日本も大変な状況になって

きています。当然ながら、昨年初めから発表の場などは全く無い状態ですが、全員マスクをつけて、手指の消毒・換気なども十分行い、注意して練習は続けています。

音楽は「心の糧」、心身の健康に良く、人の輪の広がりにも自然に役立つものと感じて、新しい年も仲間と一緒に頑張りたいと思います。

場所・「ひだまりサロン」(高齢協本部)

日時・毎週火曜日 午前十時～  
 会費・一、〇〇〇円(月額)  
 連絡先・090-4785-8478

(代表 田岡秀朗)



## ひだまり麻雀会

### 「健康麻雀」のススメ

麻雀は、サラリーマン世代にはコミュニケーションの必須アイテムでしたが、我々シニア世代では認知症予防として、頭と指先の運動になると、昨今は『健康麻雀』として見直されています。

将来は全自動麻雀卓を導入し手健全者や障害者など、全ての人が楽しめる【ひだまり麻雀会】をめざします。

ちなみに、「ひだまり麻雀会」の目的は、組合員の親睦とひだまりサロンの活性化です。



場所・ひだまりサロン

(高齢協本部)

日時・毎月水曜日：二回または三回

設備機器・手動麻雀卓二台

四人打&三人打

連絡先・090-2895-3347

LINE: ID tery9214

グループLINE【ひだまり麻雀会】

(津田 博三)





## 讚木会

「讚木会」は、平成二十九年にスタートしたゴルフ同好会です。

「讚木会」では、コンペを二カ月に一回、偶数月の第三木曜日に開催しています。

コンペは毎回三〜四組程度と、まだまだ少ないのですが、これから新しいメンバーを増やしていけるよう頑張っております。

コンペ会場は香川県内を基本にして、健康増進！寝たきりにならない！親睦を深める！をモットーに毎回楽しくプレイしております。

登録希望の方、他のゴルフ同好会へ登録されている方など、誰でも参加できますので、お気軽に声をかけて下さい。

同好会登録者は現在二十七名です。



開催日・偶数月の第三木曜日

コンペ案内はメールまたは電話で連絡

※ハンディキャップ制はとっておらず、毎回Wペリア方式です。

※新年会・忘年会開催

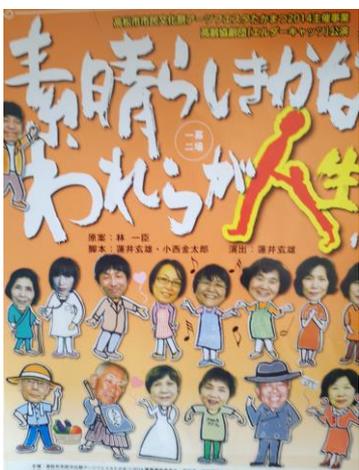
連絡先・080-2990-4674

(香川県高齢者支援協会・三宅)



## 高齢協劇団

### 「エルダーキャッツ」



「エルダーキャッツ」は、香川県高齢者生活協同組合の生きがい活動の一つとして、二〇〇三年に結成。最高年齢八十五歳、平均年齢七十六歳。高齢者の身近な問題をとりあげ、笑いあり、涙ありの楽しい作品発表をしています。

旗揚げ公演は、二〇〇四年七月、高松市民文化祭主催公演にエントリー。その時の演題は『すてたらあかん』。「まさに高齢者が夢をすてたらあかん」という思いが、激しい動きこそないものの、長い独白シーンも

なんのその、年を重ねた悲哀と優しさ、社会への反逆心のこめられた演技となり、観客をほろりとさせた」(四国新聞記事)ト、シニア演劇の先駆けトシテ、マスコミから注目され、連日テレビカメラが稽古場に並びました。

以後、青春グラフィティ、社会派ドラマ、ミュージカルコメディ、地元の実話をもとにした時代劇、地域の共生の場「サロン」を描いたものなど、多彩な舞台をつくってきました。そのほか、行政からの要請を受けて平和問題、環境問題、振り込め詐欺、認知症、介護問題を取りあげ、各施設、コミュニティセンターにデリバリー出演をしています。

その間、香川だけのローカルな賞ですが、ブルーポラリス賞(舞台芸術の発展に貢献した個人や団体に贈るもの)を、個人三名、団体で一回受賞しました。

連絡先・090-1003-8568  
(代表 小西金太郎)

## 「故 中村大詔氏を偲ぶ会」の開催延期のお知らせ

謹啓 皆様にはますますご清祥のこととお慶び申し上げます  
さて この度 香川県高齢者生活協同組合前理事長 故 中村大詔氏の3回忌  
を迎えるにあたり「中村大詔氏を偲ぶ会」を左記の通り執り行うことと致して  
おりましたが 新型コロナウイルス緊急事態宣言が発出されるとともに特別措  
置法に基づく「基本的対処方針」が変更されましたことを受けての同「偲ぶ会」  
の開催はやむなく延期させていただくことと相成りました  
日時が迫ってからの突然の延期となり 大変ご迷惑をお掛けしますことを  
心からお詫び申し上げます  
故人が生前に賜りましたご厚誼に対し衷心より御礼申し上げます

敬 白

令和3年1月

発起人 香川県高齢者生活協同組合 理事会一同

### 記

日 時 令和3年2月7日（日） ※延期といたします

会 場 丸亀町レッツホール

高松市丸亀町1の1 高松丸亀町壱番街東館4F

デイサービスセンター

ふれあい 知り合い 支えあい

# 牟礼ひだまり

昼食も手作りで、利用者の方が安心してすごせるよう、家庭的な雰囲気ですタッフ一同お待ちしております♪

〒761-0121高松市牟礼町牟礼2540番地16 (辨蔵寺近く)  
TEL 087-845-7182・FAX 087-845-7189

## 理事会報告



令和二年度 第七回理事会

令和二年十二月十六日（火）開催

### 審議検討事項

□中村元理事長三回忌（偲ぶ会）  
法要について

開催に向けての準備作業を進めていきましたが、県下のコロナ感染拡大状況などを考慮し、延期することといたしました。

□介護タクシー事業（高齢協許認可済み）を今後検討していくことにしました。

### 報告事項

▽九月度次損益状況（生協・支援）と中間決算報告がありました。

▽組合員増強・増資月間の取り組み状況の報告がされました。

▽各事業部からの活動報告と今後の予定行事の確認をしました。

▽組合員数二、四八七名・出資金額一三、九八九千円（八月末現在）

## 昔の遊びシリーズ

### 「ビー玉」

かぐや姫プレイヤーパーク代表

竹森 康彦



ビー玉あそびの歴史は古い。もともと、木の実を投げてあそぶものであったが、平安朝時代に、中国から「錢投げ」というあそびが渡来してからは賭博（とばく）的なあそびとなって流行したという。

錢投げあそびは、錢を地面に置き、一定の距離から別の錢を投げ、これを打ち当てれば勝ちとなって、その錢を取るというものであり、それも大人の貴族階級のあそびに限られていたようである。

このあそびが「穴一」（あないち）という名で子どもたちのあそびとなったのは江戸時代のこと、穴一遊びは、錢投げと似ており、

錢の大きさほどの小さな穴を地面に掘り、本物の錢を入れ、一定の距離からその穴をねらって錢を投げ、穴に入れば穴の中の錢が取れるというあそびであった。穴一という名は、穴の前に一線を引いて勝負するところからその名があるという。

文化三（一八〇六）年、本物の錢を用いてあそぶ穴一に禁止令が出されると、木の実や小さな貝殻、本物の錢に似せた鉛製・土製の錢形のものが本物の錢に代わって使われている。

明治三十年に、清涼飲料水のラムネが売り出されると、その瓶（びん）の中のガラス玉が「ビー玉」と名を変え、明治、大正、昭和に渡って継承されてきている。ビー玉のビーは、ポルトガル語のビードロの略で、ガラスのことを指し、タマコロガシ（名古屋）とか、ラムネ（大阪）とかの名であそびられている。

## 移動スーパーとくし丸



23号車/拠点:キョーエイ空港店  
ふじさわ ひろゆき  
藤澤 博之  
090-1325-1299



お家の前までお伺いします！



**デュアルタスクが認知症予防の鍵**

認知症は誰もがなりうる可能性があります。六十五歳以上の七人に一人は認知症といわれています。その中で「三大認知症」と言われているのが、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症です。認知症全体のおよそ半数がア

ルツハイマー型認知症で、物忘れが主で、新しいことが記憶できない、時間や場所がわからなくなる、などの症状が特徴的です。レビー小体型認知症は約二〇%を占め、一番の特徴は幻視です。そこには実在しないもの、例えば虫、小人、子供などがハッキリと見えるようです。血管性認知症は脳梗塞や脳出血などによって発症する認知症です。

認知症は、残念ながら一度なってしまうと元には戻りません。しかし認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)の人は正常に戻る可能性があります。軽度認知障害は「正常」と「認知症」の中間状態で、認知機能の低下が見られるものの日常生活に支障をきたさない状態です。この状態では認知症にはなっていませんが、一年に約一〇%の人が認知症に移行すると言われていきます。つまり五年後には五〇%、半数の人が認知症になっていることになりそうです。しかしある研究では、軽度認知障害の高齢者で、四割弱の人が五年後には正常レベルに改善した

と報告されています。他にも、正常に戻らなくても現状維持で生活に困らない方もおられるでしょうか。これは希望がもてる報告ですね。では認知症予防はどのようにしていけば良いのでしょうか。認知症の予防対策として効果があると言われてるのが「デュアルタスク(二重課題)」です！

**デュアルタスクとは**

デュアルタスクとは二つのことを同時に行うことです。「ながら動作」のことを言います。例えば日常生活のなかでは、ラジオを聴きながら洗濯物をたたんだり、料理をしたりすることです。できれば運動を取り入れるとより効果的です。人と話をしながらウォーキング、ラジオを聴いて考えながらスクワットをするなどです。しかし、携帯電話をしながら車の運転をする、といった危険行為、マナーが良くない行為はもちろんダメですよ。デュアルタスクは、楽しく、安全にできるものが良いでしょう。

デュアルタスクは高齢者だけではなく、60歳代、50歳代の方にも意識して欲しいと思います。二〇二五年には、65歳以上の高齢者の五人に一人にまで認知症は増えていると予測されています。アルツハイマー型認知症では、発症する約8年前から脳内での兆候が見られるため、この中年期から認知症予防対策を意識して行動しておくことが必要ではないでしょうか。最近ではスマートフォンアプリで、本や小説などの書籍を朗読して収めた「オーディオブック」が普及しています。まさに「ながら動作」にはピッタリですね。

認知症予防のためだけではなく、日常生活を有意義に過ごすためにもデュアルタスクは良いような気がします。

丸亀町クリニック 豊永慎二





## 2～3月 さんぽ会・里山ウオークスケジュール

### 「さんぽ会」スケジュール

#### ■梅観賞と会食

★日 時 3月28日（日）

★場 所 未定（2月役員会にて決定）

会食：綾瀬（綾歌郡綾川町陶 2185-1）

※目的地、集合場所、会費等の詳細は別途担当者より会員各自に連絡します。

※2月はお休みです。

### 「里山ウオーク」スケジュール

#### ■坂出城山（462m）と郷師山（296m）

★日 時 3月14日（日）

★集 合 仏生山ハローズ 午前8時30分

★参加費 500円（ガソリン代）

※弁当・雨具持参

※2月はお休みです。

**暮らしのお困りごとは、仕事おこし事業部へ**

**★お庭の草刈り・剪定★網戸や障子の張り替え**

**★換気扇の掃除★家具の移動★お墓の掃除 など**

**何でもご相談を！**

 **080-2851-4336（土肥）080-2990-4586（森岡）**

# エッセイ



## ホチめしのベテラン

このところ連れあいの体調が十分でない。横になって眠っていることが多い。歩くことをサボっている。脚が弱ってしまうのは本人も知っているので、自分から外出して歩行に努めているようではあるのだが、動き始めるのがスムーズではない。

そんな連れあいののろろ始動を見て、言わでものこと口にしてしまふのは、当方の思いやりのなさであらう。

世の中に寝るほど楽なことはない。寝る間惜しんで働くはバカ。ふらち者の弁である。昔のお年寄りが聞いたら、それこそ「バカタレ」と怒鳴り倒される仕儀になることであらう。

主婦が思うように動けないとなれば、主夫が立ち上がるよりない。かねがね炊飯きは子どものころからやってきた（もちろん毎日のことではない。母親が体調がよくなって床に伏せている日など代番に立つことがあった）と妻に自慢ばなしをしたりしていたので、今夜は炊いてみてよと頼まれると炊事に立った。



ロクに役立つところまでやれた自信はないが、妻はことさらに夫をおだて上げていい気にさせた。つい先ごろのこと。久しぶりに台所に立った。炊飯釜に洗った米を入

れ、水かげんにかかってハテナ？と立ちすくんだ。



子ども時代の飯炊きはかまどにハガマを架けて薪を燃やす。水加減は米の上に手の平を立てて、手首の部位で測る。

現代の炊飯器は目盛りがあるが、ハガマではない。計量カップで水量を決める。

「ちよつと見てくれ、これでいいかな」と妻に助勢を乞う。まるでザマはない。えゝママよといいところでスイッチを入れて待つと、さすが現代のキカイである。それなりにご飯が炊き上がってくる。

右のような日があるが、これはフロックなので決して自慢にはしない。またどどん助けてネなどの

せられてはたまらないからだ。先ごろの飯炊きは水と米が変わっていたことには注意を払うことなく炊飯に取り組んでみた。結果、見事にホチめしを炊き上げてしまった。やっぱり、にわか亭主の飯炊きはすんなりと成功しないようだ。こんなときのリカバーは、おかゆに転じるに限る。

斑ドラ猫

中古プレハブ販売&買取  
事務所・子供室・作業室・倉庫・車庫  
**アモウ装飾グループ**  
株式会社 マルテン  
高松市仏生山町甲75-10  
電話：087-889-2360

## 2021年2・3月 行事案内

### 中村大詔元理事長を偲ぶ会 延期のお知らせ

中村元理事長を偲ぶ会（三回忌）を

令和3年2月7日（日） 丸亀町老番館 レッツホール

にて開催予定でしたが、コロナウイルス感染拡大のため

延期になりました。

お問い合わせは、

■連絡先 高齢協本部 ☎087-899-6311

### ご一緒に楽しみませんか？

#### ♣ 高松教室(高齢協本部)

♣ 高齢協合唱団「それいゆ」(10時～12時)

☎田岡 090-4785-8478

♣ 高齢協劇団「エルダーキャッツ」(18時30分～21時)

☎小西 090-1003-8568

♣ さんぽ会・里山ウオーク

☎吉田 090-5809-8400 岩田 080-3160-0227

♣ 讃木会 ☎三宅 090-7141-7297

♣ 夢を見る会 ☎木村 090-4501-3423

♣ ボウリング同好会 ☎嶋岡 080-3166-2342

◆ ひだまり麻雀会 ☎津田 090-2895-3347

・毎月水曜日の2回～3回

◆ ダンスを楽しむ会

・毎週金曜日(13時～15時)

木太コミュニティセンター

☎木村 090-4501-3423

◆ 詰田川自然農園 ☎三村 090-5915-0372

♣ 西讃地域センター

♣ 琴平コーラス ミュゲ(10時～12時)

☎山本 090-4787-4882

♣ 琴平・ダンス教室(13時～17時)

ダンス十八番

☎日野 090-3188-1672

♣ 歌声「さつき」☎宮崎 090-2781-0488

★ご意見・お問い合わせは各部会の代表または高齢協本部まで 高齢協本部 ☎087-899-6311