

香川県高齢者生活協同組合 2024年 第227号 (5・6月号)

ひだまり



香川県高齢者生活協同組合

ホームページ



〒761-1705 高松市香川町川東下 1190-1 TEL 087-899-6311
http://www.kagawa-koureikyou.org FAX 087-899-6312

今月のお知らせ

- 総代会にむけて
- 福祉事業部
- PickUp ひだまり人
- 仕事おこし事業部
- 生きがい事業部
- 健康のページ
- エッセイ(第12回)
- 5・6月の予定

総代会にむけて



理事長・福祉事業部長

池田 章子

皆様におかれましては、日頃より香川高齢協の活動にご支援を賜り、心より感謝を申し上げます。

私も理事長を拝命し、一年が過ぎようとしております。その間、役割を全うすべく日々努力をしてまいりました。が、改めて先人のリーダー達が成し遂げてきた功績に頭が下がる想いです。

そして諸先輩方築いてきた功績を引き継ぐ者として、香川高齢協の未来を見据え、後進の方達へ胸を張ってバトンを引き続く事ができる組織を

目指していききたいと思っております。

香川高齢協組合員の代表者となる総代ですが、今年は改選の年となっております。日頃より香川高齢協の活動にお力添えを頂いている方達が、新しい総代として新たに選出されました。

その方達と共に、6月23日に開催される総代会においては、香川高齢協の未来について共に考え、語り合う場に出来ればと思いますので、総代の皆様におかれましては万障お繰り合わせの上、是非ご出席くださいますようお願い申し上げます。

また組合員の皆様には総代会の議案書をご覧になって、お気づきの点等がございましたら、本部までご遠慮なくご意見をお聞かせください。

そして香川高齢協の更なる発展の為に、皆様方のお知恵とお力添えを頂けましたら幸いです。

『ひだまり』福祉リフォーム始めました
ご家族の今後のためにやっておきたい！
安心・安全・快適な住環境をお作りします

ご相談
お見積
無料

まずはお気軽にご相談ください

☎080-2990-4586 (森岡)

(指定工事店)

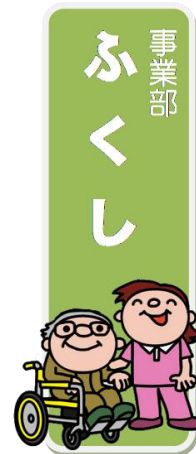
アイ・ホームメンテナンス株式会社





牟礼ひだまりでは、4月2日に車で3分のところにある四国三十六不動霊場第36番成田山聖代寺にきました。

牟礼ひだまり



牟礼ひだまりから程近くに、見事な数十本の古木のソメイヨシノがあたり一面咲き誇っていました。出かける前までは「歩けないかもしれないから助けてね」「少し見られたらいいわ」と言いながらの外出でしたが、参道脇の駐車場に着くと、自ら桜樹に向かって歩き出しました。

その後、ゆつくりと桜を眺めて散策をしながら「昔は自治会のみんなと弁当を持って花見をして楽しかったわ」という思い出や、「こんな近くで桜の花を観る事が出来て幸せ」と言いながら、満面の笑みで話をしてくださいました。

ひだまり川島

ひだまり川島では、4月10日に三木町B&G海洋センターへ桜の花を見に行きました。

前日に雨が降ったため散つてしまい、満開は見る事ができませんでした。利用者様は「わあ、

すっごくきれいー」と心から喜ばれており、私たち職員も「こんなに喜んでもらえるとうれしいね」と全員が笑顔になりました。

前日に雨が降ったことは残念でしたが、久しぶりの外出で気分転換になったと思います。



散つていく花びらがきれいで、桜のじゅつたんを歩いて春を感じることができました。

来年は満開の桜を全員で見たいと思います。

通所・泊まり・訪問 すべて使える♪
利用者様・介護職員 募集！

小規模多機能型居宅介護

ひだまり川島

〒761-0443

高松市川島東町925-1

TEL 087-848-2877

明るいまんが待っています！見学も大歓迎！

香川ひだまり

4月5日に、利用者様16名とひだまり村近くの「からと公園」にお花見に行きました。

当日は天候も良く、桜もちょうど満開で見頃でした。

地域の方々がボランティアに来てくださり、昼食のお手伝いや利用者様とお話をしていただいても助かりました。

昼食はカレーを食べながらお花見を楽しまれ、とても和やかな雰囲気、皆様満足そうでした。



また公園内にはブランコが設置されており、スタッフが補助しながら楽しめました。

ブランコに乗った利用者様は、「何十年ぶりにのっただろ」と笑顔が見られました。

はじめは「怖いからいいわ」と言われていた利用者様ですが、乗った後は「子供の頃を思い出したよ」と楽しまれた様子でした。

四国新聞掲載

ひだまり村ご利用者の、岡部エミ子様が描いた絵手紙が、令和6年2月5日付の四国新聞に掲載されました。

絵を描いたり色塗りをすることが得意で、普段からデイサービスだけではなく、居室でも自主的に取り組まれています。

今回掲載された島倉千代子さんの絵も、力強い線とはつきりとした色合いで、着物も丁寧に描かれています。

これからもぜひ特技を生かして、趣味を楽しんで頂けたらと思います。



2024 年度第 26 回通常総代会の開催について

定款第 50 条に基づき、香川県高齢者生活協同組合第 26 回通常総代会を開催いたします。

記

日 時 2024 年 6 月 23 日(日) 14 時～
場 所 丸亀町レッツホール
住 所 高松市丸亀町 1-1 高松丸亀町壱番街東館 4 階



●ことでん「片原町駅」から徒歩で約 5 分

●JR「高松駅」、もしくはことでん「高松築港駅」から高松丸亀町壱番街まで徒歩で約 15 分

※第 10 回定時社員総会は、高齢協本部会議室にて 2024 年 6 月 18 日に開催
(第 1 回理事会と同日開催)いたします。



訪問介護事業所ひだまりステーション

香川県高松市香川町川東下 1190-1
☎087-899-6314

利用者さんと登録ヘルパーさん募集中!

いつもの生活を送るお手伝いをしています





pick Up ひだまり人

丸亀町壱番街駐車場
管理人

兼近 真由美さん

17年のキャリア「素敵な仲間恵まれ、働く喜びを実感する日々」

丸亀町壱番街駐車場の管理業務請負開始時からの勤務。約17年のキャリアを誇るベテラン管理人だが、「みんなに助けをもらいながら、周りの方に迷惑をかけない、足を引っ張らないことを常に心掛けています」と控えめな姿勢を崩すことはない。

約220台を収容する大型駐車場。利用客の案内や清掃、レシート交換、チケットの紛失対応など業務の範囲も広いが、「お互いに協力し合える素晴らしい仲間にも恵まれ、働く喜びを実感しています」と吐露。「仕事以外でも畑の作り方を教わったり、トラクターで耕しにきてくれたりと、いろいろ気にかけてくれることも嬉しい」と、良好な人間関係も楽しく働くモチベーションに直結しているようだ。

現場では精算機や入庫バーの不具合など機械トラブルも付き物だが、長いキャリアで落ち着いて対応できることは強み。眞鍋仕事おこし事業部長からも全幅の信頼を得ており、「場を和やかにし、皆の取りまとめ役として得難い存在」と評価は高い。

横手元理事長、中村元理事長と知り合いであったことから入協。「正直、当初はあまり乗り気ではなかった」とするも、週二回の勤務で生活にもメリハリが生まれ、「福祉事業部の人たちとの食事会などの交流もとても楽しみ」と、いまは高齢協ライフを満喫する。

もともと自営業で絵画などを扱っていたため美術品に造詣が深く、趣味で木彫りの盆や下駄を制作する器用な一面も。徳島に住む孫は毎週のように帰省して忙しくも楽しいひとときでリフレッシュ。「東京の次男のところにも遊びに行きたい」と近い将来の夢を描く。



**利用者様
募集中!**

デイサービス

香川ひだまり

見学・体験 大歓迎 です!

手作りの昼食無料提供いたします

〒761-1705 高松市香川町川東下 1190-1

月～土曜日 10:00～15:30 TEL 087-889-5011

県下ベルモニーグループの割引特典があります。ご利用の際は組合員であることをお伝えください

組合員 各位

2024 年 6 月吉日

香川県高齢者生活協同組合
理事長 池田 章子

「ひだまり」機関紙・購読申込みのご案内

謹啓 初夏の候、日頃より香川高齢協へのご協力を改めて感謝申し上げます。

皆さま方には、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、香川高齢協もこの時期は新しい活動年度を迎えることとなります。今年度の総代会では『一步踏み出そう！ 感動させる自分へ ワンチャレンジ』

～全ての人が尊厳を持って、共に生きる地域社会を創ろう～のスローガンを掲げて、組合員皆さまと共に高齢協運動を進めて参りたいと思いを新たにしております。そこで、組合員皆さまとの情報共有を図る「ひだまり」機関紙の購読申込みをご案内申し上げます。

どうか一人でも多くの皆さまからのお申込みをお待ちしております。

謹白

記

〈ご案内事項〉

※ひだまり機関紙・定期購読の申込みを希望される場合は、同封の

「**払込取扱票**」に必要事項をご記入頂きお振込をお願い申し上げます。

・年間購読料金-1,200 円

払込取扱票										通常払込料金加入者負担	
口座記号		口座番号		金額		千		百		円	
02	0	1	6	9	0	2	3	9	1	5	4
香川県高齢者生活協同組合						金額		1		200	
加入者氏名						料		金		備考	
通 信 欄 ・ ご 依 頼 人						日		附		印	
（ご連絡先電話番号）						様					
裏面の注意事項をお読みください。（ゆうちょ銀行）						日		附		印	
これより下部には何も記入しないでください。						金		額		備考	

振替払込請求書兼受領証											
口座記号		口座番号		金額		千		百		円	
02	0	1	6	9	0	2	3	9	1	5	4
加入者氏名						金額		1		200	
香川県高齢者生活協同組合						日		附		印	
ご依頼人						料		金		備考	
様						日		附		印	
金額						1		200		備考	
日						附		印		備考	
料						金		備考		備考	
備考						備考		備考		備考	

この『**払込取扱票**』に住所・氏名を記入の上、郵便局にて払込をお願いいたします。

◇郵便局の「通帳またはキャッシュカード」をお持ちの方は、ATM から
も振込できます。

*ぜひこの機会に、定期購読のお申込みをお願い申し上げます。



香川県高齢者支援協会の『タウンキーパー事業』が4月より始動

「タウンキーパー事業」とは、高松丸亀町商店街や町営の3つの駐車場を中心に、清掃・保守管理する業務です。

今、吉番街ドーム広場や丸亀町商店街は「香川の新しい顔」として、国内外より多くのお買い物に訪れるお客様に「ご利用されています。そんなお客様に気持ちよく過ごしていただけるよう、綺麗により美しい街づくりに資するため、「高松丸亀町商店街振興組合様と共に推進したい」というコンセプトにより創出され、4月5日より始動した事業です。



一日8時間(午前と午後の2チーム)1チーム2人体制で出勤しており、箒とちりとりを手に、背中には携帯用掃除機を背負いながらゴミ・汚れと日々奮闘しております。

一方で、街の案内係や安心の見張り役といった役割も担っています。ぜひ、お見かけの際はお気軽にお声かけください。

『高齢者生活サポート隊』のメンバーを募集!!

香川県高齢者支援協会では、買物や見守りサービスなどを提供する「高齢者生活サポート隊」を立ち上げ、メンバーの募集を開始しています。

提供する役務は●見守りサービス(話し相手や安全確認) ●生前・遺産整理 ●病院への付き添い ●お墓参りの付き添い ●買い物の付き添い ●物品購入・配達 ●内職作業 ●掃除・洗濯など。『できる範囲でお手伝い』がコンセプトで、空いた時間や経験を有

効活用して、誰かの役に立つてみませんか？

現役時代のような報酬にはありませんが、サポートを必要としている人とのマッチングが成功した際には、報酬も支払われます。

高齢者サポート隊としてサービスを提供するには、名前、住所、電話番号、メールアドレス、生年月日、運転免許の有無、家族構成等の情報と、協力してもらえ仕事内容を事前登録する必要があります。左記QRコードからの登録も可能。

問合せTel〇八七・八一六・七一八五



老後の不安解消をお手伝い『終活サポートサービス』をスタート

右記の「高齢者生活サポート隊」の発足を受けて、香川県高齢者支

援協会では「終活サポートサービス」利用者も募集しています。

毎日の生活をはじめ、相続や家、お墓のことなど、老後の不安というのは常に付きまとうもの。

高齢者世帯や一人暮らし、また近くに頼れる人がいないなど、老後の準備や対策に不安を抱えている人も多いはず。

そんな不安の解消に少しでも役に立ち、生き生きとした毎日を送ってもらいたい、というのが目的で、住み慣れた街で安心して暮らせるためのサポートを行うことを目的に立ち上げたサービスです。

通院、買い物など一人暮らしのお手伝いや、介護が必要な方への支援、入院の際のお手伝い、相続など死後の事務処理やお墓、供養などにも対応が可能。日常生活に困ることがある方は、ぜひお気軽にご相談を。

問合せTel〇八七・八一六・七一八五

<http://www.kgw-s.org/syukatsu/>

あなたを守り隊手帳

丸亀町クリニック通信⑦

4月14日付四国新聞より転載

丸亀町クリニック院長

豊永慎二氏

香川の医療最前線

678



食事や運動など生活スタイルの変化で、誰しもがかかる可能性がある生活習慣病。放置すると脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こし、命に関わることも。近年、注目を集めているのが患者の行動や考え方を変えて治療につなげる「認知行動療法」。

丸亀町クリニックの豊永慎二院長に病気の特徴や治療法などを聞いた。

—生活習慣病とは。

食事などのライフスタイルの乱れで起きる病気のひとつ。高血圧症、糖尿病、脂質異常症は動脈硬化を引き起こす代表的な病気。治療を行わないと血の流れが悪くなるなどし、狭心症や脳卒中等など動脈硬化性疾患の重大な病気にかかる可能性が

高まってしまふ。

—かかりやすい人は。

年齢や性別はあまり関係ない。重大な病気を引き起こす可能性については、どこまでいって発症するか

欧米への食事によって

きたことなど。野菜不足や炭水化物の余剰摂取、運動不足など複合的だ。物事の効率化を助けてきた社会に

生活習慣病の認知行動療法

行動や感情の見直し促す

薬物治療の効果も高まる

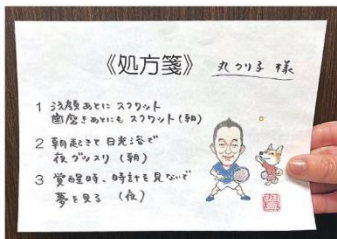
は分かっているのに、なかなか人もいらない。遺伝的なものもあり危険因子はさまざま。しかし、やはり生活習慣病を多く合併している人は重大な病気を引き起こしやすいとされる。

—増えた原因について。

ルの変化と、そこから生じる精神的ストレスが関わっているといえる。診断は血液検査や体重・腹囲の計測などで医師が判断する。

—「行動療法」とは。

丸亀町クリニックで患者に渡す処方箋。手書きで分かりやすくポイントを説明している



方法を。

食事の例に取ると、一般的には糖尿病の食事指導では、炭水化物を取り過ぎないようにと助言する。認知行動療法では「取らないでください」と否定的には言わない。炭水化物を摂取する分を少しだけタンパク質を取るようとか、うどんだけ食べている人には、「大」から「中」にして副菜を加えてくださいなどと指導をする。

—運動に関して何か。

運動も習慣にするのが難しいと思う。そこで日常生活のスタイルに組み込むようにする。例えばスクワットを毎朝するために、歯を磨いた後、顔を洗った後

■丸亀町クリニック

疾病の「早期発見」「治療」「予防」を理念の3本柱として主に内科、循環器内科の診療、リハビリテーションを行う。定期健康診断などにも力を入れ、個人健診から企業健診まで幅広く対応する。

所在地：高松市丸亀町1-1

電話：087(802)6360

<https://marucl.jp>

警備していただける人（未経験者大歓迎）を募集！

急募

未経験者でも大丈夫です 丁寧にご指導いたします。

皆さん！ すぐに、活躍できますよ 初任者研修後

*組合員の皆さまも、ぜひともお近くのお知り合いの方をご紹介下さい

制服貸与 勤務地、勤務日は、相談可 兼業も OK！

いつでも、お気軽にご連絡ください。

警備事業責任者川西☎080-2851-4338 又は、本部☎087-899-6311 まで



▽『グルメと散策を楽しむ会』

道の駅 霧の森&川之江 お城まつり
3月24日(日)

あいにくの雨の中での出発となりましたが、霧の森では美味しいお食事に舌鼓を打ち、自然を満喫しました。

そしてその後、一路川之江城へ。道中、長い長いトンネルを抜けると、そこには真つ白な霧が一面に広がり、何とも幻想的な世界!! 運転手さんにとっては運転しにくい状況だったと思いますが、安全運転をしてくださったおかげで、霧の世界を堪能させていただきました。心より感謝!! 有難うございました。

また川之江城に到着した頃にはそれまでの小雨がピタッと止み、傘をささずに散策できるお天気

に。改めて高齢協のパワーを感じた瞬間です。

期待していた桜一面の風景こそ出会えませんでした。控えめに咲いている桜の枝を見つけたら、の城内散策は、日常の喧騒から解放された心穏やかなひとときとなりました。



道中のバスの中では、あちらこちらで笑い声が絶えません。参加者の方からは、「幼稚園や小学校の遠足気分♪」との声も聞こえてきました。時には童心に戻り、笑顔になる…。それが皆さん若さを保っている秘訣かな? 今回も改

めてそう感じた楽しい旅となりました。次回は紫陽花を楽しむ予定です。若さと健康、美貌(笑)を保つために、皆様もぜひ一緒に楽しみませんか?
(松本静香記)

▽『ボウリング同好会』

発足10周年ランチ懇親会

4月9日(火)、池田理事長の参加を得て、会員の懇親会を兼ね食事しながら懇談をしました。

会員総数32名中24名の参加で、和やかな雰囲気でした。

ボウリング同好会も発足10周年となり、8月頃に記念大会の開催も決まりました。



仲間を募集しています。

◎ 草刈り、植木の剪定、剪定のお手伝い、引越し手伝い、廃材処理

◎ 登録して頂くと、あなたの時間、

できることを誰かのためのサポート側として活躍してみませんか。

◎ 年金プラスαの収入を得る働き方をめざします。

◎ 仕事の依頼もご相談下さい。

仕事おこし事業部

☎080-2990-4586 (森岡)



ひだまり倶楽部「春の法要」が春分の日の3月20日(水)、10時より圓通寺で執り行われました。開始30分前からいつも通り同寺周辺の草抜きや清掃を行いました。したが、前日から天候が不安定で、強風に加え雨も降りはじめ、さながら春の風「・・・」。

▼春の法要を厳かに挙行

ひだまり倶楽部



本来であれば霊廟前での読経ですが、やむなく講堂に場所を移し、定刻通りの開始となりました。冒頭、野田住職は天候の話題に触れ「昨日からの大風で講堂の天井から『ホコリ』が舞う『誇り』高きお寺です」と野田節を響かせ、一同、和やかな雰囲気になりました。その後は心の込もった読経が始まり、「遺族をはじめ青梅会長、池田理事長ら高齢協関係者が焼香を行い、故人を供養しました。野田住職は尼寺だった同寺の歴史に触れながら、寺を継承してからの思い出などを披露。「私もだいぶ高齢になりましたが、弟子が居るので将来のことはどうかご安心を」と、参加者を安堵させる姿もありました。

なお秋の法要は、9月22日を予定しているということです。稀に見る悪天候となりましたが、法要後は皆、穏やかな表情が印象的でした。参加された皆様、お疲れさまでした。

理事会報告

2024年第10回理事会 4月16日開催 本部会議室14名出席
 《審議事項》●居宅介護支援事業所の収益実態等を鑑み、慎重な意見交換がされ閉鎖可否は常任理事会一任とする旨が全会一致で採択された。●次期新役員(案)3名と退任1名が承認された。●次期総代118名が承認された。●組合員強化月間の取組み「ふれあい交流会」(6月15日実施予定)について趣旨説明がなされた
 《報告事項》●2月度(単月・累計)収益状況について報告された●生きがい事業部より部長総括の活動報告がされた●西讃地域センターより歌声「さつき」の現状と宮崎代表からは「100名会員を目指す」との意気込みがなされた
 ●「タウンキーパー」事業の現況報告がされた●石清尾八幡宮「市立祭」5月3日の実施要項が説明された ▼香川高齢協の組織状況 組合員数2687名、出資金額17473千円(3月末現在)

利用者さん募集中！
 見学・一日体験大歓迎
 美味しい昼食無料！！

住み慣れた自宅で過ごせるようお手伝いします。

楽しく笑顔で過ごせるよう頑張ります

通所介護事業所 **牟礼ひだまり**

高松市牟礼町牟礼 2540-16 ☎087-843-7182

月～金曜日 9:00～16:15

健康

体操

笑顔



エッセイ



ロマン

現役時代、私はある上司から「君、

ロマンで仕事は出来ないよ」と言われたことがあった。最初、何を言っているのか理解できなかったが、どうも私が元船乗りだったことや、浮き草のように旅をして絵などを描いている私の姿をテレビで見て、そのときの印象から、この風来坊のような男に一つ釘をさしておかねばと思ったのだろう。「しかし、ロマンの気持ちを持つことも仕事上では大いに役立つこともあると思います。・・・」と、私は上司の意に反した返事をした。

国鉄二万キロを踏破する旅のことは以前、ここで触れたことがあるが、あのときは逆に上司の勧めがあった。同じ上司でも人によって随分と変わるものだ。

ところで、ロマンティストとは一体

どんな人間を指すのだろうか。辞書を引いてみると、「夢や理想の世界に憧れを抱いている人」「甘美で情緒的なものを好む人」とある。なるほど我ながら何となく頷けるところはある。私の旅には憧れがあり、情緒を求めるところがあるようだから、要するに私もロマンティストの一人なのだろう。

例えば、姉さん女優の高峰三枝子が歌う「湖畔の宿」を聞いて、この湖はどこにあるのだろうか。私もその湖畔をひとり静かに歩いて自分自身を問うてみたい。そんな夢というか憧れのようなものに体全体が包まれてくる。その思いを私には振り切ることができなくなるのだ。「湖畔の宿」は群馬県の榛名湖だとわかった時点で、もはや次の休日に向けてはやる気持ちが抑えきれず、気がつくとき刻表を開いている。そして、榛名湖へ行くには上越線に乗らなければならぬ、ということ、二万キロの旅の大部分の実施となるのだ。

この地には、大正時代に美人画で名をはせた竹久夢二のアトリエもある。私と同郷(岡山)で大好きな画家だ。竹久夢二は世間の女性群たちを騒がせた大

画家だったのに、晩年は結核を患い長野県の療養所で寂しく最期を迎えている。

山本富士子、菅原謙二主演の映画「月よりの使者」が撮影された療養所はもしかしたらここだったのかもしれない。リンドウが咲く、白樺林の中に建つ療養所、そんな風景を思い浮かべているとその時点ではもう旅の支度までしてしまっている。とはいえ私の旅は夢遊の旅ではない。旅をしていると、途中で素晴らしいアイデアが湧いてきて、それが仕事につながるがよくあった。悩んでいた仕事にふっとロマンという脇役が手を差し伸べてくれるのだ。

車窓を流れる家々や街中の看板、小さな駅と乗降客。そんな何気ない風景を眺めていると、ふと過去に繋がりが、昔の思いと現実の思いとのギャップに気がさせてくれる。そして、行き詰まっていた仕事に一筋の光明をもたらしてくれるのだ。更に、旅は日ごろのストレスを発散させ、英気をも養ってくれるものだ。

今、私としては、人生に幕が降りる間際まで、ワサビの抜けた寿司のよう

な味気ない日々でなく、胸の中にロマンの三文字を抱いて残された年月を送りたいものだと思っている。



あめふり

あめあめ ふれふれ かあさんが

じゃのめで おむかえ うれしいな

ピッチピッチ チャップチェップ

ランランラン

かけましょ かばんを かあさんの

あとから ゆこゆこ かねがなる

ピッチピッチ チャップチェップ

ランランラン

あらあら あのこは ずぶぬれだ

やなぎの ねかたで ないている

ピッチピッチ チャップチェップ

ランランラン

文と切り絵 萩原幹生

2024 年 5～6 月 行事案内

第 2 回「ふれあい交流会」開催のお知らせ

■日時 6 月 15 日(土) 10 時 30 分～ ひだまり村にて (参加費 500 円)

■内容 組合員同士の交流、また地域の方に高齢協を知っていただくことを目的として、

みんなで楽しく「バーベキュー」を実施します!!ぜひご参加ください!!



お問い合わせは、高齢協本部 ☎087-899-6311 まで。

と一緒に楽しみませんか？

▲高松教室（高齢協本部）

- ▲ひだまり麻雀会 ☎津田 090-2895-3347
・毎週土曜日と月 1 回は水曜日
- ▲高齢協劇団「エルダーキャッツ」(13 時 30 分～16 時 30 分)
・毎週日曜日 木太コミュニティセンター
☎小西 090-1003-8568
- ▲讃木会 ☎三宅 090-7141-7297
- ▲ボウリング同好会 ☎嶋岡 080-3166-2342
- ▲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
- ▲麻雀を楽しむ会 ☎河井 090-2787-9963
・毎週月・木曜日(11 時 30 分～15 時)
- ▲詰田川自然農園 ☎新名 090-1001-1571
- ▲グルメと散策を楽しむ会 ☎二宮 090-4974-8457
- ▲さぬき満月会 ☎岡野 090-5273-1931

▲西讃地域センター

- ▲琴平・ダンス十八番(13 時～17 時)
☎日野 090-3188-1672
- ▲歌声「さつき」
・第 2・第 4 木曜日
☎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



▼通常総代会議案書作成等の関係で、発送が遅れました。総代会は香川高齢協の未来に向けた第一歩を踏み出す重要な場です。組合員一人ひとりが主役になれる組織を目指しましょう。▼メディアで「100 歳の人には幸福感が高い」という、なんとも不思議で興味深い話を聞きました。人の発達には青年期で止まり、あとは衰退と喪失の時期だと一般的には考えられているものの、心の発達は高齢期を迎えても続く“老年的超越”という心理学理論に基づいているようです。仕事を引退し、体力の衰えが進む 80 歳くらいまでは、できないことが増えることに不安が募り、鬱々とした感情が高まるものの、85 歳を超えると超越する傾向が強まり、現状を肯定的に捉えるプラスの感情が上昇していくとか。身体機能の低下や身近な人の死別など、自己の力ではどうすることもできない課題への適応力が上昇することや、見栄や物質的豊かさに無関心になり、ありのままを受け入れ、心の内面や少数の人との関係性を重んじるように変化していくことが、幸福感が高まる理由とされています。100 歳の扉の向こうには、想像以上に楽しい世界が待っているのかもしれない。(SH)