

香川県高齢協グループ機関紙

2025年 第236号 (11・12月号)

香川県高齢者生活協同組合/社会福祉法人ひだまり福祉会/一般社団法人香川県高齢者支援協会

ひだまり



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://www.kagawa-koureikyou.org>

FAX 087-899-6312

(組織状況) ●組合員数 2,639 名 ●出資金額 17,873,000 円(2025年9月末現在)

甦れ青春!! 理事長杯争奪

高齢協ボウリング大会

10月14日(火)に「高齢協理事長杯ボウリング大会」がM G ボウルにて開催され、34名の参加のうち、ボウリング同好会以外からも11名が駆けつけるなど盛会となりました。

優勝は3ゲームトータルで619ピンの香川英二さん。

久しぶりに投球する人もストライクやスペアが出ると大喜びで、同じレーンで投げる人たちとハイタッチで喜びを分け合っていました。

表彰式では池田理事長から参加者全員に賞品と参加賞が手渡され、笑顔と達成感に溢れる姿がありました。

なおボウリング同好会は毎月第二火曜日に開催しており、ハンデキャップ制なので、誰にでも優勝や上位入賞のチャンスがあります。

ぜひ新会員の申し込みを熱望しています!! (寺田順一記)

高齢協ボウリング同好会 会長 木村文宣 ☎090-4501-3423 (LINEまたは電話) 世話役 寺田順一 ☎090-7149185 ニュースシートメールまたは電話)



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



香川ひだまり

香川ひだまりでは、季節の野菜やお花を植えています。苗付けから収穫までを利用者の皆さんと行い、季節感を感じて頂いています。今回は、冬の収穫に向けて、キャベツや白菜の苗を植え、大根の種をまきました。皆さん積極的に行って下さり収穫までが楽しみです。



ひだまり本部横の花壇では、スタッフが協力して季節のお花を植えています。季節の移り変わりが感じられ、利用者の皆様も楽しんでおられます。

ひだまり川島

ひだまり川島では、利用者様と一緒に「夕方のお掃除タイム」を設け、施設を綺麗に保つ取り組みを行っています。



一方で、今年も春日川沿いの土手には彼岸花が咲き、散策を楽しむ姿も見られました。笑い声や笑顔が増え、おしゃべりやパズルに集中する時間も多くなっています。

8月には「ひだまり縁日」を開催し、お菓子釣り・的あて・射的・おしゃみ投げなどの屋台遊びを楽しむとともに、ダンシングヒーローの曲にスタッフが振り付けをした盆踊りも行いました。日頃の練習の成果もあり、音楽が流れると利用者様は「1、2、3、4、グルグル・へい！へい！へい！」と元気な掛け声上がり、皆さんノリノリで踊られていました。

今回はご近所の方にも参加のチラシを配布し、大人一名、子供三名の参加がありました。久しぶりに子どもたち

ちの元気な姿に触れ、利用者様も笑顔で喜ばれていました。

9月には敬老会を開催し、二胡の演奏や山地先生による銭太鼓の演舞を楽しみました。うちわ体操では高齢協音頭で大いに盛り上がりました。



昼食にはお祝い膳をご用意し、「うわー！美味しそう」と歓声上がる中、「これから食べようか」と迷いながら召し上がっていました。

スタッフの手作りのメッセージカードをお渡しし、「20歳を何度も重ねたお祝いです」と笑顔で話される利用者さんの姿が印象的でした。



これからも季節の行事を中心に、笑顔あふれる楽しい時間を紡いで行ければと思います。



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



地域活動



「石清尾八幡宮秋季大祭」

10月18日・19日の二日間、高松市民の氏神様・石清尾八幡宮の秋季大祭が催行され、香川高齢協は丸亀町商店街振興組合の子ども太鼓台や日舞山車を引いたり、先導警備でスムーズな練り歩きをサポートしました。支援協会のメンバーを中心に、二日間で延べ40名が参加。宵宮の18日は高松市中央商店街を、19日は本宮に向けて八幡通を練り歩き、市民や観光に訪れた外国人らを楽しませました。またメンバーが着用したオレンジの法被は雑踏の中でもひととき目立っており、背中にプリントされた『高齢者がより元気に！』というキャッチコピーと相まって、香川高齢協をPRする絶好の機会となりました。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
丸亀町の「ハロウィン」にも協力
高松丸亀町商店街振興組合が10月26日に実施した「ハッピーハロウィンパーティー」において、支援協会のメンバーらが安全かつスムーズな仮装行列のパレードをサポートし、裏方として企画を盛り上げました。
恒例の人気イベントで、同商店街には多くの人が参集。メンバーは車両の横断する箇所ではテキパキと交通整理を行い、仮装行列の安全な通行やパフォーマンスに一役買いました。
少し肌寒いなかではありましたが、メンバーの皆さん、お疲れさまでした。

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



9月23日(火) 秋分の日、高松市西
ハゼ町の圓通寺内にある「ひだまり霊
廟」にて秋の法要が執り行われました。



お寺周辺の草抜きに続き、野田住
職が心を込めてお経を唱え、親族や高
齢協関係者らが手を合わせました。

講話では、寄付をうたう手数料搾
取の振込詐欺被害に住職自らが遭っ
たことを報告。「人の心が荒み、世界
情勢が目まぐるしく変化する中で、生
き残る知恵を身に付けることが大切」
と諭し、SNS等でも自らの苦い体験
を発信して啓蒙することで、「平和な
世の中を取り戻したい」と訴えました。
春の法要は3月20日の予定です。

お知らせ



▼ユーフラザうたづで

11月9日「さつき」発表会

歌声「さつき」は来る11月9日
(日)、ユープラザうたづ(綾歌郡宇多津
町浜六番丁)にて発表会を開催します。
発表曲は「紅葉」「花咲く旅路」「こ
の街で」「手のひらを太陽に」などで、
11時40分〜12時頃の登場を予定。
昨年までの会場の閉館に伴い、新し
いステージで歴史を刻んでいくことに
なりました。メンバーたちの晴れの舞
台を間近でご覧いただくとともに、新
しい仲間も募集しています！ 奥山
代表TEL〇九〇一二八二五八八四九

理事会報告



2025年 第4回理事会

10月21日(火)開催

本部会議室・14名出席

《審議事項》

●高齢協活性化プロジェクト委員会よ

り、活動状況の報告がされ、今後の活
動の方向性および現在作成中のチラ
シを活用することが承認された。

《報告事項》

●「ひだまり川島」よりスタッフ募集
中の依頼があった。

●ひだまり村「ふれあい運動会」(11
月21日開催決定)の内容について話
し合われた。

●最低賃金の上昇にあわせて10月
1日より賃金改定が行われた旨、ま
た、丸亀町振興組合からも賃上げ承
諾が得られたことが報告された。

●生きがい事業部より歌声「さつき」
11月開催の文化祭、ダンス十八番、ダ
ンス同好会の今後の予定が報告され
た。

●11月20日開催の中四国・九州沖
縄ブロック会議の議題内容と進行案が
報告された。

▽8月度(単月・累計)損益状況につ
いての確認を行った



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

事業部

生きがい



笑いと学びの輪を広げる

「エルダーキャッツ」

9月20日(土)、多肥コミュニティセンターの毎年セミナーに「高齢協劇団エルダーキャッツ」が招かれ、50名超の観客を前に「岩山さんちの場合」を熱演しました。相続を巡る親族の駆け引きのなかで、隠し子も登場するなどシリアスな物語を笑いも散りばめながら好演。最後は遺言状が出てきてスッキリ解決というストーリーを通して、終活の大切さを啓蒙しました。

91歳の小西団長を筆頭に、平均年齢76歳の同劇団。榮野団員による舞台前の挨拶では「週一回の稽古はまさにお互いの生存確認の場」「セリフを一つ覚えたら二つ忘れる」などと自虐ネタを交えてPR。本番では全員が心をつなげて演じ切り、観客に向けては「皆さんも観る側から、演じる側に来てください！」と呼びかけました。



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

明るいまんがが待っています！見学も大歓迎！

エッセイ



竹居岬

海に沿ったドライブウェイをうねうねと走って行くと、数本の赤い幟(のぼり)が目に入った。そこから細い道へとそれて、鵜越(ひよどりごえ)の逆落(さかおち)というほどではないが、北への二百メートルほどの間はハンドルを強く握りしめなければ危険を伴うような急峻(きゆうくん)な道となった。

何年振りかで来た道だが、やはり少し怖い。眼前に瀬戸内海が開けると、こじんまりとした静かで懐かしい砂浜に出た。さわさわと波が心地よく打ち寄せては返し、見渡せば風光明媚な瀬戸内の景色が青空のもと、箱庭のような広がりを見せて四国最北端の竹居岬にきたことを実感させてくれる。

今風に言うところ「インスタ映えのする地」とでもいいえようか。海に向かって北へ開いた庵治半島の観音崎である。

一度来てからはからずも私の心の拠りどころとなり、時おり訪れている。

現在住んでいる所から二十分ほど車を走らせると楽に来ることが出来る。

この地は高松城から見て丑寅(うしご)の方向で、鬼門に当たっていた。そのため高松城を築いた生駒親正は、丑寅の方向に城の守り神として馬頭観世音菩薩を祀ったという。波にさらされて自然に出来た奥行き暗い洞窟(ほら)だったが、近年落石があつて一部セメントで修復されていた。



この菩薩は馬が草を食べるように六道(地蔵道、畜生道、餓鬼道、修羅道、人間道、天道)に存在する全ての煩惱を食べ尽くしてくれるという有難い菩薩様で、頭上に馬の頭を載せて恐ろしい形相をしている。波打ち際の防波堤に沿った石畳を西へ歩いて行くと、すぐ

左手に本堂を見、木造りの四角い門が立ちはだかった。

そこから先は奥の院の洞窟まで石畳が整然と敷かれているが、それが途切れると荒々しい岩場になる。しかし、最近出来たのか、頑丈ですべすべした太い手摺りが作られていて、高齢者や子どもでも安心して歩けるようになった。

昔、亡き妻と来たときはこんな立派な手摺りなど無く、ただ単に木切れで橋渡しをし、ロープを巡らせたものだったので、手を引いていないと五メートル下のごつごつした岩場に落ちてしまいそうだった記憶がある。岩には鷹の爪の貝が当時と同じようにびっしりとこびりついていて、その辺りから左側の岩肌に沿って高さ五〇センチほどの庵治石造りの七福神が並んで迎えてくれ、すぐに終点の洞窟に突き当たった。一間四方くらいの入り口の奥は真つ暗で、不気味な洞窟そのものであった。灯されている数本の蝋燭の灯りに目が慣れてくると、奥行きは一〇メートルほどあつて、突き当りに神棚が浮かび上がった。まるで若かった頃の空

海が修行後、洞窟から空と海しか見えないことから「空海」と名乗るようになったといわれた室戸岬の神明窟を思い起こさせた。



ジングルベル

一 走れソリよ 風のように

雪の中を 軽く早く

笑い声を 雪にまけば

明るいひかりの 花になるよ

二 ジングル・ベル ジングル・ベル

鈴が鳴る

鈴のリズムに ひかりの輪が舞う

ジングル・ベル ジングル・ベル

鈴が鳴る 森や林に 響きながら

三 走れソリよ 丘の上は

雪も白く 風も白く

歌う声は 飛んで行くよ

輝きははじめた 星の空へ

文と切り絵 萩原幹生

あなたを守り隊手帳

丸亀町クリニック通信 33

「なぜ高齢者は転びやすいのか？」

皆さんは、なぜだと思えますか。

一般的には、足の筋力低下やバランス感覚、反射神経の低下など身体機能の衰えが原因とされています。ですから、運動をして足の筋肉を鍛えようとよく言われます。

しかし、足を鍛えるだけで転ばなくなるのでしょうか。高齢の方でも普通に歩くことができる人、強い人は運動をして体を鍛えている人でも転ぶ方はおられます。なぜでしょう。

これは恐らく、「イップス」が関わっているのではないかと思います。「イップス」とはなんぞや？

イップスとは、野球やテニスなどスポーツの動作に支障をきたし、それまでできていた動きが突然ぎこちなくなったり、意図しない動きが生じ自分の思い通りのプレー（動き）ができなくなる症状のことです。

例えば野球では、野手が普通に送球できていたボールが大きく逸れてしま

いエラーとなってしまう。テニスでは、いつもは入っていたサーブが試合で入らなくなり、ダブルフォルト（サーブを2回続けて失敗して相手にポイントが入ること）を繰り返してしまったりすることです。

イップスの原因として、過去の失敗経験を意識したり、過度なプレッシャーと緊張感、焦り、不安感といった心理的な要因が関与して身体が思うように動かなくなるのです。そしていわゆる「失敗」を起こしてしまうのです。

また高齢者では、過去に転んだことのない方が初めて転んで骨折を経験されたという事が多いです。外来診療で実際に転んだ方にお話を聞いてみると、「人との待ち合わせに遅れて急いでいた」とか、「心配な事を思い出していた」など焦りと不安な状態で歩いていた方がほとんどです。

イップスが転倒の一因と考えると、ネガティブな感情で動くと筋肉が硬直して足が上がりなくなり、普段普通に乗り越えられていた段差につまずいてしまうのではないかと考えられます。これは何も高齢者だけの話ではありません。お血を洗っていて誤って落としてしまつて血を割ってしまった、お店でお金を支払うときに小銭を落とし

てしまうとか。こういった失敗談は、皆さんの日常生活でも多かれ少なかれあると思います。年齢とともに、心配や不安なことに執着しやすくなる傾向があるため、高齢者は転びやすくなると考えられます。



では転ばないようにするにはどのようなしたら良いのでしょうか。よく言われるのが「転ばないように、気をつけて歩いてくださいね」です。しかし、世の中気をつける事がいっぱいあるので、いつも神経を尖らせ失敗しないよう注意することなど難しいですよ。

完璧な方法などございません。ですが「転ばない」へ近づけることはできる

と思います。それは、ネガティブ感情を起こさせないよう普段から「楽しく、楽に」日常生活を送ることだと思います。基本は、楽しく心地よく食事、運動、睡眠をとることです。

食事は食べることに集中してゆっくりと美味しくいただく。咀嚼は、セロトニンという気持ちをおおらかにしてくれるホルモンを出します。

運動は、自分のペースで楽しく気持ちよくできるものが良いですね。朝日を浴びながら清々しく行うウォーキングはお勧めです。

そして睡眠が重要です。いくら身体に良いことを知っていても、「やる気」7がでない何事もできません。やる気を起こさせてくれるのが睡眠です。ふとんに入ったら、今日あった良い出来事を思い浮かべながら寝ると睡眠の質が上がると言われています。睡眠をしっかりすると、ネガティブ感情が湧き上がる出来事も、「まっいいか」と軽く考えられるようになります。

転ばぬ先の杖は、今を楽しく、楽に生きるということではないでしょうか。

丸亀町クリニック 院長 豊永慎二

2025 年 11～12 月 行事案内

①「ふれあい大運動会」参加者募集中!!

■日 時 11 月 21 日(金) 10 時 30 分～(自由解散) ■場 所 ひだまり村(高松市香川町)

■内 容 利用者の皆様やスタッフ、組合員の皆様に運動会を盛り上げましょう! 昼食にはちらし寿司と豚汁を無料提供いたします。本部にお申し込みの上、ご参加お待ちしております。

②「グルメと散策を楽しむ会」別子銅山トロッコ電車!!

■日 時 11 月 30 日(日) 9 時出発(予定) ■申し込み締切り 11 月 20 日(木)(先着順)

■旅 先 別子銅山(愛媛県)のトロッコ列車に乗車しグルメを堪能します(参加費 7,000 円)

①は高齢協本部 ☎087-899-6311、②は二宮さん ☎090-4974-8457 まで申込み・問い合わせを。

ご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(例会)と

月 2 回火曜日(教室)

設備【自動卓(2 台)・手動卓(2 台)】

会場:ひだまり村内ひだまりサロン

◆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

☎榮野 090-9455-5728

◆讃木会 ☎三宅 090-7141-7297

◆ボウリング同好会 ☎木村 090-4501-3423

◆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

■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

◆西讃地域センター

◆琴平・ダンス十八番(13 時～17 時) 毎月第 2 第 4 日曜日

ダンスパーティー(11/9・23、12/7) 年内のダンス

パーティーは 12/7 で終了。なお通常営業は従来通り

☎日野 090-3188-1672

◆歌声「さつき」(13 時 30 分～15 時 30 分)

・月 2 回(11/6・27、12/25)12/11 は懇親会

宇多津町保健センター(町役場東隣)4 階

☎奥山 090-2825-8849



▼毎年のことながら秋は石清尾八幡宮秋季大祭、丸亀町のハロウィンなどが立て続けに開催され、本部役員や支援協会のメンバーを中心に忙しさが増すシーズンでした。更に今月は高齢協の中四国・九州沖縄ブロック会議が香川で開催されるだけでなく、そのメンバーが 21 日のふれあい大運動会にも参加されるとあって、理事や関係者はその準備やおもてなしに奔走する慌ただしい初冬となりそうです。あれほど暑かった夏が嘘のように、短い秋に惜別の念を抱きながら季節は進んでいます。気が付けばひだまり新聞も今年の最終号となりました。(SH)