

「支部活動等事例」紹介シリーズ

「がんばり屋さん」の会員を紹介！！

自分らしく生きるために「終活」を！！

「講師」として会員の皆さんのお役に立ちたいと頑張っています！！

「終活」とは、人生の最後を意識しながら、これからの人生を自分らしくいきるための準備をし、亡くなった後に備えること

兵庫支部では、「自分らしく生きるために、終活を」で岩下さんを講師とする講演会が開催され、個別相談会では、税理士・行政書士・宅地建物取引士などの資格を有する会員により「税金・遺言・不動産」などのいろいろな相談に対応していただきました。



行政書士 終活アドバイザー 鳥越 俊彦さん（兵庫支部）



終活プランをきちんと作って、あとは人生を満喫してください。

女性の視点から考える終活 “マイ終活プランを考えよう”

男性より寿命が長い女性の方へ、一人暮らしになった時に、認知症や病気のことなど危機感を持っていただきたくて、女性の視点でお話しをしました。家族に知らせたいことは、亡くなる前(延命治療や認知症発症、葬式等)と亡くなった後(遺言等)では違うのでエンディングノートも2つ必要です。

税理士 岩下 達美さん（兵庫支部）



65歳以上の高齢者が全人口の約3割で、最近では“終活”としてのエンディングノートを多くの方が作っておられます。遺言・保険・お墓・財産などの事を総合的に何をすべきか。亡くなる前に子供たちに残すもの、残してはいけないものを整理するために個別に相談を受けています。



ほかにも少年野球の指導をしながら、神戸市スポーツ推進委員としてスポーツ振興への貢献で第27回電友会ボランティア活動賞(28.11月)を受賞、幅広く活躍されています。

太極拳 西田 義隆さん（兵庫支部）



太極拳は、心身をリラックスさせ、意識で動作をコントロールし、呼吸と合わせてゆっくり流れるように動かす全身運動です。いつでも、どこでも老若男女が一緒に楽しめる健康法、生涯スポーツとしておすすめです。



日々研鑽をするとともに月2回NTT神戸会館で「24式太極拳」を2時間半指導しており、会員は今3～5級の検定を目指して頑張っています。私は、講師として日々練習を重ね、昨年1月に3段になりました。

N-体操クラブ 宮田 栄子さん（和歌山支部）



『A・K・K』で心身共に健康推進中！！

A(頭)・・・多くの方と交流を図り、記憶力を高める。
K(心)・・・明るく楽しく前向きにストレスを溜めない。
K(体)・・・食生活に注意して、運動をし体力をつける。
日々の生活に筋トレ・脳トレを！！
皆さんに楽しみながら健康で人生を楽しんでもらいたいと体操のお姉さん(私)は頑張っています。

和歌山支部はサークル活動として「紀州史跡巡り&グルメ」を企画し、電友会活動を盛り上げて、3年連続会員数増で仲間を増やしています。活動を楽しんでもらうことが大切です。



アマチュア演芸 八木 正夫さん（尾張支部）

東海電電旧友会等の懇親会で、踊り(安来節)・マジック(ロープ、ハンカチが中心)を披露して盛り上げています。



「ちどり会」(一宮市民活動団)に所属し、月2～4回老人ホーム・老人会・イベントで活動しています。老人施設へのアマチュア演芸の出前活動で、より充実した社会貢献ができるように頑張っています。

囲碁サークル会長・7段 野村 秀樹さん（ドコモ同友会）

囲碁大会サークル・囲碁教室サークル・囲碁合宿サークルと3つのサークルの最高指導者として、会員の方への囲碁指導に頑張っています。

囲碁大会では、年に2回日本棋院で実施し、女流棋士青葉かおり先生(5段)の指導も打っていただき、盛り上がりがあります。囲碁教室は毎月最終水曜日の午後開催され、対局前の1時間は詰碁の問題を基盤に並べて、指導をしています。



男ども！！包丁を握って台所に立とう！！

平成28年6月3日から始めました。

「男の料理教室」(四国電友会)

男女平等が叫ばれて久しい現代において、電友会の男性会員も仕事から解放された今、家事を奥さん任せではあまりにも情けない。季節の移ろいに心をときめかせ、旬の食材を手に入れ、料理にチャレンジすることで、奥さんにも喜ばれ、新しい日々が開けてくると思いで立ち上げました。

(四国電友会事務局長 木田誠剛)

場 所：松山市 総合福祉センターの調理実習室
※電友会組織は「高齢者団体」なので、無料で利用。
開 催：毎月2回(2016年6月から開催し、現在20回)



人気の先生
上田 貴美代さん（愛媛県支部）

スタートしてから1年が経ちました。メンバーも現役社員1名を入れて11名となっています。1回当たりの本人負担は食材、米、調味料等で700円～1,500円程度です。

先生の指導の下、レシピを見ながら一生懸命作り、美味しく食べて、家庭にも持ち帰り、家族にも味見をもらう。そして週末にはレシピを頼りに家庭で作って家族と一緒に食べる。メンバーみんな「次のメニューに何かな」と心待ちしているところです。忘れていましたが、講師料は無料です。

無理なく、自然体で旬の食材を生かしたシンプルな料理がお酒の友として得意かな・・・教室では講師ではなく、皆さんと一緒になって、食べることを楽しんでいます。

恵方巻・鯛の酢・ほうれん草と人参のごま酢風味・蓮根のきんぴら

