

れいんぼー

第68号 2025年9月15日発行

特集

人生100年時代の新習慣 シニア世代の断捨離を考える

こころも暮らしも軽やかに



油彩画応用科 脇本幸夫

コーダイ知りたいなら、Let's Go!

2026年度 講座説明会 完全NAVI!

講座案内

知れば知るほど面白い
～自然は奥が深い～

開催間近! エキサイティングな裏側

コーダイ健康まつり /
コーダイフェスタ

コーダイGALLERY

「大阪関西万博」ボランティア体験記

読者の広場 コーダイFriendly Park



シニアの断捨離とは？

専門家が語る新習慣



素敵な歳の重ね方を
学ぶ科
講師 後藤 恵子先生
ルチアーナ神戸
生前整理・片付け
清掃セミナー講師

日々の暮らしの中で『これは今の自分に必要だろうか？』と考える機会はあるだろうか？

今回の特集記事は、**素敵な歳の重ね方を学ぶ科**で「人生がもっと豊かになる生前整理」という講義をされた後藤恵子先生に「シニアの断捨離」について伺いました。

シニア世代にとつての取り組みやすい

「断捨離」のステップとは？

シニアにとって、物の整理は「捨てる」ことではなく、「これからの人生に本当に必要なものを選び残すこと」だと思っています。だからこそ、整理の第一歩は「これから使う物」を選び、「今後使う予定のない物」を見極めることから始まります。迷う物については、すぐに結論を出さなくても大丈夫。私は「半年間保留」として箱に入れて保管し、日付を書いておくことをおすすめしています。半年後に改めて向き合えば、気持ちの整理もつきやすくなります。

愛着のある思い出の品はどうする？

思い出の品は「捨てる」か「残すか」の二者択一ではなく、「量を減らして思い出を大切に保管する」という方法が有効です。たとえば、ミカン箱ひと箱分などの蓋つきの箱にまとめると、「これは大切な思い出」なのだと自分の中で納得しながら手放せるものも増えていきます。

私は「断捨離」ではなく、「感謝離」という言葉を大切にしています。物を手放すときには、「ありがとう」「ごろうさま」と感謝を込めて送り出します。そうすることで気持ちも前向きになるからです。

写真の整理は、「輝いているわたし」を選び、マイベストショットアルバムを作ります。書類、写真はデジタル化する。所蔵している本は図書館に寄贈する。着物はバッグなどにもリメイクできます。アイデア次第で気持ちよく整理をすめることができます。

=新しい暮らしの提案=

「残された家族に迷惑をかけないように」ではなく、「これからの人生を自分らしく生きるために」整理をする。

これから
何をしよう？



心に余裕が生まれる
趣味・旅行・美味しいもの、新しいチャレンジ…

「生前整理」を“未来づくりのツール”として捉える考え方

- ・自分のため
- ・大切な家族(人)のため
- ・自分の未来づくり

| 物の整理 | アルバムの整理 |
|--|--|
| 必要なもの・大切なものを見極め、暮らしやすく整える。迷うものは一時保留でOK！ まずはできる範囲から。 | 写真や思い出は、未来に残したいものだけを残す。写真の整理は、家族の会話や心の交流にも繋がる。 |
| 心の整理 | 情報の整理 |
| 大切な人に感謝の気持ちを伝える。 | 通帳やパスワード、保険連絡先など、自分にしかわからない情報をまとめておくと家族も安心。 |

断捨離後の新しい暮らし

空間がすっきりすると心も軽くなります。「必要なものだけの暮らし」では非心の豊かさを実感してください。そして、新たな活動や楽しみにつなげていただきたいと思えます。

「いつか」ではなく「今から」始める片付けが、将来の安心・安全・快適な暮らしにつながっていきます。今日から、できることから一歩ずつ始めてみてください。



講義風景 後藤恵子先生



講義風景 収納の高さを実際に立って確認する受講生たち

「物を手放す」という行為が心の整理にもつながるという後藤先生のお話から、何を残し、何を手放すかという視点が大切であり、そのことが豊かな毎日を築くことになるというメッセージが熱く伝わりました。

さあ、何から始めましょうか? 『手放す』という選択が、『迎える』ことにつながり、新しい景色を運んでくれるかもしれません。後藤先生、役に立つお話をありがとうございました。

実際に断捨離を始めたリアルストーリー

ミニマリスト
北川さんの場合

断捨離から始まった、心と暮らしのアップデート

広報グループ

北川陽子

■手放すことは、自由になること

親との別れ・リタイア。暮らしの中に時間と空間が生まれたとき、これからの人生をどう生きたいのか、自分に問い直しました。

家の中には、長年積み重ねてきたモノがあふれ、「まだ使えるのにもったいない」「反面「断ちたい」思いがあり、知人などに引き取りに来てももらいました。大切にしてきたものは居場所を変えて生きています。

■いまの私に、ちょうどいい暮らし

断捨離は、モノを減らす行為ではなく、自分自身を見つめ直す機会。モノ・人間関係・思い込みなどを手放した時、心も軽くなり、自分にとって「最適な状態」に近づき、できた空間に新しいものが入ってきます。そんな想いから、オンラインで不要なモノを譲り合えるサイトの立ち上げを思いつきました。手放すことは、誰かとつながることにもなる。

いらないモノを捨て、余計なモノを断ち、自分にとって心地よい状態を選び直していく。その繰り返しで、人生の自由度を上げてくれました。何歳になっても、自分らしく、暮らしをアップデートできる。今、そう実感しています。



<実践者が進める3つのポイント>

空間を作る □□ 新しい私

断

入れない 今必要か

捨

手放す ふさわしいか

離

最適化 快適か

10:30

授業



12:30

昼休み



13:30

自主活動



15:30

クラブ活動



17:00

帰宅



◎自主活動って何するの？

受講生が主体となって授業に関連した復習・予習、イベントの準備活動などを行います。
クラスメイトとのコミュニケーションを通じて、学びを深めつつ、仲間づくりを行います。

絵画クラスは午後の自主活動で絵を描き続けることもあります。

2026年度クラスディレクター公募

あなたもクラスディレクターになりませんか？

クラス運営を担うクラスディレクター業務はコーダイの“要”となる重要な役割です。あなたの経験と知識を是非コーダイで発揮してください！

クラスディレクターの役割とやりがい

- ・クラスの雰囲気を作る重要な役割
- ・イベントの企画でアイデアを活かせる

クラスディレクターのメリット

- ・講師とクラスメイト全員との距離が近く、交流が増える。
- ・達成感が得られる。

クラスディレクターの負担を軽減する秘訣

- ・一人で全部しようとせず、ペアのCDや受講生を巻き込んで協力し合ってすすめる。
- ・他クラスのCDや前年度のCDに相談し、問題を抱え込まない。

クラスディレクターの適性

- ・周りの人の意見をよく聞き、公平な判断が下せる人。
- ・困っている人を放っておけない人。
- ・チームワークを大切にしながらリーダーシップを発揮した経験がある人。

応募用紙に必要事項を記入の上、10月17日(金)までにクラスディレクターに提出してください。

ご質問は ↓
学習G 井本 imoto@osaka-koudai.comまで

2026年度 受講生募集日程

◎ 募集期間

10月14日(火)～ 11月14日(金) 15時まで

11月18日(火) 抽選

11月25日(火) 結果発送

12月 2日(火) 受講決定者発表

- ・再申込受付 12月2日(火)～4日(木) 午後3時まで
(HPからの申込可能)

定員オーバーの場合は即日抽選

午後4時以降 選外者に電話で連絡

※空き科目はHP or コーダイ6階で確認可

12月 5日(金) 以降～

毎日(月～金) 午後3時まで受付

HPからの申し込み不可

定員オーバー科目は毎日3時以降

に抽選⇒選外者に電話で連絡

12月20日(土) 入金締切

質問し放題！気になる講座を深く知るチャンス」 2026年度 講座説明会 完全NAVI！

👉 講座説明会に参加することで得られる3つのメリット

- 1. 講座の内容を直接確認できる** 説明会では、講座の目的や進め方を詳しく説明するため、受講前に自分に合っているかを判断しやすくなります。
- 2. クラスディレクターと話せる** 疑問点をその場で解決できるのも大きなメリットです。講座の雰囲気や学習内容を実際に質問できるので、安心して申し込みができます。
- 3. 受講生との交流の機会がある** 同じ興味を持つ人とつながることができます。これにより、学習のモチベーションが高まり、情報交換の場としても活用できます。

👉 講座説明会スケジュール

午前 10:30～12:00

午後 2:00～3:30

👉 イベントの特長

- ・ 講座説明がある
- ・ 個別相談ができる
- ・ 募集要項がわかる
- ・ 入学申し込みができる

| 日付 | 開催場所 | 午前 | 午後 |
|-----------|--------------------------------|----|----|
| 10月23日（木） | 阿倍野「大阪市立阿倍野市民学習センター 3階 講堂」 | | ○ |
| 10月24日（金） | 梅田「大阪市立総合生涯学習センター第1研修室」 | ○ | ○ |
| 10月27日（月） | コーダイ「大阪市教育会館東館2階201号室」 | | ○ |
| 11月5日（水） | 堺「フェニーチェ堺＜堺市民芸術文化ホール 3階文化交流室＞」 | | ○ |
| 11月6日（木） | 阿倍野「大阪市立阿倍野市民学習センター 3階 講堂」 | ○ | |
| 11月7日（金） | 豊中「豊中市千里文化センター（コラボ）」 | | ○ |
| 11月11日（火） | 梅田「大阪市立総合生涯学習センター第1研修室」 | | ○ |
| 11月12日（水） | コーダイ「大阪市教育会館東館2階201号室」 | | ○ |

短期講座

● ミステリーを愉しむ

通年講座

● ブラリ地形探訪科

● 近代史講座「近代日本のアジア政策」

新講座
ダイジェスト！

● 漢字の変遷から観る
漢人社会講座

● 暦と日本伝統行事科

● 心理学を活かして地域活動を実践する講座

● ローマ帝国史科

● 簡単便利スマホ&PC講座
(春学期コース)(秋学期コース)

● 自分流オンリーワンの旅づくり

診断チャート

体験してみたい

街歩きや探訪をしたい

- ・ 名城を講師と巡る科
- ・ 西洋建築探訪科
- ・ 大阪の史跡探訪科
- ・ ディスカバー大阪まち歩き科
- ・ 日本建築と日本庭園探訪科
- ・ ブラリ地形探訪科

趣味を広げたい

- ・ 絵の基礎を楽しく学ぶ美術科
- ・ デッサンから学ぶ油彩画科
- ・ 油彩画応用科
- ・ ステップアップ！水彩画科
- ・ 水彩いろいろ科

- ・ 似顔絵まんが科
- ・ 美の世界と美術散歩科
- ・ 写真表現科



- ・ 音楽の森を楽しむ科
- ・ 歌を愛し歌を楽しむ科

- ・ 和食を愛する科
- ・ 醸造を楽しく学ぶ科
- ・ 世界の食文化・知って作って楽しむ科

仲間と交流したい

社会貢献に興味がある

- ・ 子供とふれあう科学実験・手作りおもちゃ体験科
- ・ 世界まるごと交流科
- ・ 自然災害を学ぶ科
- * 心理学を活かして地域活動を実践する講座（短期講座）

いつまでも元気に健康で過ごしたい

- ・ 健康づくり運動・スポーツ科
- ・ 医療と健康を楽しく学ぶ科

- ・ アンチエイジングイキイキボイス[®] 科
水曜コース・木曜コース
- ・ アンチエイジングパワーボイス[®] 科

- ・ 素敵な歳の重ね方を学ぶ科
- ・ 鉄道を学び旅を楽しむ科
- ・ エンターテインメントを楽しく学ぶ科
- * 自分流オンリーワンの旅づくり（短期講座）
- * ミステリーを愉しむ（短期講座）

スタート！

知識を深めたい

今一番、興味があるのは？

教養を深めたい

スキルを高めたい

- ・ 新・人生100年時代のサイエンス科
- ・ 未来へ・宇宙とAIをやさしく学ぶ科

- ・ 身の回りに関する法律を易しく学ぶ科

- ・ 古代史科(邪馬台国～摂関政治)
- ・ 鎌倉・室町・戦国時代を学ぶ科
- ・ 江戸時代を学ぶ科(江戸開府～明治維新)
- ・ 世界史を楽しむ科
- ・ 世界の今、日本の今を知る科
- ・ 歴史を彩る人物を学ぶ科
- ・ ローマ帝国史科
- * 近代史講座「近代日本のアジア政策」(短期講座)



- ・ ローカル文化探検科
- ・ 総合文化科
- ・ 世界遺産を楽しく学ぶ科
- ・ 今こそ読みたい珠玉の古典文学科
- ・ 未来へ・宇宙とAIをやさしく学ぶ科
- ・ 朗読を楽しむ科
- ・ 近代文学で見る大阪・聴く、見る、歩く科
- ・ 海外から見た日本文化の魅力を学ぶ科
- ・ 暦と日本伝統行事科
- * 漢字の変遷から観る漢人社会講座(短期講座)

- ・ 基礎英会話科
- ・ 会話を楽しむビギナーズ英語科
- ・ 英会話を楽しむ科
- ・ 大阪街かど英語DE案内科
- ・ 韓国語会話を楽しく学ぶ科

- ・ 生活に役立つパソコン・スキルアップ科
- ・ WEBデザイン科
- ・ パソコンで始めるデジタルフォト活用科
- ・ 最新のICTを楽しく学び・体験する科

- * 简单便利スマホ&PC講座 / 春学期コース(短期講座)
- * 简单便利スマホ&PC講座 / 秋学期コース(短期講座)

自然を感じたい

- ・ 自然から学ぶ科
- ・ 植物のふしぎ科
- ・ 園芸名人になりません科

- ・ アウトドア科
- ・ アウトドア科アスリートコース



知れば知るほど自然は奥が深い

自然の不思議や実践的な知恵に触れながら、
新たな視点で学べる4講座をピックアップ！



「京都府立植物園内植物園会館前
洋風庭園」にて

植物の不思議って!?
◆葉の中央に小花をつける！
(ハナイカダ)
◆葉の両面とも裏側！
では、表面が無い!? (シヤガ)
◆葉に見えるが実は枝(茎)が
変化! (ルスクス・ヒポフィルム)
◆有毒植物も薬用植物!?
薬効・強心・代謝回復 等々。
(トリカブト)

この講座では「植物の不思議なパワーとその魅力」をテーマに、植物の形態(根・茎・葉など)や機能(光合成など)などについて植物の生き抜く戦略面から、時には『目から鱗が落ちる』感覚で学びます。また薬用と言う目線からも植物の様々を学びます。教室での講座の外、校外学習では近郊の植物園や森林公園・自然林などで自然を体感しながら学習します。面白いものを見つけたという新たな発見がありますよ。あなたも仲間と共に植物のふしぎを体験しながら楽しく学びませんか!



自然から学ぶ科

CD 倉本彰

私たちは日頃『自然』を意識することは余りありませんが、山や川や海、植物や動物や昆虫、鳥や魚そして気象など、身の回りの自然から様々な影響を受けて生活して来ました。この講座では、「淀川」とはどのような川で私たちとどのような関わっているのか。私たちの意識の根底にある「日本の自然観」とはどのようなもので「西洋的自然観」とどう違うのか。失われつつある「里山」の重要性。「生物多様性」とは。「大阪湾」の多様な生態系。「野鳥観察」。「森林セラピー体験」等を、春日山原始林、淀川水系(鴨川、城北ワンドなど)、万博記念公園日本庭園、京都御苑、箕面国定公園等10回の校外学習と座学を組み合わせて学びます。座学の日も午後は班単位で外へ出かける非常に活動的な講座です。



「万博記念公園・日本庭園」にて

私たちの生活や文化がどのような『自然』と結びついているのか、そして『自然』を守り保全することが如何に重要なのかを、身の回りにある『自然』の魅力や不思議さを通じて楽しく学びます。



地球の年齢は46億4800万年と言われるが、現在の今も生き物のようにずっと蠢いている。

災害のデパートといえる日本列島は、太平洋プレート・ユーラシアプレートに囲まれ、活断層が網の目のように張り巡らされているといわれている。100～150年単位で起っている南海地震は絶対に来る！

「自然災害に備える科」では、地震の予測は難しいが地震観測点が日本中に約2,000箇所あり、秒を争う「緊急地震速報」研究の講義を受けることができる。

授業風景(山田講師)



「チコちゃんに叱られる」出演の山田講師(写真)によると、毎日の生活で天気予報を確認しない日はないという。降水予報・地震・台風・津波・竜巻・土砂災害・大雨等々の情報を得ることは、家族や自分の命を守る術として必然的なものである。

「大雨の体験学習」、「線状降水帯」「ゲリラ豪雨」の名付け親の山口講師、「治水対策の講義」「地震の謎に迫る」「ABC気象予報士キャスターの岡講師、「福祉防災」「生活防災」「被災経験」「災害時の避難と復興」等々、広範囲な専門分野の講師陣が続々と登壇。「自然災害に備える科」の講義から目が離せない！



園芸名人になりません科

CD 山谷和子



庭にきれいなお花、たわわな野菜を实らせてみませんか？

この講座は、午前は「育て方」の講義、午後には百坪の菜園での実習で構成されています。夏野菜は7月までに収穫完了、秋野菜は9月から。8月は完全お休みです。畑、或いは庭でのプランター栽培、それぞれに応じたやり方を講師が丁寧に指導下さいます。

実習菜園では班に分かれ、自分達の決めた野菜や草花を育て、講師や班の仲間から「目の前の状態」に応じての適切なアドバイスをもらえます。実習を基に、自宅で実践！あなたも一緒に楽しみませんか？ 園芸名人を目指して！

収穫物



ふと目を向けると、自然はいつも何かを教えてください。空の変化、植物の成長、雨音の優しさ。自然の中にある小さな発見をもっと楽しみたいと思わせる講座の数々です。



ふたつのフェスティバル

「コーダイ健康まつり」も「コーダイフェスタ」も、準備から本番まで、どこかで誰かが輝いています。そんな輝きがつながって、素晴らしいフェスティバルの幕が上がるのは もうすぐ!!

コーダイ健康まつり

10/7 開会式 10時～
於：堺市立金岡公園体育館

2025年 ” Let's enjoy sports!! ” 主役はあなたです!

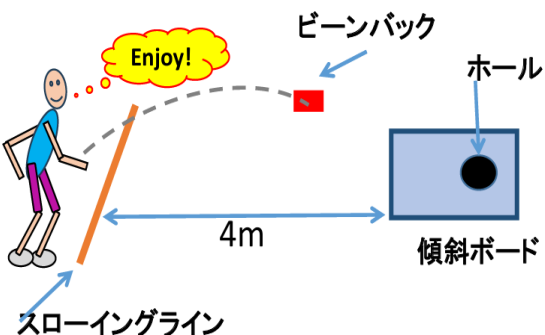
無理せず、楽しく! こころもカラダも健康な一日に!



ほんのちょっと! 競技を紹介しま〜す!!

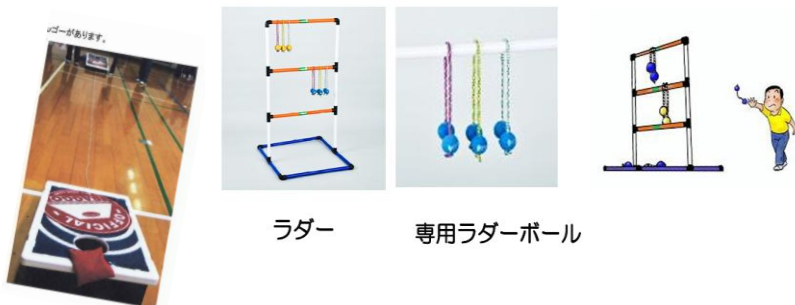
◎ 得点を争うゲーム バグゴ

4メートル先のボードのホールにビーンバックをい入れ得点を競うゲームです。



◎ 得点を争うゲーム スピード・ラダーゲッター

ボールを投げて3段すべてのラダーにどれだけ早くかけられるかを競うゲームです。



これらの種目のほかにも体験ゲームやスロージョギング、体力測定などが行われます。皆さん、奮ってご参加ください。

<会場MAP> 堺市立金岡体育館

大阪メトロ御堂筋線 新金岡駅 徒歩12分
南海バス 金岡公園前 徒歩6分



今年こそ、「全員主役宣言！」

つなぐれ、

コーダイフェスタ

11/19 開会式 10時～
於：豊中市文化芸術センター

2025年 ”皆で楽しもう、フェスタだ 祭典だ！”

ステージ部門も展示部門も当日に向けて準備が着々とすすめられています！



みんながフェスタをまるごと楽しめる祭典に！
“クラスのみんな”と“グループのなかま”と
思い出にのこる1日をすごしましょう！！

★ステージでパソコンを利用したクラス
紹介をするクラスもあります。

展示部門
「見やすく
楽しく、
わかりやすく。」



ステージ部門
「わたしもステージに
立ちたい！」



<会場MAP> 豊中市文化芸術センター

阪急宝塚線曾根駅より東へ約300メートル
徒歩5分



作品名 「人形の演奏」

油彩画応用科

松持まさみ

「お人形さんの可愛らしさにひかれ 画面に楽しそうな雰囲気が表現できると良いなと思いつきながら描きました。」

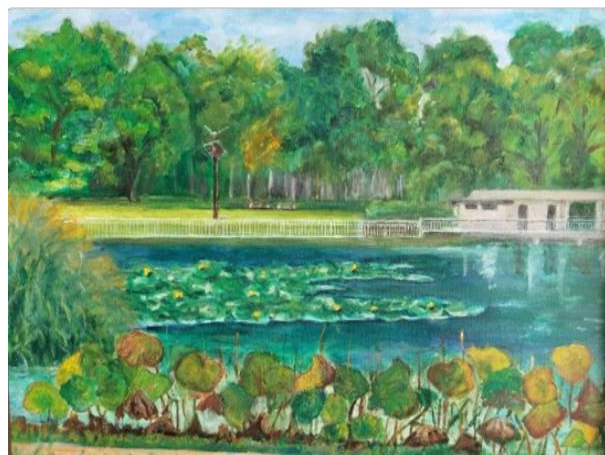


作品名 「長居公園」

油彩画応用科

山中稔子

「いつも賑やかな長居公園が 人影もなく静まり返っている。時折 吹く風に揺れる蓮の葉が互いに囁き合っているように思えた。」



作品名 「静物デッサン」

デッサンから学ぶ油彩画科

渡邊エリ子

「久しぶりの静物デッサン。春休み終了して直ぐの 画用紙に鉛筆で描く事、また立体の表現が難しく感じました。」

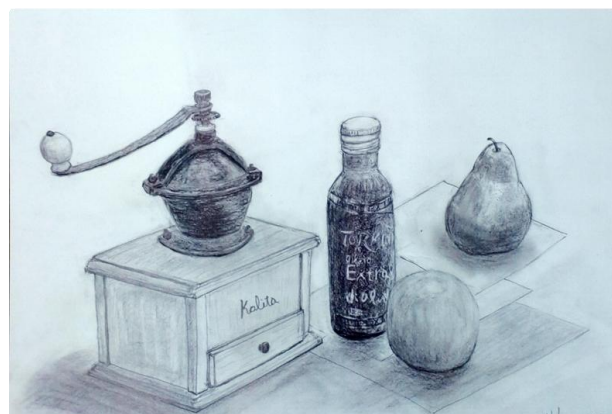


作品名 「コーヒーミル」

デッサンから学ぶ油彩画科

小島直樹

「油彩画と比べるとデッサンは正確さが要求され難しいと思います。油絵を描く方が好きですが、頑張ってデッサンしました。」



作品名 「鶴見のナイアガラ」

写真表現科

前山義孝

「鶴見緑地のカナダ庭園に35年前の花博でナイアガラの滝を模した滝が残っています。本物を想像してスローシャッターで撮りました。」



作品名 「新緑の重なり」

写真表現科

福崎賢太郎

「今日は、いつもと違い花を付けないシダ類の扇形に広がるフォルムが面白く楽しくシャッターを切った。」(咲くやこの花館)



作品名 「何処へ」

写真表現科

平井アツコ

「鶴見緑地公園内の川岸で一羽の鴨に遭遇。休息しているのか全く動きが無く諦めていた時、立ち上がり前方をジッと眺め、水の中へ。」



作品名 「守られし華」

写真表現科

北邨栄子

「茎の丸いフレームと赤い花と末広がり展開する葉の、三位一体が面白いと思い撮りました。」

(咲くやこの花館)





私たちは人生で2度目の大阪での万博を、今度は「見る側」ではなく「支える側」として、ボランティアに参加しました。来場者の案内や迷子対応、車いすの貸し出しなど多様な活動を通じて、人とのつながりや、やりがいを実感することができました。

ネットでの登録など参加までの道のりは大変なこともありましたが多
くの学びと感動があり、心からやって良かったと思える体験でした。

63. アンチエイジングイキイキボイス[®] 科 上原真弓、福村美智子



朝8時に予め班割りされたチームに集合。オリエンテーション後、チームメンバー4人とミーティングをして出発。東ゲートで朝9時から、「おはようございます」「行ってらっしゃい」と挨拶して来場者を温かくお迎えします。多くの場所の問い合わせがありました、「電話で待ち合わせ場所を話し合っているが1時間近く出会えない」という高齢女性の電話を替わり、場所を説明して出会われた時の安堵の表情がとても印象的でした。

48. 大阪街かど英語DE案内科 小林輝彦



やってよかった

コーダイ生が挑んだ

大阪 関西万博 ボランティア体験談



5.6万人の応募の中から当選しラッキーでした。朝8時から13時まで5時間の会場案内活動をしています。

パビリオンや食事、トイレ施設、当日予約センターの場所、混み具合、おすすめ等様々な問かけをいただきます。

目的のパビリオンめざして急ぎ足のお様に「おはようございます。ようこそ」

「Good morning. Welcome」お客さまの目を見つめて大きな声で声掛けをし
お客様が微笑み返された時が至福の瞬間です。

お客様に良い印象を抱いて頂く接遇の最前線にいることを自覚し、残りの活動日も存分に楽しみたい。

51.WEBデザイン科 濱田 法男

1970年の万博の熱気は、今も私の心に色鮮やかに残っています。2025年の大阪・関西万博は、もしかすると私にとって“人生最後の祝祭”になるかもしれません。だからこそ、心から関わりたいと思い、街かどボランティアに応募しました。

北浜駅で“May I help you?”と声をかけるたび、言葉や国境を越えて、小さな物語が生まれます。完璧じゃなくても、誰かの旅の記憶にそっと残れたなら、それだけで十分。万博は、未来と人の優しさが交差する場所でした。

46.会話を楽しむビギナーズ英語科 永崎 礼子



子ども科学フェスティバル 現地レポート



「わあ、すごい！」があふれる1日。
見て、さわって、つくってみよう！

コーダイが毎年夏休みに開催している子どもたちの「やってみたい。」を
応援するイベント「子ども科学フェスティバル」が、今年も7月27日
天王寺区民センターで行われました。

身近な材料でできる実験や工作で科学のふしぎを感じてキラキラと
目を輝かせている子供たち！
小さな驚きが、学びの扉をひらくことにつながります。
ここにいる子供たちが未来の科学者になる日がくるかも！
これを機に、科学に興味をもつ子供たちが増えるといいですね。



れいんぼー突撃取材班



コーダイ Friendly Park

コーダイ同好会・クラブ紹介



コーダイの「クラブ活動」は、現受講生及び修了生
(OB)で編成したクラブ活動です。
趣味を通して仲間づくりや社会参加活動に繋げる
ことを目的としています。
「どんなクラブがあるのかな？」と興味を持たれてい
る方のために、いくつかのクラブの中から今回は
「ダンスで素敵なコミュニケーションを！クラブ」を
紹介します。

『ダンスで素敵なコミュニケーションを！クラブ』

世界の今、日本の今を知る科 山本夏子

「このまま終わってしまうのは寂しい！」 今年の
コーダイフェスタのダンスパフォーマンス終了後に、
メンバーの人が言った一言。この言葉のお陰で、
ダンス部が誕生しました。「ダンスで素敵なコミュニ
ケーションを」を合い言葉に、仲間と汗をかきなが
ら、素敵なダンス部にしたいと思います。

活動風景



AED救命救急講習会

7月9日、教育会館でAED救命
講習会が開催されました。

駅や商業施設などでAEDを見かけることがありま
すが、皆さんはその使用方法をご存じでしょうか？
AED救命救急講習ではAEDの使用方法や心肺蘇
生法を学び、緊急時に冷静に対応できるようになり
ます。実際に学習し経験していれば咄嗟の時、カラ
ダが勝手に動くと言います。あなたの勇気が人の
“命”を救うことにつながるかもしれません。機会が
あれば、是非、AED救命講習会の受講してみてください。

編集後記



まだまだ暑いけれど、暦の上ではすっかり秋。
今号は“やってみたい！”を引き出す記事をたっ
ぷり詰め込みました。

巻頭記事では、いつか手をつけたいと思いなが
ら片づけられない“モノの整理”について 専門の
講師の方のインタビューを掲載しています。身も
心も軽くなって新しい何かを始められたら素敵
ですね。

「れいんぼー」を読んだら、運動したくなるかも？
学びたくなるかも？そんな冊子を目指して今後
も編集を続けていきたいと思っています。ちなみ
に私は「食欲の秋」。たこ焼き3個で元気回復！
秋の入り口、笑顔でスタートです！(T)

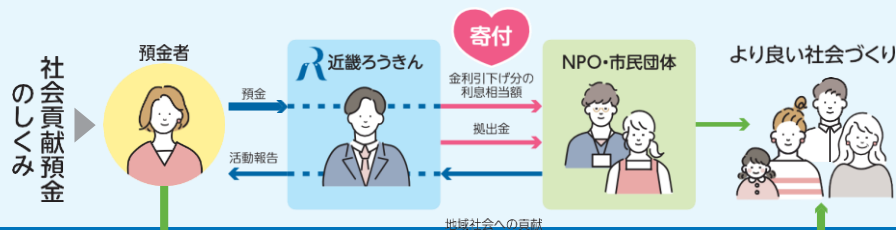
預金をすると、笑顔がふえる。

人をむすぶ、こころをつなぐ **社会貢献預金**

笑顔プラス

定期預金で社会貢献しませんか？

「社会のために役立ちたいけれど、何から始めたらいいの？」
という皆さまの想いを、預金をととして実現しませんか？
近畿ろうきんは、皆さまの想いをしっかり受け止め、社会に「笑顔」を広げていきます。



寄付先団体 | ●社会貢献預金(笑顔プラス)は、地区別・近畿共通の各団体に寄付を行う定期預金です。●店頭で商品説明書をご用意しています。
●寄付先団体の情報は、2025年4月1日現在のもので、変更する場合は、近畿ろうきんのホームページなどでお知らせします。

滋賀
公益財団法人
国際湖沼環境委員会
国際協力・環境保全



奈良
春日山原始林を未来へつなぐ会
環境保全



京都
NPO法人
京都丹波・丹後ネットワーク
地域づくり・防災



NPO法人
山科醍醐こどものひろば
子ども支援・貧困対策



和歌山
認定NPO法人
わかやまNPOセンター
地域づくり・防災



近畿共通団体
認定NPO法人
日本災害救援ボランティアネットワーク
災害救援・防災



NPO法人
ここ
子ども支援・不登校対策



大阪
認定NPO法人
いくの学園
女性・マイノリティ支援



NPO法人
日常生活支援ネットワーク
障がい者生活支援



兵庫
一般財団法人
あしなが育英会
災害・病気等の遺児支援



NPO法人
CODE海外災害援助市民センター
国際協力・被災地支援



NPO法人
関西NGO協議会
国際協力

