

シルバーとよなか

ふれあい

2022年8月



公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.73

令和4年度(2022年度) 定時総会のご挨拶



公益社団法人 豊中市シルバー人材センター 理事長 高木 功

みなさんこんにちは。令和4年度の豊中市シルバー人材センター定時総会の開催にあたり、一言ごあいさつ申し上げます。

今年の定時総会は、新型コロナウイルス感染症も少し落ち着きが見え始めてきましたので、感染拡大防止に努めながら、このアクア文化ホールで開催することとなりました。

しかしながら、この見えな敵との戦いは油断が出来ず、我々シルバー世代としては、引き続き、感染防止対策と体調管理に努め続けていかなければならないのではと思っています。

さて、令和3年度は、「緊急事態宣言」や「まん延防止等重

点措置」などのため、計画していた活動が、ほとんどできない中ではありましたが、会員の皆さん方のご努力で事業運営については、スムーズに進めることができました。

事業実績につきましては、請負業務と派遣業務を合わせた就業率が89.7%、契約金額につきましても6年連続で8億円を超える実績となりました。

令和4年度におきましても、適正就業を守り、会員の皆さんへのニーズに合った仕事の確保に努め、順調な事業展開を行ってまいります。

一方、最重要課題である会員数につきましては、新型コロナウイルスの影響を大きく受け、計画していたPR活動や説明会、講習会の開催ができなかったことなどから、新規入会者が少なく、また退会者も数多くおられたことから、令和3年度末におきましては、1613人と昨年度より減少しました。

当センターでは、これからも会員増加にいろいろな知恵をしながら、多方面からアイデアを出し合って、数多くの展開をはかってまいります。会員の皆さん方におかれましても、

ご近所の方あるいはお友達の方に、お声掛けをしていただいで、ぜひとも、お仲間づくりにご協力いただきたいと思います。さて、本日の総会には多くの重要な議案、報告案件等々がござります。

たいと思っておりますので、よろしくお願いをいたします。最後に、本日ご出席の皆さま方のご健康をお祈りするとともに、今後のご活躍をさらにお願いで、誠に簡単ではございますが、開会前のごあいさついたします。

本日はどうぞよろしくお願いをいたします。

目次

定時総会のご挨拶	2
定時総会報告	3
事務局からのごあいさつ	5
会員のひろば	6～7
第13回豊中市シルバー人材センター展	8
同好会たより	9～11
独自事業紹介	11
ユーザーさんの声	12
健康講座	13
ふれあい散歩	14
QRコード 読み取り方	14
教室案内・編集のしおり	15
私は「ふれあい」帽子	16

表紙

写真提供・服部緑地ウォーターランド

編集者 第19班 戸坂 昭雄

令和4年度（2022年度） 定時総会報告

令和4年6月2日（木）豊中市立アクア文化ホールにて、令和4年度シルバー人材センター定時総会が開催された。昨年は昨年同様新型コロナウイルスの感染防止の観点から規模を縮小

式次第

- 一、理事長挨拶
 - 一、祝電披露
 - 一、議長選出
 - 一、議事
 - 議案第1号 令和3年度事業報告について
 - 議案第2号 令和3年度収支決算報告について
 - 監事報告
 - 議案第3号 理事の選出について
 - 議案第4号 監事の選任について
 - 報告第1号 令和3年度事業計画について
 - 報告第2号 令和4年度収支予算案について
 - 報告第3号 会費就業規約の一部改正について
 - 報告第4号 配分金規約の一部改正について
 - 報告第5号 第2期中期事業計画について
 - 臨時理事会設置決定開催
 - 一、休職
 - 一、理事会報告 新役員報告
 - 一、新理事長挨拶
 - 一、閉会
- 以上

し、書面による議決権の行使、もしくは委任状の提出によって開催されたが、本年度は3年ぶりの参集形式として、適切な感染防止策を実施したうえで開催された。



総会は午後1時30分事務局石井参事の司会で始まり、最初に高木理事長の挨拶。



次に議長選出に入り「司会者一任



の声で、第13班若野草広会員が指名

された。続いて、長内豊中市長、花井市議会議長からのメッセージ、大阪府シルバー人材センター協議会からの祝電が披露された。



当日の構成員は事務局伊藤主幹から、総会構成会員

数1663名、出席会員数52名、委任状939名、議決権行使83名、出席会員数合計1074名、出席率64・58%の報告があった。

これにより議長から「定款第18条」による総会成立の宣言がされた。



議事に入り「議事案件」については中井常務理事から



大きな減少となりました」との説明があった。続いて

堀監事より監査報告をうけた。「議案第1、2号」とも「異議なし」の声で承認された。「議案第3、4号」理事、監事の選任については、現、理事、監事の任期が満了することに伴い「理事、監事の候補」が読み

上げられた。

「議案第3、4号」とも「異議なし」の声で承認された。これに伴い、中井常務理事、松田恵美子理事は退任されることとなった。



「報告案件」については事務局村田事務局長から

「報告第3号」会員就業規約の一部改正について

《旧》・・・公共関係の業務は3



年間を経過した・・・
 《新》・・・連続して就業する場合、5年間を経過した・・・

「報告第4号」配分金規約の一部改正について

《旧》第2条・・・金融機関に・・・

《新》第2条・・・センターが指定する金融機関に・・・

《旧》第4条・・・大阪府下における・・・

《新》第4条・・・大阪府における・・・

の説明があった。

「報告案件」は1、2、3、4、5号とも質問がなく終了した。

以上で予定していた案件はすべて終了し、議長退任の挨拶の後、総会は午後2時30分終了した。

【感想】

3年ぶりにアควア文化ホールの壇上に役員の方々が並びました。「第3期計画」の策定。会員数の減少。新役員の選出。10年ぶりとなる事務局体制の世代交代。緊張感の漂う総会となりました。

編集委員 土生和雄・戸坂昭雄

新役員紹介

令和4年6月2日に開催された定時総会で、新しく理事・監事が選任された。

その後、理事会が開かれ、新しい理事会の構成が決定した。

- 理事長 高木 功(再任)
- 副理事長 小野 勝彦(再任)
- 常務理事 村田 展隆(新任)
- 理事 栗津 敏子(再任)
- 大鳥居 隆(再任)
- 嶋村 靖夫(再任)
- 高橋 明(再任)
- 中村 由里(再任)
- 福井 和彦(再任)
- 松井 孝奏(再任)
- 松田 直樹(新任)
- 百地 文代(再任)

監事

- 堀 和夫(再任)
- 山田 淳一(再任)

(敬称省略)



事務局からのごあいさつ

村田事務局長



この4月より新たに事務局長に就任いたしました、村田展隆と申

します。どうぞよろしくお願いいたします。

この数年の間に世の中は明らかに変化して、当たり前だったことが貴重なこととして認識されるようになりました。シルバー人材センターの取り巻く環境も同様で、企業の定年延長や新型コロナウイルス感染症のまん延等の影響などにより、働く環境や仕事内容にも変化が生じております。しかしながら、地域の高齢者へ就業を通じて社会参加を図り生きがいの充実を目指すというセンターの役割は、どのような環境下においても重要であると考えています。

70歳。ひと昔前とは違い、今は働く人や挑戦を続ける人がたくさんいる年代です。昨年センターへ新規登録された会員の平均年齢も70歳を超えました。実際にシルバーの会員の皆様は年齢と関係なく若くて元気・年齢ではなく健康というモノサシで活躍ができる、そんな魅力のあるセンターを目指して業務に取り組んでまいります。

また、会員の皆様の日々活動し

ながら感じていること、自ら行動してみたいことなどぜひご意見ください。会員と発注者をつなぐ役割に加えて、会員が主体となって活動できる本来の姿とするために事務局はバックアップいたします。

今後、センター事業の発展と、より身近に感じていただける事務局になるように職員一同努力してまいりますので、ご指導とご協力のほどよろしくお願いいたします。

石井参事



みなさん、はじめまして。このほど前任の事務局参事 下村勇

さんが任期満了で退職されたことに伴い後任として4月1日付で採用されました石井健喜と申します。理事会で下村参事から「健康を喜ぶ」と書いて「健喜」、シルバー人材センターで仕事をするのにピッタリの名前ですとご紹介いただきました。

下村参事は5年にわたり、当センターの業務責任者として、シルバー事業の啓発を通じ、会員数の増強、就業機会の確保、安全な就業に尽力されました。下村参事の経験とパワフルな行動力によって

導き出された成果につきまして敬服する所です。

そのような前任者に代わり、わたくしが参事としての業務を引き継がせていただくこととなりました。私自身不安がないとは申しませんが、怖気づかず、会員のみなさんの当センターへの力強いご支援・ご協力をいただきながら、これまでにも増して、魅力あるシルバー人材センター創りと、安定した事業運営が実現できるよう、また、みなさんと共に健康を喜び、合つことができまよう業務をすすめてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

中井前事務局長



このたび、昭和56年から長きにわたり勤めさせていただきました

豊中市シルバー人材センターを退職いたしました。

設立当時は、植木剪定や大工仕事の就業をされる会員さんと一緒に現地に行き、下見・見積をしたり、家事手伝いのお宅に同行面談をするなど、何の経験もない仕事を覚えることからのスタートでした。(大変だったけど楽しかったです。)

昭和60年のOA機器導入に伴な

い、「センターの情報紙をつくりませんか?」と提案したことがきっかけで始まった「事務局だより」が、今もまだ続いているのは本当にうれしいことです。

仕事だけでなく、会員バスツアー(公益社団法人になるまで24年間も続きました。)やボウリング大会を企画し、会員の皆さんと一緒に楽しく過ごさせていたこともありました。どれもこれも懐かしい思い出でいっぱいです。また、この40年の間に、5回もの事務所の引越しや9人の理事長、14人の事務局長をはじめ、たくさんの役員の方々の出会いと別れがありました。今となってはとても貴重な経験だったと思います。

平成24年に事務局長を拝命しましたが、これといったことも出来ず反省ばかりが出てきます。振り返れば、会員の皆さんをはじめ、役員や関係団体の皆さんに助けられ、支えられてきた10年だったなと思います。

最後に、皆さんのご健康・ご多幸と豊中市シルバー人材センターのますますの発展をお祈りして思い出ばなしを終わることにします。

本日に皆さんありがとうございました。



仕事を始めて思うこと



第16班

山口まこと

シルバー人材センターに登録し

て、ちょうど一年になります。

仕事と介護の両立が難しくなり現役を離れて約10年、実家の母を昨年見送りました。

親と呼ぶ人を全て見送り、気忙しい日々が無くなり、ほっとすると同時に心寂しく、こういうのを喪失感というのかなと思っていました。

そんなある日、義弟からシルバー人材センターの事を聞きました。

さっそくネットで調べてみたものの、膝を痛め体力にも自信がなく、入会しても仕事ができるか不安でしたが、決心をして登録に行きました。

今の仕事は、マンション清掃・家事援助・月に1度の会館清掃、マンション清掃の仕事は、鈍った身体にはきつい作業でしたが、慣れるうちに元気になりました。要領が分かれば、きつと予定の時間内に済むはずと思いましたが、それは現在も殆どありません。ですが、雑草・落葉・雨など、季節の移り変わりを感ずるようになり、何より生活にリズムが出来ました。

家事援助のお仕事、2件目のお客さん。ニーズは何かを時間をかけて聴き、会話することで心の距離が縮まったように思います。帰る時は必ず部屋の外廊下まで出て、私が振り返るとずっと見送っていてくれます。有難いです。その姿を見ると義母を思い出します。帰り道、義母と一緒に過ごした時のように、懐かしい嬉しい気持ちになります。

最初はどうなるか不安でしたが、マンション清掃も家事援助も会館掃除も、とても有難く楽しく働かせてもらっています。

「母の背中」——やういのかを踊る



第3班

玉田 るみ

私と弟が大きく

なつて手がかからなくなったのを機に、母は自分の趣味を持つようになった。そしてそれから何十年かたつて町内会の会館で日本舞踊（藤間流）と三味線を教えるようになった。そんな母の周りはいつも笑いが絶えずに賑やかだった。夏には盆踊りの指導もかつてでいて老若男女の誰からも慕われていたのを私は見えた。

そんな母が八十五才の夏にも盆踊りの時期はやってきた。私は母を車椅子に乗せて駅から商店街になつている大通りを行つた。大通りの途中で踊りの列が来るのを待っていると、向こうの方から賑やかな鐘や太鼓の音楽が聞こえてきてだんだん近づいてきた。母も身をのりだしていた。かつての母はその踊りの先頭にたつてお手本になつて踊っていた。その先頭の人顔が見えてきてこつちの方に向かつて何やら大声で叫んでいる

のに気がついた。踊り手はそんなことはしない。踊りの掛け声でもない！「おばちゃん、おばちゃんいなかつたらあかんわ、一緒に踊ろ さあ早よ踊ろ！」と言っている。母の方を見ると、母は車椅子から腰を浮かしていた。母にもその声が聞こえたのか母の気持ち揺れているのが分かった。見覚えのあるあのお仲間の顔や声に母は車椅子からスツと立つて離れた。その足は軽やかに進み、その手も肩の上でしなやかに揺れていた。そんな母を止められずにおろと見ていた私の心臓はドックンドックンと波打っていた。母を加えた踊りの列は前よりもいっそう力強く進んで行くのを私は目の当たりにした。商店街の出口迄三、四百メートル位あっただろうが、先頭の母は、そこが踊りの終点ということは長年の経験から知っていた。商店街の通りの途中からだったけれども（自分の踊りを）踊りきつた母は、満足そうな顔をして後から空の車椅子を押して急ぐ私の方を向いて待っていた。

優しい絆を目指して



第11班

小谷 祥子

シルバー人材センターに入会

して5、6年経ちました。仕事も経験し、編み物教室では苦手の棒針編みも、田中先生の的確な優しい指導で簡単な物が編めるようになり、私には進歩です。今回女性部会の委員依頼を受け躊躇しましたが、田中先生が背中を押して下さり、新しい経験かと思っておひきうけ致しました。まだ初心者マーク引つ下げて、多くの先輩方々に接し学ばせていただける良いチャンスと捉えて努めさせていただきます。今後ともよろしく御指導お願い申し上げます。

センター入会のきっかけは自分の経験以外の分野での仕事で、新しい事、知らなかった事、新しい人々との出会いを期待したからでした。良く云われる事で、歳を重ねると「教育（今日行く）」と教養（今日用事がある）」が大切であると。この言葉をモットーに前述の編み物教室に入部。田中先生と

皆さんと編み物を通して楽しく喜んで仲間としての絆を感じています。又地域のクラブや教室にも参加し、日々「きょうよう」「きょう

いく」に励んでいます。やりたかった事が出来たり、知らなかった事を知ったり、出会った人たちとの交わりから絆が生まれ貴重な経験を頂きました。この絆からボランティア活動にも参加。豊中子どもの居場所ネットワーク加盟団体につながるグループ「ばあちゃんち」です。地域の子ども達に安心して遊び過ごせる場所を提供し、子どもたちを見守る地域に育てることが主旨です。

現状はウイズコロナ、万全な予防対策が当たり前、子ども達もこの当たり前を励行しています。早くコロナ終息願って次世代のためにより良い未来に向かって「一人に優しくなりたい」を心に、人との繋がりで得たこのボランティアの絆を自分らしい生き方に生かしていきたいと思えます。



ばあちゃん

シルバー人材センターに入会して



第15班

笹部美根子

定年退職を6ヶ月後に控えた20

20年2月、新型コロナウイルスの感染が報じられ始めました。

2020年4月7日からの緊急事態措置の発令に伴い、人生初のテレワークに突入。今となっては良い経験をして退職したといえませんが、もしまだ在籍していたら対応しきれていたかどうかともかく、こうして私の「毎日が日曜日」生活が始まりました。どう過ごしたらいいか？と思っていた時、知り合いが見せてくれた「事務局だより」で「パソコン同好会」があることを知り、加入させていただけました。

度重なる休会でお会いできる機会は少なかつたのですが、それでも先輩方がいろいろな趣味と仕事を楽しくおられるのを見て、私の、これから先十年のお手本を見せていただけたように思います。思ってもいなかった「ブログ」なるものも、電話とLINEでサポー

トしていただきながらチャレンジしました。また、経験したことのない仕事も、先輩に背中を押していただき、始めました。

以前在籍していた職場のメンバーは、若くて私の子どものような年齢の方ばかりで苦勞もしました。退職後、やはり若い方との交流がないのは寂しくも思い、若い世代のご家庭を希望しました。最初の仕事先は、三人の小さい子どもさんがいる専業主婦のご家庭での食事作り。次にお世話になったご家族は、コロナ禍、ご夫婦で在宅ワークをされていました。どちらのご家族も私に新しい刺激を与えてくださり、奥様との会話で息子の嫁を理解するきっかけもいただきました。

趣味からたどり着いたシルバー人材センターですが、思いがけない世界がありました。これから、また、どんな新しい出会いがあるかなあ。楽しみです。



第13回 豊中市シルバー人材センター展



シルバー人材センター展・開催ポスターと40周年記念マーク・入会説明会ビデオ

第13回豊中市シルバー人材センター展は令和4年(2022年)3月14日(月)～3月15日(火)の2日間、豊中市役所第二庁舎1階南側スペースを使って開催されました。

令和2年に始まった新型コロナウイルスのパンデミックは3年目となりますが未だ収束せず、大阪府のまん延防止等重点措置が続く中、シルバー展は昨年よりさらに縮小して、同好会・独自事業・事務局のパネルのみ展示されていました。

会場入り口にはシルバー展開催のポスターと40周年記念シ



会員募集ポスター

ンボルマークが掲示され、入会説明会用ビデオも流れていました。来場者の受付には、40周年記念誌、入会のご案内などとアンケート用紙が置かれており、会場を見渡すと「ふれあい」パネルの前には、ふれあい72号及び71号が並べてありました。

入会のご案内チラシ



アンケート用紙

40周年記念誌

来場される方は多いとは言えませんが、それでもシルバーに興味を持たれた方がシルバーの仕組みなどパネルを見ながら事務局職員に説明を受けておられました。

また、女性部会のパッチワーク・編み物展示があるものと期待して来場された方もおられ『残念』との事。

来年こそは人と人の距離を置く事なく、多くの市民・会員の来場者と触れ合える活気あふれたシルバー展が開催されるでしょう。



編み物教室・布小物製作講習会ポスター

ふれあい機関誌ポスター



豊中市役所 第二庁舎1階 南側スペースにパネル展示

取材感想

会場に立ち、第11回(2019年3月)のシルバー展を思い出していました。人々の流れと来場者の賑やかな声など。コロナ禍は色々な楽しみ場を奪いました。来年は元通りの笑顔いっぱいイベントにと願わずにおられませんでした。

編集委員

百地文代・戸坂昭雄

書道同好会

第17班 東 慈性

書道同好会を紹介され入会したのは3年半ほど前のある日の事でした。入会して感銘したのは、第1に女性が多く熱心な事、第2に講師の先生方との学習が切磋琢磨だった事、第3に競争ではなく自己研鑽の熱き事、等でした。中には10年15年と続く会員もおられると知り頭が下がった事でした。

漢字の渡来は公的には応神天皇の頃、百済人の来朝とされています。その後、仮名、片仮名を発明し、我が国独自の漢字文化、書道文化を発展させてきました。昨年12月2日、格調高い日本の書道が初めて「登録無形文化財」に指定されました。これを記念して文化財書道の継承と発展のため、今年2月5日に東京、同12日には大阪で夫々シンポジウムが開催されたのでした。これを機縁にして更に書道へ邁進したいと決意を新にしている所です。



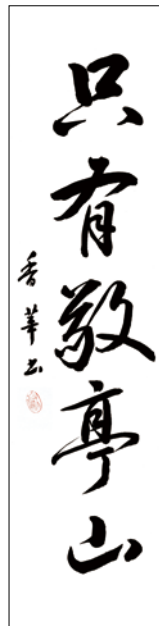
大山 剛毅 (第13班)
雨收花竹涼

(読み) 雨收まって花竹涼し
(意味) 雨あがり花や竹がうるおって涼しい感じ



狩野 博 (第13班)
何日紆真果還

(読み) いつの日か真果を身に
得て帰る
(意味) 故郷へ錦を飾る



杉村 和美 (第12班)
只有敬亭山

(読み) 敬亭山のみあり
(意味) 敬亭山があるだけ



川辺 松枝 (第3班)
清吟夜煮茶

(読み) 清吟夜茶を煮る
(意味) 夜静かに詩を吟じたりお茶をたてたりする



東 慈性 (第17班)
望月楼高太清

(読み) 望月楼は高く清し
(意味) 月を見る楼は天に接して高く美しい

囲碁同好会

第11班 三木 寿之

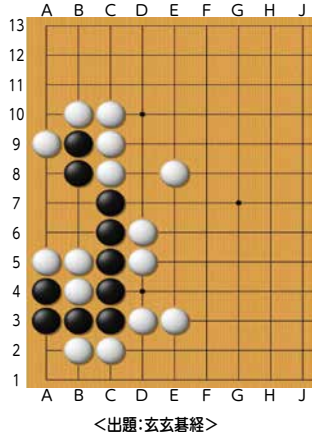
昨年シルバー会員の方もスマホを利用して割合が増加していますが、NTTドコモの2022年1月の調査で70歳世代でも70%を超えているようです。

囲碁同好会では3密を避けて対局を楽しんでいます。コロナ禍で人と人の接触が制限されています。今日はオンラインでスマホの囲碁アプリを利用して、ネット上で囲碁対局や詰碁等の活用を紹介いたします。Googleのplayストアで「囲碁」で検索すれば沢山の囲碁アプリ有り、対局アプリはNHKのEテレで紹介された、囲碁クエスト、詰碁アプリでは詰碁プロが有名ですが、他にも多く登録され、気に入ったアプリを利用出来ます。

問題 黒活
詰碁 黒先

今回の詰碁は中国「元」時代の「玄玄碁経」から採りました。原著には、「存三抱一」と題名がついていて、そのままヒントになっています。

解答は15頁



<出題:玄玄碁経>

写真同好会

第4班 太田 武弘

新型コロナウイルス、オミクロン株の影響で2月・3月と2カ月連続中止となりました。やっとまん延防止が3月21日以降全面解除された。ほっとした気分。本当に長いトンネルでした。



「ツーショット」 第15班 石田 一三



「大坂夜景」 第6班 小野原一郎



「秋空に伸び行く」 第8班 奥村 博一



「日本庭園」 第9班 遠藤 次郎

でも油断は禁物。幸い同好会からクラスターもなく皆さん元気です。完全に終息して気候もよくなり撮影会に出掛けて一日楽しく過ごしたいものです。今から気分爽快、心うきうき！



ハイキング同好会

第9班 城戸 洋子

コロナも大分落ち着き、雨さえ降らなければ楽しみに待っているようになり感謝しています。

ハイキングとはいえ登山のベテランばかりの中に「山が好き」だけに加えて頂き、ついに行くのがやつとこですが、喜びつつ足手まといにならぬように頑張り中です。楽しかった所は4月の飛鳥路、石舞台古墳で昼休憩に余裕があり(普通は食べたかと思う間もなく出発) 名所見学でき、5月の六甲の山続きの中にある鍋蓋山486・5mの高さからの素晴らしい眺めに感動しました。上るも下るも足の運び方がある事、長い階段の上り方だの教えて下さる親切に感謝です。関西の山地形も皆無(インターネット利用が下手) 状態なので、当日地図を配布して下さい



QRコードの読み取り方はP14にあります(動画が流れます、音量に気をつけて下さい)



とよなかカラオケ同好会

第11班 須山 五平

カラオケを楽しみに！そして健康に！



歌には喜びあり、悲しみあり、人それぞれが人生が込められています。演歌・軍歌・童謡そしてまた、歌う

ことよつて、生きる喜びが実感されます。カラオケは、ストレス解消と健康増進・ボケ防止と若返りの最大の妙薬だと言われています。これからも健康で、やる気を起こし、幸せを友達として、素敵な仲間と共に歌い、語らい、カラオケを楽しみたいと思っています。あなたも素敵な歌仲間とカラオケを楽しみましょう



昭和浪漫軽音クラブ

プロが作ったオーディオ環境のカフェで至極の時間をすごしませんか。

ハッピーボーラーズ

(休会中)

パソコン同好会

第1班 戸松良夫

デジタル化の波が加速している今、5Gやキャッシュレスの普及、コロナ禍でリモートワークが普及し、スマホやパソコンを活用した日常生活が定着しています。足腰が弱く、行動が制限される高齢者には強力な武器です。

昨年の退職を機にシルバー人材センター入会と同時にパソコン同好会に参加、今まで情報部門の仕事に関わってききましたが、今後は皆様と共に最新知識を学びデジタルデバイドの解消を図りたいと思います。月例会で課題を持ち寄り、最近ではブログの活用、動画編集、またクラウド活用でスマホとパソコンのデータ連携などを学習。この知識を活かして離れた家族との情報共有等、コロナ禍の現在でも効果絶大です。これらの活動を通じて豊中市のデジタル戦略推進の一助となれば幸いです。



昨年末に武田尾廃線ハイキングの終着地点の武田尾温泉足湯でのワンカット

撮影者 戸松

独 自

刃物研ぎ

第13班 野上 郁子

私がシルバーに入会したきっかけは、友人から「シルバーと一緒に仕事をしない？」とお誘いの言葉でした。ほどなくして包丁研ぎ受け付けを紹介されました。

3月・6月・9月・12月と年に4回なので初めは戸惑いましたが、あれから10数年、毎回来てくださいるお客様とはすっかり顔なじみになり世間話に花が咲き楽しみに頑張っています。又、研ぎ手の男性3人は高齢にもかかわらず長きにわたり元気で励んでいる姿に深く感服しております。



包丁の切れ味が良かつたら料理の出来栄が違ってきます。今後「チーム包丁研ぎ」5人で長く続けていけたらと願っております。

シルバーの格安印刷屋さん

第13班 岩野 章広

シルバーの格安印刷屋さん立ち上がってメンバーに入れていただき、早5年になります。多種多様な仕事を経験されてきた仲間たちが集い、定例会や時には飲み会等で親睦を深めてきました。コロナ禍で自粛中で

事 業

もZoomによるオンライン会議でメンバーの笑顔を見ながら盛り上がりつつあります。

さて、印刷屋さんのお仕事は、シルバーの会員さんたちに名刺やハガキ、ちょっとした案内状などを安価で美しい印刷物を提供して喜んでいただけたりという思いでスタートしましたが、今では市役所や一般企業からの印刷物を受注したり、動画の制作までも受注しています。昨年は、我ら豊中市シルバー人材センターの設立40周年記念誌をメンバー全員で作らせていただきました。会員の皆様にご高覧いただきましたか？



スマホ&パソコンらば

第1班 小佐田久美子

先日、新規開設された個人病院に受診に行きました。新規で病院へ行くと、色々質問の用紙が渡されたそれに記入するのが常です。が、渡されたのがQRコード（二次元コード）でした。スマホに読み込み、色々な質問と個人情報を書き込みしまし

紹 介

た。全て書き込んで送信すると受付のパソコンに情報が入り、私のカルテが出来あがりました。（多分紙に書き込みを希望すれば用紙を渡されると思います。）

日常に色々な形でスマホの活用が必要になって来ています。便利に使えるお手伝いをさせていただいております。繰り返し解るまでをモットーにしています。

お墓掃除サービス

第1班 桑田 久美

私は2020年7月にシルバー人材センターに入会しました。入会の説明を受けている時にお墓掃除サービスの記事が目に入り「気になる」と即決でメンバーに入れてもらいました。

仕事は、ほぼ雑草との闘いです。まだまだ半人前で、仕上がりは先輩のOKなしでは不安です。先輩方は個性豊かで、毎月の例会では様々な意見が飛び交って終わりがありません。それでも年の功で争いにはなりません。面白い仲間と出会って自然と若返ることでしょう。





▲社長 阪本竜夫様



ユーザーさんの声

有限会社ロータス

所在地 豊中市少路1-15-25

コロナ禍のため自粛期間が永く取材できませんでしたが、3年ぶりに再開し、6月初め不動産賃貸マンション経営の社長・阪本竜夫様に取材させて頂きました。会員の方々にもお会い出来ました。場所は大阪モノレール少路駅からすぐのマンションでした。

Q & A

Q シルバー人材センターとはいつ頃からのお付き合いでしょうか？

A 2011年（平成23年）暮れに3人の会員様にご依頼してからのお付き合いです。もう10年以上になります。

Q 現在の就業人数と就業内容は？

A 就業人数は5名、うち女性は1名です。マンションは3ヶ所があり、就業内容はマンション共用部の清掃、植え込みの除草と散水です。月・水・木・金の午前中、週4回を基本に就業して頂いています。皆さんご高齢者ですが、お元気でご担当以外の箇所にも目が行き届き、綺麗にして頂いています。

Q 会員への要望は？

A 健康とご体調を第一に、とお願ひしています。ご入居の皆様とのコミュニケーションもよく、この家族的な雰囲気をお大切にしていきたいと思っています。

Q シルバー人材センターに対しての要望は？

A 就業中の会員様に事故があった時のご家族の緊急連絡先欄を会員票に整備していただきたい。会員様個人の連絡先は分かっているが、ご本人に不測の事態があった場合、ご家族に連絡を取る必要がある。

取材を終えて



社長さんは、「マンションのご入居者様には『お住まい頂いている』、就業会員の皆さんにはお仕事をしに『来て頂いている』という感謝の気持ちをお大切にしている」と笑顔でおっしゃいました。その近くで買い物に出かける母子に「ニコニコ顔で手を振っている会員さんがいました。『ようしてもらってるよ』と会員さんの言葉。こちらも笑顔になって取材を終えました。

編集委員

粟津 敏子
戸坂 昭雄

健康講座

コロナ禍で気をつけたい3つのこと



豊中市健康医療部コロナ健康支援課（豊中市保健所内）

みなさん、こんにちは。今回は、コロナ禍で気をつけたい3つのことをお伝えします。

まず1つめは、『熱中症』の予防です。コロナ禍でマスク生活が日常化する中、これからの季節、特に注意が必要です。外出自粛の影響で、屋外での運動の機会が減少していることから、暑さに体が慣れていない場合があります。また熱中症は室内でも起こります。室温を計りエアコンや扇風機を上手に使ったり、こまめに水分補給を行うようにしてください。

2つめは、自粛生活で急増している『フレイル』です。フレイルとは、年齢とともに心とからだの活力が低下した状態で、下図のように健康と要介護の中間にあたり、放っておくと介護が必要になる危険性が高まります。



フレイルチェックの項目には、「手すりを使わず階段が昇れるか」「15分以上続けて歩けるか」「固い食べ物が食べられるか」などの身体面だけでなく、「毎日の生活に充実感があるか」「以前は楽にできていたことがおっくうになっていないか」など精神・心理面も含まれます。コロナ禍の自粛生活の長期化から、若い世代にも体力の低下やこころの不調が増えており、まさにフレイルは全世代の課題です。

フレイルの予防には、「食事」「運動」「人とのつながり」の3つのポイントについて生活を見直し、改善のための取組を行うことが重要となります。会員のみなさんは、日ごろから身体を動かすこと＝「運動」や、社会に出ること＝「人とのつながり」を大切に考えられお仕事や活動をされていることでしょう。そこで、シニア世代のみなさんへのアドバイスは、「タンパク質の摂取」と「筋力トレーニング」を積極的に行うことです。肉類、魚介類、卵、大豆製品(豆腐など)がタンパク質を多く含み、筋肉のもと

筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりとりましょう

必要なたんぱく質(1日 60グラム)※をとるための目安
※日本人の食事摂取基準 2020 版 たんぱく質推奨量(65歳以上)男性 60グラム/女性 50グラム

豆腐 食べ盛りサイズ 1個 (150g) たんぱく質 7.5g	牛乳 コップ1杯(200ml) たんぱく質 6.8g	鶏肉 1切れ(70g) たんぱく質 13.7g
小ちくわ 1本(26g) たんぱく質 3.2g	卵 中1個(50g) たんぱく質 6.2g	牛肉 薄切り3枚(90g) たんぱく質 11.5g
ごはん 中茶碗1杯(140g) 2杯 たんぱく質 7g	ロールパン 2個(60g) たんぱく質 6g	

になりますが、夏場食欲がない時などは、麺類やお茶漬けだけで簡単に済ませてしまいがちで、意識しないと不足します。火を使って調理しなくても済むような、卵やかまぼこなどの練り製品、納豆を添える食卓を心がけましょう。また、ウォーキングなどの有酸素運動には多くの方が取り組んでおられますが、階段やアップダウンのある道を歩くなど、太ももやふくらはぎの筋肉に負荷をかける運動もぜひ取り入れてください。

3つめは、『健診の未受診』です。この2年間は、血液検査などの項目がある特定健診（後期高齢者医療健診）や各種がん検診の受診率が大きく低下しました。このことにより、持病の悪化やがんの発見の遅れが懸念されます。自覚症状や持病がなくても、年1回は健診やがん検診を受診し健康管理に努めましょう。

これらの気をつけたい3つのことは、持病をお持ちの人や食事療法、運動制限のある人は、かかりつけ医や管理栄養士とよく相談しながらすすめてください。

最後に、市では「コロナ健康支援相談窓口」を開設しています。コロナ禍により体力や認知機能の低下でお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。

コロナ健康支援

相談窓口 ※毎週月～金曜日 10:00～16:00 (土日は休み)

ひとりで悩まないで相談してね！

☎ 06-6152-7358
豊中市保健所 コロナ健康支援課

ふれあい散歩

豊中

八坂神社の秋祭・宵宮祭

第17班 東 慈性

わが国が世界に誇る文豪・三島由紀夫の名作「愛の渦ぎ」には、この八坂神社の秋祭りが活写されています。毎年10月、五穀豊穣等の感謝と祈りの秋祭りです。

台額巡行と牛頭天王の依代となる獅子神事が頂点に達する頃、その熱気は鎮守の森の夜空高く、遠く近隣迄響き渡ります。台額を担ぐ屈強な若衆は晒しをキリリツと腹に絞め、その上に羽織る法被の袖口と裾には渦巻く大海の波をあしらい、赤く染め抜いた八坂神社の神紋を背に載いて誠に神々しい。



やがて「大人台額巡行」が始まる。

上下左右に揺れ動く担ぎ棒を肩に密着させ、何かの力に誘われるかのような足取りを繰り返すうち、一切のものは浄化され、陶酔の世界へ導かれてゆくのです。それは人智を遥かに超越した神の世界へ通ずる生命力への聖なる陶醉に違いありません。この天地いっばいに広がる生への喜びは大勢の観客へも何時しか及んでゆくのです。私も5年間、名誉な担ぎ手を勤めました。

三島由紀夫は昭和24年秋、この八坂神社界隈とその近くの農園取材、その翌年「愛の渦ぎ」を出版、浅丘ルリ子主演の日活映画化、話題作となりました。小説中の米殿村は現在の豊中市熊野町、大坂城天守閣の遠望も本場の描写です。

全編に貫く鋭い心理的描写は三島自身抱える生への根源的な問い掛けであり探求心なのです。文中の多くの地名や名称は今も残り、情景を偲ぶ事が出来ます。



三島由紀夫

QRコード® 読み取り方

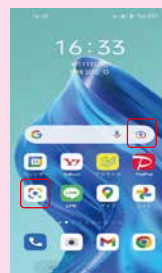
～ホームページや動画を見る方法～

QRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

◆Androidスマホで「QRコード」を読み取る

「Google レンズ」アプリを利用する。

- ①Google レンズ→タップ
- ②カメラで検索しましょう→タップ
- ③白枠内に QR コードが入っていることを確認
シャッターボタンをタップ又は青文字 URL をタップ
- ④インターネットで web サイトに接続→ホームページや動画を見る



カメラ起動画面



◆iPhone スマホで「QRコード」を読み取る

「カメラ」アプリを利用する。

- ①カメラアプリをタップして起動する
- ②画面の黄色四角枠で QR コードを撮影する
- ③青文字 URL をタップ
- ④インターネットで web サイトに接続→ホームページや動画を見る



カメラ起動画面



※ホームページや動画を見る時、通信環境によりデータ通信量を使用する場合があります。

教

「編み物教室」

編み物大好き

第14班 乾 智子

1ヶ月に2回の編み物教室で皆さんの作品見せてもらいたいあれもやりたい、これもやりたいとシゲキを受けながら勉強させてもらっています。おしゃべりと手を動かすことを楽しみに行かせてもらっています。

背が低く小さな私は既製服は大きく、特にセーターは袖10cm以上も長く身巾も大きく買うことが出来ません。でも今はなんとか自分の身に合った物が編める様になり、先生に感謝しています。最近は娘からワンちゃん服の注文もあり、編もうと思っています。まずは本探から。

今は、仕事もあり前ほどは早く仕上がりますが、朝、仕事に行く前に時



室

案

間があれば10分でも30分でも手を動かしています。まだまだ(セーター・バック・ボウシ・アクセサリ等)作って行きたいと思っています。

先生、いつまでもお元気で居て教えて下さい。よろしくお願います。

「布小物製作講習会」

第15班 大山 静子

初めまして大山と申します。熊野田から寄せていただいています。私は、小学校にあがる前から人形の服を作ることが好きで、家の者によく布地をほしいとせがんだものです。その頃の私の夢は、お針子になることでしたが、学校卒業後一般企業に就職しました。結婚後三人の娘に恵まりました。そ

して三女が一才半になる頃婦人服の縫製会社に勤めることになり二十二年働き、子どもの成長と共に、レッスンバックや運動会、文化祭の衣裳も作ったものです。

人生、いやな事、辛いことがあっても布地を眺めていると胸のつかえがいつしか消えていき、



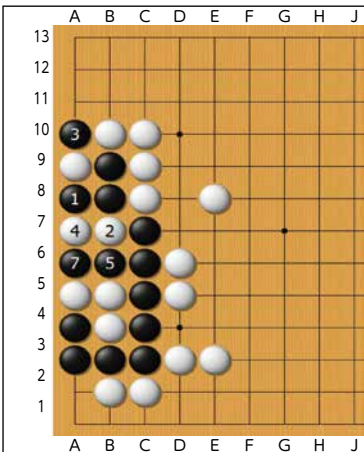
内

また頑張ろうと思うのです。布地は私の、精神安定剤です。今シルバーの布小物に縁をいただき三年目。パッチワークを楽しんでおります。森田先生の指導のもと皆様の輪の中の一人としてこれからも宜しくお願います。



詰碁 解答
黒先 黒活
まず、黒1から3と1子を抱えるのが絶妙。白6と3子を取り、黒7と白3子を取る。白8で3目中手にしたとき黒9と白2の上に切つて「石下」の活きです。

△出題：玄玄碁経
⑥ A9 ⑧ B5 ⑨ B8



編集のしおり

コロナ禍がなかなか終息しない中、暑い日々ですが会員の皆様お変わりありませんか？

最近、QRコードと云う文字があちこちで見られます。今号でその使い方をお知らせし(14頁)広く皆様にも利用して頂ければ、と思い掲載しました。どうぞトライしてみてください。



この「ふれあい」がより皆様に親しみやすい冊子となるようにと編集メンバー全員で知恵を出し合っています。会員の皆様からのアイデアやご意見など事務局までお知らせ下さい。お待ちしております。

ふれあい編集チーム

「さくら広場」での就業を取材して



私は“ふれあい”帽子

4月1日(金)お昼頃、稲津町にある「さくら広場」に事務局の岡野職員に案内してもらって取材に行きました。4〜5本ある八重桜はまだでしたが、140本ほどのソメイヨシノが広々(約1万平方メートル)広場を囲むように咲き誇っていました。飲食禁止、遊具もなく、芝生に寝転んでいる人や、ゆつくり桜を楽しんでいる人々が見られました。そんな中、丁度、交替時間に会員4人の方々に話を伺いました。



就業されている方は5名(1名は欠席)、清掃班2名(火・木・金)、除草班3名(月・土)、時間帯は9時〜12時45分・12時45分〜16時30分の交替制。雨の日は休み、12月中旬〜3月中旬では除草はお休み。

会員さんのお話しでは、特別な難しい仕事ではないので、無理なく楽しんで働いてまっせ!とにこにこ顔でした。



た。写真撮るんやったらやりましたよか?すくポーズをとり、パチリ!

桜の樹々の手入れは?と伺うと、花が終わったら専門業者が土を入れ替えたり手入れに来ている、とのことでした。除草用道具や清掃用道具を片付けて今日の就業はおわり。お疲れさまでした。

〈取材を終えて〉

見事にきれいに整備されている広場、シルバーの会員さんのおかげだとあらためて思いました。



編集委員 栗津敏子・戸坂昭雄



「さくら広場」