



こよなか

ふれあい

■シルバーだより■

第16号

1993年1月1日

発行

社団法人
豊中市シルバー人材センター

豊中市北桜塚2丁目2番1号

TEL 856-1777



瑞寿 満堂

KT 窓

監	監	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	專務	副	理
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	理事	理事	長
藤	林	久	福	織	小	黒	宮	正	杉	西	山	大	田	長	安	片
田	田	保	田	田	川	岩	崎	源	本	田	路	村	中	岡	井	山
泰	泰	治	勝	照	晋	秀	英	義	精	貞	政	弥	二	五	喜	千
通	野	夫	啓	子	一	子	郎	一	市	義	市	郎	男	修	郎	秋

事務局職員一同

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます





理事長
酒井 千秋

新年あけましておめでとうござ
います。

皆様方には、お健やかに新春を
お迎えのことと、心からお慶び申
し上げます。

旧年中は、当センターの事業運
営に格別のご理解、ご協力を賜り、

新春のごあいさつ



豊中市長
林 實

謹んで新年のご挨拶を申し上げ
ます。

豊中市シルバー人材センターの
皆様方には、お健やかに新春をお
迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、市政全般にわたり多
大のご支援、ご協力を賜り、厚く

厚くお礼申し上げます。

ご存じのとおり、当シルバー人
材センターは、高齢者の自主的
組織として産声をあげて、一〇年
を経過した今日、仕事への熱意と
親切さで地域に欠くことのできな
い存在として、地歩を築き上げつ
つあり、また、設立以来今日まで、
順調な発展を遂げてきております
のは、豊中市をはじめ、関係各位
の暖かいご支援・ご指導の賜もの
であり、また、会員の皆様方のた
ゆまぬご努力によるものと、感謝
申し上げます。

お礼申し上げます。

さて、貴センターは、発足以来
今日まで、順調に発展を遂げられ、
特に、会員の方々の積極的な仕事
への意欲に加えて、律義と親切さ
をモットーとした業務内容は、発
注者の方々に大変好評であり、着
実に成果をあげてこられました。

これもひとえに、歴代役員の方
々、並びに会員の皆様方のため
まぬご努力の賜ものと、深く敬意
を表する次第であります。「人生八
〇年時代」といわれ、本格的な長
寿社会が訪れようとしている今日、

当センターがこの節目を契機と
してここで、今後ますます、発展
をしていかなければならないこと
は勿論のことですが、原点
に帰つてもう一度、シルバー人材
センターの基本的理念を思い起こ
すことも、大切ではなからうかと
存じます。

高齢者である会員は、まさに
社団法人の組織の一員として位置
づけられ、会員の「自主・自立・共
働・共助」の精神のもと、高齢者
が自分達が永年培ってきた経験、
技能、能力を「働く」ことを通じて、
生きがいと地域社会に貢献してい

九〇〇名におよぶ高齢者の方々
がシルバー人材センターに登録さ
れ、これまでの人生で培ってこら
れた豊かな経験や能力を生かして、
地域社会の活性化に貢献されてお
られますことは、極めて意義深い
ものと存じます。

これからも高齢者の積極的な
社会参加と、活力ある地域社会づ
くりを大いに貢献賜りますよう
お願いいたします。
今日の豊中市は、市民の皆さん
のご協力のお陰で、良好な文化都
市、住宅都市として発展を続けて
おります。

くことがシルバー人材センターの
基本的理念であり、センターの存
在の意義も、またここにあります。
どうか、会員の皆様におかれま
しては、シルバー人材センターの
設立の趣旨を充分ご認識のことと
は存じますが、当センターの一層
の充実発展のため、地域社会の担
い手として、ご活躍くださいませ
ようお願い申し上げます。

おわりに、皆様方におかれまし
ては、ご健康で、本年もみのり多
きよい年でありますように、祈念
いたしました。新年のご挨拶とい
たします。

二十一世紀を間近かに控え、利
便性・文化性豊かな、活力と魅力
にあふれた「いきいき豊中」の実
現を目指して、今後共、一層の努
力をして参る所存でありますので、
どうか皆様方には、変わらぬご支
援を賜りますようお願い申し上げ
ます。

おわりに、豊中市シルバー人材
センターの益々のご発展と、皆様
方のご健勝、ご多幸を祈念いたし
まして、新年のご挨拶といたしま
す。

発注者の声

ジャスコ株式会社 豊中店

店長 遠藤 英雄

明けましておめでとうございます。旧年中は、格別のお引き立てを賜り、心より厚くお礼申し上げます。

さて、昨年はバブル崩壊に伴い不況の風がいたるところに吹き荒れた日本経済界にとつて、大きな試練の年でした。そんな中で、私どものお店で働いておられる四名の方は、早朝から笑顔で頑張っていたいております。

商品の荷受・検取作業、自転車の整理というように、職場の環境は決して恵まれていませんが、寒さをもともせず働いておられる姿を見るにつけ、私ども従業員も頑張らねばと思ふ次第です。

シルバー人材センターの皆様におかれましては、高齢化社会に即応した人材の確保という役割を通じて、企業との橋渡し役を今後ともよろしくお願い致します。

最後に、会員の皆様のご健勝と豊中市シルバー人材センターの益々のご発展をお祈り申し上げます。

平田 武子

新年明けましておめでとうございます。

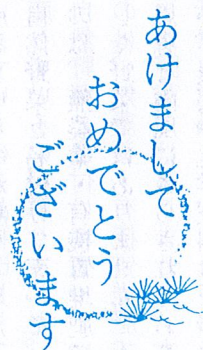
日頃は、センターの皆様方に世話になり有難うございます。

ところで、人材センターが発足して、もう何年になるのでしょか。随分早くからお世話になっております。お蔭様で一年を通じて庭の手入れ（芝刈、除草など）に小父様達に来ていただき、どんなに助かっていることでしょうか。ご近所の方にもご紹介して、喜んでいただいております。

センターとの長いおつき合いの間には、温厚なよい方が亡くなったり、健康を害されお辞めになった方もいらっしゃいます。

この広い庭がある限り、これからも皆様方のお世話になりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、センターの皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



今年も皆様のお宅をご訪問させていただきます。

- | | | | | | | |
|------|-------|-------|-----------|--------|-------|-------|
| 第七班 | 第六班 | 第五班 | 第四班 | 第三班 | 第二班 | 第一班 |
| 幸田朋和 | 石崎芳美 | 坊本精市 | 加藤英俊 | 平岡和夫 | 畑中但雄 | 小原仲次郎 |
| 樋上俊次 | 幡中憲吾 | 若林駿郎 | 里林忠夫 | 浦久保田欣也 | 小林常豊 | 松原学 |
| 熊田山茂 | 熊田山茂 | 大田幸男 | 河嶋善蔵 | 江頭善蔵 | 江頭善蔵 | 江頭善蔵 |
| 第九班 | 第十班 | 第十一班 | 第十二班 | 第十三班 | 第十四班 | 第十五班 |
| 野口高茂 | 岩村隆正 | 深尾千太郎 | 宮崎三雄 | 山田信夫 | 深田信一 | 小西章一 |
| 金指文平 | 玉手好二郎 | 山手好二郎 | 長坂浩吉 | 佐々木信也 | 山崎太美夫 | 原田幸治 |
| 第十六班 | 第十七班 | 第十八班 | その他は地域世話人 | | | |
| 田中正博 | 田中正博 | 田中正博 | | | | |
| 田中正博 | 田中正博 | 田中正博 | | | | |
| 田中正博 | 田中正博 | 田中正博 | | | | |

会員の ひるば

(順不同)



月月火水木金で 長寿社会に突入



十三班
原田 天豊

「おじいちゃん。もしかしたら廃校を借りることができるかもしれないよ。」と娘に言われて、一瞬驚いた。四月に旭町の小学校が廃校になるので、それを借りて念願の広い場所で洋家具づくり、手織り・手紡ぎ工房、宿泊施設などを手広くやりたいと言う。

娘夫婦が、出版社を辞めて自然体験村(友情の森)に住み着き、家具工房を始めて五年。昨年は、イギリスに一年間洋家具の勉強に出かけ、帰国早々この話しがあり

七月二十五日オープンの予定で、準備を始めた。屋内運動場は家具工房、理科室はティールーム、教室は「アトリエ夢木」と宿泊施設、食堂等大改造…。二階の一部に自分達の住まいを作り、期日までに落ち着いた。私は、池のほとりに露天岩風呂、グラントの隅にパーベキュー用のかまどをシルバー人材センターの仕事で二ヶ月も休んで作り上げた。アーツ&クラフツビルッジ」と名付けた新しい工房は、大勢の人でにぎわっております。

天豊山荘の仕事は遅れてしまい、畑は雑草だらけ、それに台風が今年もやってきて、物置の屋根を奇麗に持っていった。後片付けが大変だった。六十羽のヒヨコが卵を産むまでに小屋を建てる。これも間に合った。十一年前に建てた居間が古くなったので、建てかけになつている新しい中二階の丸太小屋を仕上げにかかるが、これ又大仕事。シルバーセンターの仕事は火水木と三日間。金土日月の四日間を山荘に充てることにした。今まで日曜日に野菜の配達の為、大阪に帰って来ていたが、道が混んで大変なので、月曜日に帰ること

で解決した。

九月二十一日、配達中に突然ふらつき吐き気を催した。得意先の玄関に横になり、しばらくして車に乗るとグワーときた。十回位吐いてやつとのことで帰ってきた。家内にうるさく言われて診察に行き、九月三十日、七年ぶりに胃カメラを飲んだ。「異常ありません。」とのこと。これでしばらく安心だ。

ところで、診察に行った時の事だが、十一年前に胃ガンの手術をした際のカルテが紛失とのこと。医局のどこにも見つからない。昨年はあったのに、驚いたりあきれたり。

この間、NHKで野菜のカロリー分析をしていたが、ホウレン草、トマト、キュウリ等栄養が昔ほど無いと言っていた。驚いたことに、八百屋で売りやすい様に、腐らない様に水分を少なくしたり、皮の堅いままのものを品種改良して、生産しているのが解りました。街で自然野菜と名付けて売っているものは、無農薬・有機質堆肥で生産した野菜ではありません。太陽の恩恵と雨風にさらされておりますが、農薬や化学肥料はたっぷり使用されております。農家では、

畑で生産する野菜は総て自然野菜と言つて販売していますが、無農薬・有機質堆肥生産」とは言っておりません。

たくさん実つていた柿も次々と落ちて今年是不作。天豊山荘農園の害虫もめつきり数が減り、秋野菜は大豊作です。おいしい卵や栗を食べてシルバー天国に向かって前進前進。

テレビを見て想つ



十八班
山口 正雄

テレビが一般に普及してドンドン出廻りだした頃、テレビを指して、(電気紙芝居一億総白痴化)と云つた評論家 大宅荘一氏の言葉が思い出されます。

まさに今の世の中、テレビ万能全盛時代。テレビに明けテレビに暮れるテレビ氾濫の時代であります。お蔭で私達賢くなったのか、阿呆になつてゆくのか、その辺は

皆さんの判断にお任せするとして、気がかりなのは子供達です。

現在やかましく云われている子供、非行・社会悪、その大半は、テレビによって毒されていると云われてきました。子供に見せられないような番組が白昼堂々と放映されている。子供はそれをじっと見ている。まるで悪の手引をするようなドラマ、人殺しを平気でする殺人事件、そしてつまらないコマーシャルの洪水。それが、昼から夜、深夜へと毎日続く。(そのテレビは大人が作ったものです)

『いったい日本人は、こんなものばかり見ていて、人間馬鹿にならなかつたら不思議である。日本はテレビを壊してしまえ』と云った外国人があります。勿論テレビそのものは、文明の利器として高く評価されています。要するに問題は、番組を作っている人間にあります。人生経験の浅い、世間を知らない、まして子を持つ親の心は分からない。単に自分達の刺激を満足させて、番組を作っているとすれば大変です。

一方、スキャンダル続きの政界。派閥の競争。いま日本は、経済一流、外交二流、政治三流と云われ

るものなるほどともな話であります。

食事について



十一班
内田 久磨

人生で食事は最大の行事である。食べるために働くといっても過言ではない。南国の食物の手軽にはいる自然の食べものに恵まれた人は、余り働かなくてもよい。そうでない地方の人達は、そのようにはいかない。

中国の諺に「命有食」とあり、人の命は食事によって保たれている、食事を大切にしなければならぬ、食事を大切にしていないという事を表している。その為に、薬草食事等、食事文化は中国では昔から最も進んでいる。人生食事によってその人の運命は左右されると言われている。このことは、テレビ、ラジオ等の情報文化の発達によって知り得た事であり、私のような老年輩の者は、

生活が豊かではなかったもので、食事について余り大きく叫ぶようなことは、とても出来なかつたことです。今はもう生活は豊かとなり、何でも手にはいる良い世の中となったのだから、大いに食事について勉強して、より良い人生を送るようにしたら良いと思う。

母体での赤ちゃんの時期から生まれからの「離乳」に始まり、幼児期を経て、成人となるその間、食事について一環して云えることは、その時々によって「バランス」のとれた栄養食であることが、最も大切なのである。食わずぎらいや偏食等起こさないよう、子供には離乳期から気をつけて何でも少しずつ与えて、味を覚えさせておくことが肝要かと思えます。

今は、わざわざ料理学校へ行かなくても「テレビ」で色々知識が修得できる有難い良い世の中になつていたので、大いに勉強して理想の食事を作り、成人は勿論、子供達も一家皆んな健康で平和に、特に子供は立派に成人して、世の中の為に役立つ良い子に育つようにと、食事を通して生き甲斐を感じることは、主婦として非常に良いことと思う。

今日の食事は、何にしようかとその場になって考えるのも良いが、毎月一ヶ月間の、毎日の食事一覧表を作っておく。例えば、一日・十日・二十日は肉の日とか、五日、十五日、二十五日は魚の日といったように、長期に亘って「バランス」を考え、勿論その日々の事も「バランス」を考えて料理すれば、最も良い食事ができると思う。しかも、計画表を作っておけば、気が楽というものです。

最近では、子供でも成人病になる子や肥満児になる子があるとか。昔は、粗食で育つたため、考えられなかつたことです。世の中が、豊かになつて起こつたことで、子を育てる親には、一考を要することです。頭の良くなる食事等を研究して良い子に育て上げる。大変すばらしいことです。



楽しかったバスツアー (伊吹山ツアー)



十七班
中川 和子

初秋の九月二十七日(日曜日)二、三日前からぐずついていた雨もカラリと晴れて、絶好の日和となりました。

センターより初めて参加させて頂く事になり、今日の日を心待ちにしておりました。伊吹山は、寒いですよと言われたので、長袖、ブルゾン、スラックス、ズック姿の私には、バスのクレーラーが気持ちよく感じられました。



コンパニオンさんが、名調子でガイドして下さい、張り子の虎の首のように、右を見たり左を見たり、楽しく目的地伊吹山駐車場に着きました。三百メートル程細い山道を登ると、雪除け塀の横から眼下が「パー」と開け、遠くにはびわ湖を望み、所々に薨の波あり、稲もきれいに実り、ポッポ



ツと赤いのは柿の実でしょうか？車が日ざしを受けてピカピカと光りながら駆け抜けて行く素晴らしい大パノラマを前にして、暫し時を忘れて見とれていました。関ヶ原ドライブインでの「せいろう膳」の昼食は、とても暖かく、たくさんあって「もったいないナ」と思いつながらも、残してしまいました。カラオケあり、にぎやかなお食事も終わり、関ヶ原合戦場では、武者姿を見、色々の武勇伝を想像しながら散策し、皆さんと世間話をしたり楽しい一刻を過ごし、玉菊酒造でおいしいワインを一献と



洒落て帰路に着きました。車中は、往きと打って変わって和気藹藹の雰囲気、オヤツを食べたり、カラオケあり、ジャンケン勝ち抜き大会あり、また、サウナ風呂利用の賞品を頂いたり。若返った気分、シワが増えるほど笑いました。一人暮らしの私には、なにより嬉しい一日でした。センターの皆様方には、大変お世話になり、無事に事故もなく帰る事ができました。本当にありがとうございました。来年も皆さんと元気で御一緒できるように頑張ります。



十四班
八杉 浩次

年一回の楽しいバスツアー。それも目的の地が標高千三百七十七メートルの伊吹山。会社勤務時代、東京や名古屋への出張の都度、新幹線の車窓から眺めて、山という印象より巨大な土塊という荘厳な山容に魅せられていた。

いつの日か一度頂上まで踏破し、近江は勿論、飛騨、美濃、伊賀、遠くは越前までの四囲の国々を、ゆっくり眺め、自分のものとした山野望があった。

これぞ正に千載一遇の好機と、心はいやが上にも高まった。だが、当日は生憎の雨。くやし

い！
かの激戦地、歴史に残る関ヶ原



古戦場も雨に煙る。そのもの静かさに感銘入りのものがあつた。更に昼食の献立も、事務局の配慮によるところか珍味忘れ難い。

何れにしても雨であれ、晴れであれ、年一回の楽しい集い。懇親の場として底深い効果があることには変わりない。

ともすれば、自分は老人だと世間に対する甘えの心が出しがちである。ご恵贈いただいた亀屋さんのお灸で、時々反省したいものである。

心の豊かさについて



四班
内田 義雄

(一)近頃車内で見かける風景だのどの奥まで見えるほど大きく口を開けて、あたりかまわずアクビをする人が多い。軽く手を口に当てるのが、当然のマナーなのだが……。

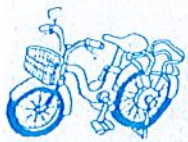
一流企業のバッジをつけた中年の紳士もやっている。大勢の人の前で恥ずかしいことだ。しかし、これを無作法と気にする私自身が、時代遅れなのだろうか。大正は、遠くなりにけりである。

(二)昨冬、とある会社を訪問したとき「いらつしやいませ。」と中年の男子社員が愛想よく迎えてくれたが、両手をポケットに突っ込んでまま。いくら丁寧な言葉で応対してもらっても、これにはあきれた。センスとか、いい感じとか、格好いいとか騒いでいるが、これもウワベだけのことで、無作法人間充滿のこの世の中が実に情けな

い。

(三)知人の紹介状を持って、初対面の青年が頼みごとに来たのだが、私の前で片足を大きく片方の太ももにかけるあの無作法な座り方をした。ひとこと注意したが、本人は無礼に気づかない様子であつた。街にはタバコの吸い殻・空カン・紙くずのポイ捨て。路面は、所かまわず吐き捨てるガムがベッタリ。精神年齢六歳の人種がイッパイだ。

改めて申したい。以上三つともささいなことながら、いくら日常生活が繁雑多忙といえ、万事粗雑であつてよいものでない。これらの貧しい心が、カラカラの世の中を作っている。他人に対する気配りをもう少し持つて貰って、見知らぬ者同志のひとときの出会いにも、ほのかなるおいが欲しいものである。これも大正人間の世迷いごとだろうか。



盲人競技大会に

参加して

六班
三宅 輝男

最近の調べで、ジョギングやマラソンの愛好者は、全国で百二十万人とも云われており、一年中いたる所で試合が開催されているが、視覚障害者の参加できる試合は、主催者側が危険をとまなう為か、無理解の為か偏見の為か、拒否されていることが多い様に思われる。

十月九日、八尾市久宝寺競技場で大阪府盲人スポーツ大会が行われる為、大阪府教育委員会より審判依頼あり。車椅子マラソンの審判は度々参加しているが、盲人の競技は初めて。無事故で試合ができるか不安が先走る。

当日、前夜から降り続いた雨も上がり、試合可能との連絡が本部よりあり。この競技場は第三種で設備も悪く、水の引きも良くない。ボランティアの方が、早朝より乱れたグラウンドの整備に余念が

ない。ありがたい。私達大阪陸協より公式の審判員十八名が派遣され、審判長より運営に支障なき様慎重な打ち合わせが行われる。

大阪府下より十七チームの選手約二百名余りが参加。豊中支部も二番目に、会長を先頭に男女約三十名が手を高らかに振つての入場。各支部も次から次と縦隊の行進。

盲人とは思われぬ整然とした入場行進である。大阪府盲人福祉保健体育局長ほか主催者側の挨拶、開会宣言、国歌斉唱、国旗掲揚、優勝旗・優勝杯返還に続いて、選手に伴われて阪南支部の全盲島村冬子選手が宣誓。一般の人と何ら変わらぬ立派な誓い。感動を呼ぶ。一応のセレモニーが無事終了。

先ず感心した事は、一般と変わりなくマーチに合わせて一步一步踏みしめての行進。素晴らしい。観客から大きな拍手。場内いっばいに響く。家庭バレーの方、盲学校の先生約六十名のボランティアの支援会場は、にわかに活気づく。審判員は、トラック・跳躍・投てきの三班に割り当てられ、その配置につく。

ここで皆様にありのまま紹介しよう。全盲者は文字通り、光覚者

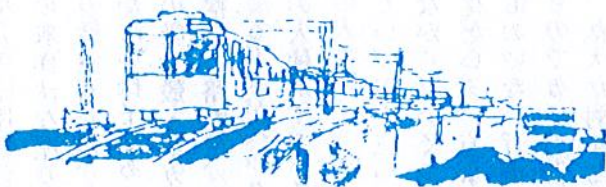
は視力〇、〇二以下。全盲に等しい。弱視者は〇、〇三以上。少しは見える。以上の三区に分けて試合が行われた。男女全盲六〇メートルの音響走。危険防止のため一人ずつスタート。大部分の選手がフライング。緊張と興奮が交錯しているであろう。審判員は、ゴール付近で鐘、三管笛の合図にゴールのその瞬間、記録の良い選手から順位を決めるタイムレースを採用する。意外と試合を妨害するハプニングが度々起きる。鐘の音が風に流れて妨害。選手の耳は音に対して敏感。全神経を集中しすぎて転倒する選手もあり、私語は絶対禁物である。

懸命にプレーする姿に好感を覚える。ハングリー精神を充分に発揮。素晴らしい根性だ。観客席からは、惜しめない声援と拍手が響き渡る。公式戦では、選手に声をかけることは公平を欠くため一切禁止されているが、ゴールの選手に満足感・勇気を覚える。我々は、優しい心で接して助けあげることが大切。

最近、障害者が減少しているとのこと。未だ潜在的にも多くおられるように思われる。様々なハン

ディを克服して、一人でも多くの方が社会生活に馴染めるよう、私自身、支援を惜しまぬつもりである。

途中から大雨になり、他の競技を中止。今後共、益々の御活躍を願う。



皆さんの判断にお任せするとして、気がかりなのは子供達です。

現在やかましく云われている子供、非行・社会悪、その大半は、テレビによって毒されていると云われてきました。子供に見せられないような番組が白昼堂々と放映されている。子供はそれをじっと見ている。まるで悪の手引をするようなドラマ、人殺しを平気でする殺人事件、そしてつまらないコマーシャルの洪水。それが、昼から夜、深夜へと毎日続く。(そのテレビは大人が作ったものです)

『いったい日本人は、こんなものばかり見ていて、人間馬鹿にならなかつたら不思議である。日本はテレビを壊してしまえ』と云った外国人があります。勿論テレビそのものは、文明の利器として高く評価されています。要するに問題は、番組を作っている人間にあります。人生経験の浅い、世間を知らない、まして子を持つ親の心は分からない。単に自分達の刺激を満足させて、番組を作っているとすれば大変です。

一方、スキャンダル続きの政界。派閥の競争。いま日本は、経済一流、外交二流、政治三流と云われ

るものなるほどともな話であります。

食事について



十一班
内田 久磨

人生で食事は最大の行事である。食べるために働くといっても過言ではない。南国の食物の手軽にはいる自然の食べものに恵まれた人は、余り働かなくてもよい。そうでない地方の人達は、そのようにはいかない。

中国の諺に「命有食」とあり、人の命は食事によって保たれている、食事を大切にしなければならぬ、食事を大切にしなくてはならないということを表している。その為に、薬草食事等、食事文化は中国では昔から最も進んでいる。人生食事によってその人の運命は左右されると言われている。このことは、テレビ、ラジオ等の情報文化の発達によって知り得た事であり、私のような老年輩の者は、

生活が豊かではなかったもので、食事について余り大きく叫ぶようなことは、とても出来なかつたことです。今はもう生活は豊かとなり、何でも手にはいる良い世の中となったのだから、大いに食事について勉強して、より良い人生を送るようにしたら良いと思う。

母体での赤ちゃんの時期から生まれからの「離乳」に始まり、幼児期を経て、成人となるその間、食事について一環して云えることは、その時々によって「バランス」のとれた栄養食であることが、最も大切なのである。食わずぎらいや偏食等起こさないよう、子供には離乳期から気をつけて何でも少しずつ与えて、味を覚えさせておくことが肝要かと思えます。

今は、わざわざ料理学校へ行かなくても「テレビ」で色々と知識が修得できる有難い良い世の中になつていたので、大いに勉強して理想の食事を作り、成人は勿論、子供達も一家皆んな健康で平和に、特に子供は立派に成人して、世の中の為に役立つ良い子に育つようにと、食事を通して生き甲斐を感じることは、主婦として非常に良いことと思う。

今日の食事は、何にしようかとの場になつて考えるのも良いが、毎月一ヶ月間の、毎日の食事一覧表を作っておく。例えば、一日・十日・二十日は肉の日とか、五日、十五日、二十五日は魚の日といったように、長期に亘つて「バランス」を考え、勿論その日々の事も「バランス」を考えて料理すれば、最も良い食事ができると思う。しかも、計画表を作っておけば、気が楽というものです。

最近では、子供でも成人病になる子や肥満児になる子があるとか。昔は、粗食で育つたため、考えられなかつたことです。世の中が、豊かになつて起こつたことで、子を育てる親には、一考を要することです。頭の良くなる食事等を研究して良い子に育て上げる。大変すばらしいことです。



同好会だより

ハイキング／短歌／俳句／囲碁・将棋

ハイキング同好会

発足に際して

山路 政市

四季の山々と自然の景観を眺めながら歩く事は、それは素晴らしいことである。

平成四年十一月、ハイキング同好会が理事会で承認され、助成金が交付されました。万一に備えて傷害保険に加入し、その保険料に充当致しております。

高齢が進むに随い、足や腰などが弱くなり、物につまづき転ぶようになったと耳にすることがよくある。各人それぞれに健康に対する運動はしていると思いますが、足を丈夫にする事は、健康を維持する為に重要な役割を担っている。一日一万歩とはいかなくても、余暇を利用して、大いに歩くことに

心がけましょう。

去る十一月十四日、第四回目のハイキング月例会を阪急沿線中山寺から奥の院を経て、やすらぎ広場で昼食、清荒神までの約七キロのコースを二十四名が参加し、晩秋の野山の紅葉に身も心も陶醉し、開放感を味わうことが出来ました。また、自然の景観に親しみながら会員相互が和気藹藹と語り合い、親睦を深めることが出来たのではないのでしょうか。恰度天気も好天に恵まれ、シルバー会員のハイキングを祝福するかのようでした。専務理事と局長がご参加され、会員の皆さんも心強く感じられた事でしょう。

当同好会では、月例会は十キロまでのコースを選び、土、日のいずれかを予定しており、事務局便りに掲載致します。月例会は、会員相互の親睦と連帯意識の高揚を図ることを目的に進めてまいりますので、多くの方のご参加をお待

ちしております。

楽しく参加して

近藤 絢子

平成四年七月にハイキング同好会が発足して、十一月で第四回を迎えました。

始めは、初対面の方達なので、お話もなくて黙々と歩いていましたが、回を重ねる毎に、お互同志お馴染みになり、今ではハイキングが楽しく、例会の日を待ち遠しく思っております。

七月に行った仁川は、暑い陽射しを受けながらも、甲山の木立の中のハイイクは快適でした。そして、八月はお休み。九月には箕面に行き、滝をバックに記念写真を撮り、そしてダムを見たり、ミニ博物館の箕面ビジターセンターでいろいろな動植物の標本を見学し、昆虫の多いことにも驚きました。

十月は能勢の妙見の山歩き。所々にあつた小川の中を渡る時、濡れはしないかと、みんな童心に帰った様に「キヤーカー。」と言いながら渡ったり、帰りは雨が山肌を削った後の荒れた山道を滑ったり転んだりして坂を下ったこと

等…。今思えばそれぞれ楽しいハイキングでした。そして十一月の中山から清荒神への道程は、すばらしい紅葉を見ながら秋の一日を過ごしました。

お正月の例会は、我が国最古の道といわれ、大和の古代の心に触れられるという山の辺の道のハイイクで、寒さは厳しい事と思いますが、途中で石上神宮での温かいおぜんざいの接待がいただけるそうなので楽しみにしています。局長様を始め、山路様やシルバーとは思えないお元気な皆様に負けないよう頑張りたく思います。

鮮やかな紅葉眺め山道を
今日も元気になるこう会

(ハイキング)



甲山 神呪寺境内にて

短歌同好会

悲しみも嘆きも包み悠久の
時は慈愛の如く流るゝ

江藤 翠

萩の寺共に行かんと言ひし友
逝きて三歳の秋巡り来ぬ

梅のあとに咲くらふ木瓜の花しろく
初冬の空に映えて紅きも

戸牧 静子

外燈と月と並びし房の窓
着替の肩は月に恥じらひ

翳す手は蚕のごとく透き通り
見ほれし時もありし花妻

紅あきつ山茶花上の恋の舞
珍しき客や笑みて送りぬ



去年よりは花の命の短かしと
百合を挿しつゝ妻つぶやきぬ

中山 和久

静もりし雲海の果て明け初めて
動き早むる奥穂の小屋

初恋の唇におののきふれし夜の
思い顕ち来ぬ木犀の香に

芝田 健一

廃校の教室の窓破れいて
野分けありしか紅葉散り敷く

老妻を診察室に連れて行く
夫の背丸く車椅子押す

山裾に兵の墓のみ苔むして
文字も幽かに歩兵一等卒

藤本 哲夫

軽々と玉露をのせし芋の葉に
風の生れて露こぼれ落つ

門燈に入つ手の花の照らされて
彩おぼろげに露にぬれゆく

御堂筋银杏並木の散りそめて
往路と帰路に姿変えたり

ふる里の蒔柿もぎて帰りしに
遠き思いの軒下に干す

小原すゑ子

亡夫の忌や五度めぐる来る年の暮
昭和の終り子等と偲びつ

敬老と孫の差し出すプレゼント
入浴剤に心温もる

一三三年重

翳りある身にはわびしく秋たけて
語る術なきこの空しきよ

金木犀友と作りしその酒で
二人酔いしも今は懐し

転々と睡れぬ夜が更けゆきて
いつかしらじら空明りさす

本多 秋丘

すそ捲り川に入れば足裏に
砂がさゝやく秋の気配を

夜を走る電車の窓に戻る無き
面影の女ほゝえみており

相寄りて影を重ねし杳き夜も
終を装ふ紅葉散りしも

俳句同好会

一二年重

翳りあるこの身に秋の

深まりて

江藤 翠

子規の句碑に白萩ゆれて

寺詣り

句会入選句

あれこれと思ひ惑うて草の道

初しぐれうなじにかかり

心冷ゆ

木犀の香を浴びる

夜の別れかな

畑中 但雄

一人居のまためぐりくる

けさの秋

草の穂に雀のあそぶ豊の秋

鶉の目の八方へ声ひびきけり

滝川 正道

天高きとき石廊峠に妻と立つ

過ぎて来し喜怒哀楽や吾亦紅

皆ゆるる

秋深し長城に陛下笑みたまふ

本多 兼重

稲穂ゆれ素知らぬ顔の

案山子立つ

小原すゑ子

残る蚊が夕餉よこぎる

一人の居

夕月の連れて来たかや夜の冷

落水に紅葉が映える瀧の壺

畦曲がるままに曲りて

曼珠沙華

風吹いて葉がくれ青き

桐の実よ

渋柿を干して山家を明るうす

秋彼岸のり越えて木魚音

萩を書く先づ観察す萩の寺

佐久間国子

剪りて来し冬菊添えて傘返す

干し足袋の気ままにゆれて

冬うらら

散歩には遠すぎし道柿落葉

藤本 哲夫

宿下駄の音透通る月夜かな

高速艇走る沖合鳥渡る

初霜の石畳ふむ鳩の脚

花芒絮を飛ばして沸くごとし

囲碁・将棋同好会

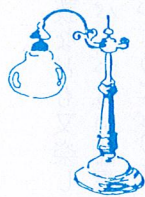
本多 兼重

シルバー人材センターに囲碁将棋同好会が発足して、早や五ヶ月が経過致しました。

会員数は十一名で、毎週金曜日午後一時から、センターの和室で楽しい一刻を過しております。

老年になりますと、思考力、判断力が鈍くなりますが、へボ碁でも打っていると、ボケ防止に役立ち、勝負を度外視して楽しく、同年代の友達の輪を広げることにもつながります。

新しく覚えてみたい初心の方、女性会員の方も大歓迎ですから、勇気を出してチャレンジしてみませんか。やりだすと面白く楽しくて、精神的若返りにもなり、碁盤に陥ってしまっていると、一切の瑣事や苦悩を忘れて没頭しますから、ストレス解消にもなると思います。まだ会員数も少ないので、たくさんの方が参加して下さいよう、報告を兼ねて紙面で勧誘させていただきます。



安全就業委員会発足

当センターでは安全就業委員会を設置し、去る11月17日に第一回の会合を開催しました。

委員会では、

一、委員の健康と安全就業に関する実施計画の策定

二、委員の就業中の事故分析と事故防止対策

三、その他委員の健康と安全等を協議・検討いたします。

近年通勤途上での大きな事故が増加しており、仕事を終えてホッとした気の緩みが惨事を招きます。安全就業での事故分析として、

- 一、不注意でおこったのか
 - 二、不可抗力でおこったのか
 - 三、防ぎようがなかったのか
- 等について検討していきます。

委員会のメンバー紹介

委員長	山路 政市
副委員長	松原 学
委員	宇都宮 義典
〃	小川 晋一
〃	榎原 光雄
〃	正源 義一
〃	徳永 美恵子

委員の就業時の安全について、一生懸命に頑張っていきたいと考えておりますので、皆様のご協力をよろしく願います。

府民フエスティバル

就業体験発表から

「友達になりませんか」

本多 兼重

定年後、ゆっくり好きな事をし、余生を過ごそうと、三年ぐらい目的も張り合いもなく、老人センターで碁を、猪名川で鮎釣り、京都・奈良などの名所旧跡をカメラをぶら下げて訪ねたり、夜ふかし、朝寝坊、深酒と不摂生な生活で、いつしか病院通い。そして、その日によって気分がすぐれないからと、計画したことも実行できない怠惰な人間になっていました。

広報「とよなか」で、シルバール材センターの記事が目にとまり、早速入会手続きをしたのが六年前。最初の仕事は、小学生向けのアニメ映画のチラシ配布でした。おぼろげに覚えている私を諸先輩が暖かく迎えて下さり、校門で下校してくる児童にチラシを一枚一枚配り終え、ご苦労様でしたと先輩達と別れ、家路についた時の、緊張感から解放されホッとした思いと疲れをいまだに忘れることはできません。戦争という異常体験を持つ同年代の会員同志の話も楽しく、バスの中での子供に帰ったような

馬鹿話しや冗談なども又楽しくていつしかシルバールからの仕事の連絡が待ち遠しいようになりました。しかし、暑い日、寒い日、雨・雪の日などつらい思いの日もありましたが、挫けたらおしまいだ、八十才を過ぎてても頑張っておられる先輩達にも恥ずかしいと自らを励ましていたうちに、楽しいことを見い出せるようになりました。

子供相手の仕事ですが、世相を反映した一面も窺い知る事ができます。どの学校でも、共稼ぎの為帰っても母親のいない児童達が自習や宿題をする建物があり、帰宅してすぐ塾へ出かける子供たち、チラシとビラを見て寂しそうに通り過ぎる子供に、「いらないの」と問うと、「持って帰ったらお母さんに叱られるから。」と答えが帰ってくる。なんとも言えない気持ちにさせられます。時代が変わったとは言え、私達が子供の頃は、家にはカバンを放り投げて、野や川、神社などで友達と暗くなるまで遊び、夜に宿題をしたものです。

子供の時から競争相手を振り切り、有名大学に入り、大企業に入り、同僚を蹴倒しても役職につき、人よりも沢山金を稼ぐ。それが、人生の勝利者で幸せなんだと知ら

ず知らずに自分さえ良ければと教えこむ世相の中で、いくら経済的に富んでも、心豊かな思いやりのある真の幸福な社会は実現しない。家庭へのビラ配布などは、歩き回って足が棒みたいになり、また封筒の書類入れ作業では、腰や腕が痛くなる等、老人にはしんどいこともあり。しかし、それに耐えることに意義があり、終わって一風呂浴びての快感、汗をふいてのビールの美味。働いて故の贈り物だと感謝し、老化を防止し、健康を維持させてもらって小遣いをいただける。こんな有難いことはないと思うことにしています。

あとがき

会員の皆様には、平成五年の新しい年を、穏やかに迎えになったことを共に慶び申し上げます。本号も、皆様の投稿のお蔭で、無事編集を終えることができました。厚くお礼申し上げます。

これからも、どしどし原稿をお寄せ下さい。お待ちしております。
※表紙の「瑞寿満堂」は宮崎理事、「酉の絵」は十二班の玉手会員、人物のカットは豊中市人権文化部文化課の中村徹夫さんにご協力いただきました。