

シルバーとよなか

ふれあい

2009年8月

社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.48



(社)豊中市シルバー人材センター
理事長 松室 雅次

「ふれあい」第48号の発行にあたり
ご挨拶申し上げます。

平素は、皆さま方におかれましては
当シルバー人材センターの運営にご協
力いただきましてまことにありがとう
ございます。

さて、平成21年度社団法人豊中市シ
ルバー人材センターの通常総会は5月
29日に開催いたしました。時節からご多
用にも関わりませぬ豊中市長さん、豊中
市議会議長さんをはじめ、「来賓の皆さま
ま方に」ご臨席いただき、心からお礼申し
あげます。

また、会員の皆さんには、たいへん
お忙しい中、多数のご参加をいただき、
まことにありがとうございます。

5月17日来の新型インフルエンザの
対応につきまして、数多くの就業先の
閉鎖や通常総会開催の延期を検討する
など、市民生活だけでなく、センター
事業にもかなりの影響があり、総会が
予定どおり開催できるかどうか心配し
ておりましたが、市をはじめ関係機関
の迅速な対応により、特段の支障もな
く開催できましたことに、改めて厚く

お礼申しあげる次第です。

さて、昨今の景気動向ですが、石油
価格の急騰による諸物価の値上がりや
金融危機など、我が国は、過去に経験
をしたことのない経済環境におちいつ
ており、その結果、派遣労働者や契約
社員の大量の「雇止め」がおきるな
ど、大きな社会問題となっております。

このような状況のなか、当セン
ターの平成20年度の実績は、契約高
が6億8千2百万円と前年度比較2.
3%の減と、昭和56年にセンターを設
立してから初めての2年続けての減少
となりました。

そのため、平成21年度は昨年度に引
き続き、地域説明会の開催や啓発チラ
シの全戸配布などを実施し、全国平均
を大きく下回っております会員数の増
加をはかると共に、2年連続減少して
まいりました契約金額の回復に努めて
まいりたいと考えております。

また、今年度から、「一般労働者派遣
事業」に参入し、新たな就業方法の拡大
に努めることとしておりますが、このこ
とは会員の皆さんの多様な就業機会の提
供増につながるものと考えております。

引きつづき、公平・公正で透明性のある
就業紹介を心がけるとともに、適正な
就業を推進し、会員の皆さんに喜んでい
ただけるよう努力して参る所存です。

最後になりましたが、会員の皆さん
のご健勝とご多幸を心から祈念いたし
まして、「ご挨拶とさせていただきます。

目次

理事長挨拶	2
仕事紹介	3
会員のひろば	4
会員よもやま話	6
ユーザーさんの声	9
同好会だより	10
とよなか万華鏡	15
シルバー人材センター展	16
健康講座	18
賛助会員	19
私は「ふれあい」帽子	20

表紙

服部緑地 東中央広場 噴水彫像「白層夢」
この噴水彫像は、宝くじの普及宣伝事業
として設置されたものです。

平成3年3月設置

財団法人 日本宝くじ協会

撮影

笠原輝幸



「子育て支援サービス」 講習を受け仕事を頂いて

第15班 木村 妙子

60才に入つてすぐシルバーの会員になりまして、三年くらいホテルのお仕事を紹介していただき働きました。

その後しばらく休憩してまたお仕事をしたいと思つていました所、子育て講習会が開かれるとの事を聞きまして私自身とても子供が好きでしたしヘルパー二級の資格を取つてますが、どちらかと言えば子供の方が合つてゐるみたいです。去年六月より研修期間、いろいろな素晴らしい先生方のお話でとても充実した毎日でした。

子育て講習会に限らず、いろいろな講習が受けたい思ひです。私にも十才の子と五才二人の三人の孫がおり一緒に教えてもらった歌や指人形やくすりっこしたりして一緒に遊んでおります。実際に十一月よりお仕事を紹介していただきました。週に二、三回、夜八



時保育所へ子供を迎えに行き、九時に母親が帰るまで留守番をしています。一時間の仕事ですが帰道元気の良い男の子です。油断はできません。いざと言う時は命がけでいつも思つています。家の中でもやはり体を動かす遊びが好きです。少しの時間でもごうしたら喜んでもらえるか考えています。先日はトランプを持っていったらとても喜んでいました。

時々ママが帰るのが早すぎると言うのを聞くと「ヤッター」と思つてやりがいがあります。やはりママと子供と私の関係がうまく行かないとむづかしいかなと思ひます。来年少学校へ上がるので学童保育後の留守保育は母親の最大の課題のようです。

シルバーでは「布小物講習会」に最初から参加させていただいて、これが楽しくて私の場合、手が動いてゐるのか口が動いてゐるのかからなくらいお友達も一杯出来ました。また先生が素晴らしい方です。みなでシルバーの旅行に行きたいのが夢です。シルバーに入つて楽しい事ばかり主人共々大変良いお仕事を紹介していただいて毎日感謝しております。シルバーの会員さんは出来るだけ何でも参加しましょう。

「ウインカー」

第13班 奥田 一夫

私は現在、幼稚園の送迎バスの運転業務に、二人の仲間と三人でローテーションが第一。急な用事、親の看病、冠婚葬祭、自身の体調などによりローテーションが崩れたとき互いにカバールしい少しもお客様に御迷惑をお掛けした事がないのが私達三人のひそかな自慢です。

いつも同じ時刻にコースを走ることの繰り返しですからマンネリに陥りやすい危険があります。いつも緊張感を持続するため、問題が生じたらまず三人が顔を合わせて話し合つたり、年度替わりのコース変更時には三人同時に乗車して交互に運転し、技術的な改善点を指摘しあつたりしております。

それに時々、休日前の三人での居酒屋ミーティング、これもなかなか効果「大」です。かわい園児たちからもらうパワーが加われば毎日が新鮮です。

さて、最近印象に残つた記事がありました。それは、日本自動車連



盟の広報誌『ジャフメイト』の「事故ファイル」という記事です。「そのウインカー、遅すぎます！右左折や車線変更のとき、ハンドルを切り始めるのと同時にウインカーを出すドライバーがいます。中にはウインカーを出さない人も…これがどんなに危険なことか、考えてみてください。」との書き出しで、交差点で発生した追突事故の実例を紹介し、事故発生要因として、ウインカーを出していなかった追突された被害者の事故直前の行動を指摘し「ウインカーを出す前のブレーキが事故を誘発したのは間違いない」と談じている。

「ウインカーの出し遅れは、つまるところ自分本位、自分勝手な運転ということ。他車の存在を忘れてしまったかのような行動は間違いなく事故の危険性を増幅させる。また、周りに車がないときは意味がないからとウインカーを出さないドライバーもいるようだが、ミラーの死角などに走行車両がいる可能性もあるし、歩行者や自転車もウインカーを見ている。ウインカーを出ださなくていいときなど絶対になり、ということをお忘れなでほしい。」と記事を結んでいる。

皆さん、いかがですか？思い当たるころはありますか？高速道路から生活道路に至るまで最近よくみかけるよつになつてきたと思ひます。これからは基本に忠実な運転を心がけ、自らが実践することを通じて、基本に忠実な運転を広げる努力もしたいものです。



仕事と私



第9班 久保田 順三
五月連休中の二日間、京都で「全日本弓道大会」を見た。会場への道中、青連

院下の「おふく」でカレーうどんを食べた。四十年前から訪ねている店。おかも店のテレビも変わらない。ここにも老いて働く人がいた。狭い店が隅々まで磨きこまれていた。

年中無休の職場で豊中SCの四人がローテーションを組んでいる。四人は性質が共通した所が多いが、強い個性をもっている。それらがうまく折り合った。出し抜かず、遅れず歩調を合わせてきた。SCが初めて受注した職場。

先輩がいない。種々の新たな依頼について相談し同じ対応をして新しい職場を作りあげてきた。『作り上げて』来た。発注先は神戸、大阪、京都の職場でもSCを活用している。私達も他市のSCと比べられている。頼りがいのある仲間といるという安心感の中で、依りかからず、自己管理してかぜで休むこともなくやってこられた。今年三月で一人が交代した。新たな仲

間とよりよい職場づくりの日々である。

「豊かな経験と能力」とは、そこから得た「知恵」というのだと思う。職場のチームワーク作りのために各人がその知恵を働かせていたのかもしれない。それがなくてはバラバラに行動して「悪い」職場になっていただろう。高齢で働くことについて昔読んだ本のことばが思い出されて、勇気をもらおう。

本田宗一郎は「素晴らしい友達をつくることの出来る能力、謙虚に他人にものをたずねることの性質が必要」と説く。「人間死ぬまで生きるとのだから、その間に今まで出来なかつた趣味なり社会奉仕なりを思う存分すればよいのだ」と言う。

また小林一三は東宝再建に当たって十億の借金を背負い「来年八十になるが、この年をして高利貸しの世話になつてゐる」。整理ができたら「大阪へ帰ろうと思う。」「友達の所へ行こうと思つてゐる。」と語つてゐる。

私も定年後、稽古ごとが増えつつある。今年一月からは弓道がスタート。京都へいったのも、恐れ多くも最高の技を拝見するためだった。

老いて働くDNAが私の体に伝わっていることを感じる。父がその父の姿を歌に残してる。

山に入りては杉の枝うつ



シルバー人材派遣の仕事に思う



第2班 大野 秀久
40数年勤めていた会社を退職し、仕事の拘束から解放され自由時間が持てるようになり「何をこれからすべきか」と今まで真剣に今後のシルバー人生について深く考えていなかったのではらく戸惑いを感じていた。

そこで、あれこれ自問自答して考えたが知恵のない頭では納得する答えが出るはずがなくそれで、毎日の生活をどのように生きるかの問題だと考え、自分が素直な気持ちになつて新しい仕事への挑戦・友人作りをする事に希望を持つ事にした。

今までは、地域社会との交流も殆どなかつたのでこの機会に地域へ少しでも貢献ができる仕事があればと思つていた。また働かしてもらつて自分の健康管理も出来るのではないかとのも考えた。

そんな時、豊中市の広報紙にシルバー人材センターの柴原地域での説明会が昨年の10月頃に開催された時に参加し 活動内容をお聞きして、すぐに会員登録を済ませた。会員登録時の職種は、車の運転・施設管理・建物管理・物品整理等を希望していた。

12月中旬にシルバー人材センターから仕事の紹介を頂いた。仕事は、阪急岡町の商店街通りの豊中市桜塚

ご宿泊、ご宴会、ご婚礼、レストランのご利用すべてのシーンにぬくもりを感じていただけるそれが「ホテルアイボリー」です
あなただけのプライベートホテルとお呼びください

ホテルアイボリー

〒560-0021 大阪府豊中市本町3丁目1番16号
TEL (06) 6849-1111 (代) / FAX (06) 6849-7727



	9:30~13:00	15:00~20:00
月	●	●
火	●	●
水	●	X
木	●	●
金	●	●
	10:00~13:00	14:00~17:00
土	●	●

休診日:水曜午後・日曜・祝日

吉田 歯科 TEL 06.4865.6677
560-0022 豊中市北桜塚3丁目1-50

喫茶

らん

豊中市中桜塚2-1-7
岡町・桜塚商店街「千鳥屋」隣
TEL 06(6850)8606

シヨッピングセンターの建物管理業務です。この建物は建築年数が古く老朽化の上、先の阪神淡路大震災の相当な被害を受けています。

勤務は、シルバー会員2名と管理責任者の計3名で遂行しています。我々は、1週に3ケ日で午前(5時間)と午後(6時間)の交代勤務形態をとっています。仕事内容は、日常業務として1・2階の朝夕のシャッターの開閉・自動ドア及びエスカレーターの電源入切・通路照明灯の電源入切・冷暖房装置の電源入切・外壁窓の開閉・移動広告塔の設置と撤収等を行っています。その他、照明灯の交換・冷暖房装置及び備満の応急修理・通路タイルの張り替え・催しもの等の準備・通路床のペンキ塗り・水道ガス電気の検針など広範囲の仕事だ。

今まで経験のない大工仕事から左官仕事まで色々教えてもらい、失敗しながら少しずつ体験を積みながら楽しくやっています。仕事はきつく感じませんが、高所での照明灯の、交換では、落下しないか冷汗をかきながら安全管理を心がけています。

他に、シルバー人材センターから自転車の整理とか 第2・4週に開催されるリサイクル品の販売等の皆さん方とも楽しく声をかけあい頑張っています。今回の仕事をさせて頂いおかげで多くの仲間との交流が出来て嬉しく思っております。シルバー人材センターに興味をお持ちのかた是非に参加して仲間になりませんか？

(社福)ウエル清光会特別
養護老人ホーム美豊苑



第2班 渡利 肇子

今日は、始めまして、68才の主婦です。今年2月シルバーさんの説明会があり、その席に寄せていただき、私はまだまだ働きたく行きましたら、四、五年前毎朝のように礼儀正しいお兄さん・お姉さんがおられ、すごく安心して帰りました。

縁があり、シルバーさん所にて働くお手伝(掃除)させてもらっています。会館の方、皆さん若い方達とけこんで楽しく仲良くしておられます。朝の挨拶を左・右と大きな声でさせてもらっています。その時返事がかえってきます。おはよう！って言うってくださいます。一日の元気を頂き、がんばりが出来ます。

若いときは声の大きいのが少し、はずかしいなとおもったのですが、いつの間にか大きくいえるようになりました。シルバーさんに行かせてもらって一番楽しいのは、おはようの音が返ってくるのです。掃除器の音が少々うるさくても、文句一ついわないで、あんだ元気やな！ってあたたかい言葉を掛けて励まされ一日が始まります。

今までこんなに人の心が素直になごやかになる所がありませんでした。若い方達が一生懸命で働いている姿に素敵だなー、思います。私自身はその姿

に素敵だと若い人に感謝！親の介護してないものでハッキリ言えないですが、国の上の方、大切な若者に夢をあたえられるようにしてあげてください。話がとびましたがもとに戻ります。100才こえておられるお母さん素敵です。テレビ画面に出る字、すごいです。出ている間に全部読んでおられます。私には到底出来ないです。すばらしい学問を身につけておられます。

また私がお掃除していると声をかけてお手伝いしてくださいます。私も元気を頂き週三日間、少しでも喜んでいただけるよう、させてもらっています。素敵なお方たちが、おられます。お話の相手をされてすばらしい方、お歌を歌ってあげたり、そんな事したらいけないと注意してあげたり、昔々のお話をして皆さんでなつかしいとかたりあっておられます。そんなやさしいおばあちゃんに成りたいですね。訳のわからない事を書いてすみません。



創る印刷

スピード・技術・値段・群と抜く

みないばんよつらい
TEL 06-6371-4641(代)

やまかつ株式会社
http://www.yamakatu.com

デジタルカラーシステム・DTP・CTS・オフセット印刷

大阪市北区中津2丁目3-15 FAX 06-6377-2224

カラオケ喫茶
ひまわり

営業時間 PM1:00~5:00
水曜定休日

豊中市中桜塚3-10-35
市役所 南へ10m

阪急 曾根駅前 ~ボウリング~
● ボウル曾根

年齢問わず、気軽に楽しめるスポーツです！(1G 300円~)

TEL 06-6862-9462

豊中市曾根東町3-3-22 ワイキングビル 4F
(阪急曾根駅前・ダイエー裏側)



土砂降り

第17班 金沢 光隆

24節気では、5月6日の立夏を過ぎるころは、もつれつきとした夏である。とっておきの「怪談話」をしよう。

会社から同僚のT君と私に出張命令が出た。主旨は淡路島の下水道の普及率を調査することであった。当時、この問題は関心が薄く、完成を見るまで、昭和30年代前半から同60年代初めまで、実に4半世紀を経るのである。

淡路島は官公庁まわりから始まった。午前中一通りの訪問を終え、午後からは民間をまわることにした。洲本市内のホテルを手始めに民家2、3軒、赤潮被害に悩む漁業者の現場（漁港及び漁業組合）等々である。

洲本市を後にして、国道28号線は実に快適でした。市街を抜け両側が開けて、海と山に囲まれた道路を疾走するのは、天馬空を行くがごしの表現がぴったりであった。T君はハンドルを握りながら、何やら流行歌を口ずさんでいる。楽しいらしい。しばらく走って前方左側から旗を持った警官が飛び出してきて停止を命じた。

二人は思わず顔を見合わせた。ス

ピード取締り中だったのだ。結果は20キロオーバー（国道は最高速度を40キロに設定）とんだハブニングに見舞われ、行く先一抹の不安が横切った。T君の落胆振りは酷いものだった。

前金（当時の交通刑罰で反則金ではない）は何とか私が協力しよう。行政処分だけは背負ってほしいとお願いすると、やむを得ないと納得の返答だった。少し休憩を取り、気を取り直して車を再び走らせるうち、気がつくとも時を過ぎていた。遠くに旅館らしきものが見え、近づくと〇〇旅館と大きな看板が出ていた。しかし建物は小高い丘にあり、ぐるっと巡らなければ門口まで行けなかった。道は急勾配で車はきしんだ。本館は母屋（旅館の家族が住む）と離れて建っていて、裏は一面竹やぶに覆われ、総体に古びている印象だった。

T君は気味悪がったが、他に探すまでもなく、渋々従ってくれた。玄関で案内を請うと、しばらくして白髪の老婆が現れた。老婆の話の内容は、娘や家人が出払って帰るのは夜になるから、夕食抜き素泊まりなら応じるといふものだった。こつも付け加えた。5町（約5キロ）北に上がった先に一膳飯屋がありとても評判なのだという。別ピンの若女将がいて世話をやいてくれるから、兄さん等楽しみみだねえって「ニヤツ」と笑った。

素泊まりを了承し宿を後にし、言われた店に来て見ると、成程、郭にはまねな髪を上で結った瓜実顔で色白の美

人が出迎えてくれた。昼間のこともあり思つ存分飲み食いして、宿に帰ったのは9時を少し回っていた。ひとひる浴び寢床に就くなりT君は軀をかき始めた。私も睡魔に襲われ深い眠りについた。

どれくらいいたたいたのであろうか、まぐら元に屈強な男二人が立っていた。（漁夫風に思えた）中の男は鉢巻きをし、左は短髪で胡麻塩頭であり、右は工人帽を被っていた。皆恐ろしい形相でこちらをにらんでいた。私はあまりの恐怖で身体が硬直し身動きできなくなり、ただ呻くばかりであった。隣のT君が私を揺り動かしか抱き起こしてくれた。私は助かったのだ。

ただただT君に感謝するのみであった。T君はトイレで用を足してから、窓がやけに赤く低いなり声など耳にし、一睡もできなかったと言った。

いきいきシルバー ライフ麻雀と私

第18班 堤 喜久男

人はだれでも老いると自分だけとは年齢より元気でありたいと思つのは人情である。而しそれも喜寿くらいまで傘寿をこえると何となく活力が年々後退してゆくように感じられる。

そうなる前に還暦を迎えてからでも遅くなくいろいろなことに挑戦して丈夫で元気で長生きしたいと思うのが実感である。

さて人間の左脳はシヨギング、散歩等アウトドア的な行動は一般的常識としてだれしも思い多くの人が実行され

ている。しかしそれは左脳のみで、右脳はといえば書道、陶芸、絵画、カラオケ等これらはすべてインドア的なれど右脳の活性を助長するものと医学上でも証明奨励されている。

まして我々高齢になりにしたが左脳のみ右脳のみではなく両方の活性化を常日ごろより実行につつ努力が必要である。換言すれば前述の書道、陶芸、絵画等は事前に右脳で考えをまとめそれが手に伝わって思考しながら実行に移し結果をも右脳の判断により試行錯誤する理想的な右脳の活性に適しているものと自負しております。

また医学的にも高齢にありがちな脳梗塞・狭心症等の予防にも最善と私も書道俳句絵画の三位一体である俳画に遅まきながら心掛けて実行しつつあります。

手前みそですが十二年前の子どし工ト色紙を毎年五十枚ほどかき、娘達や知人にもらっており十二支一回り書いたのもう止めると言つたところ娘達から引き続き書ける間は一生書き続けると言われその気になって一昨年の子どしより二廻り目を毎年十月ごろより着想を練つて楽しみに書いております。

また若い時から「飯より麻雀」好きで孫達に手ほどきして月一回相手をしておりこのころでは孫達にやりこめられ無聊を味わっていた所、偶然にも池公民館で認知麻雀会があることを知り、認知という頭文字に少し抵抗があつたが一度どのような会かとのぞいてみたところ、殆んどが女性で点数計

算が出来ないので是非入会をと誘われその気になって右脳の活性によいと思ひ、月2回通っていたところ小生宅の近く、別の場所でピルの3階で衛生的で元茶道、元高校の先生達、多士齊々の人々と知り合い気の向いた時には出て毎月一回の大会にも今度こそはと「好きこそもの上手なり」と一人よがり右脳の活性にかなっていると自ら求めて道を切りひらいたと自負しておる次第です。

ちなみに五月のシルバー人材センターの求人情報にも就業先麻雀店内の清掃を募集しており偶然もあることと親しみがわいております。以上とりとめもないことを相前後して投稿しましたが左脳右脳の関係に参考になれば幸いです。

日本人の起源 (3) — 文字 —

第13班 藤田 泰通

文明発祥の地から出土する遺跡・遺物には、いろいろな線や形が刻まれている事が多い。これらの模様を文字の祖先と考えるかどうかはともかく、このようにして人間は意思の伝達手段を得たのであろう。日本列島に漢字がいつごろ入ってきたかは明らかにされていないが、二千年前には漢字を記した文物が九州に伝わっていたとされている。

しかし日本人が漢字を本格的に使うようになったのは数百年以上の年月を要している。五世紀まで日本人が著した本は一冊も見つかっていない。

漢字を入れた土器や武具など断片的な文字資料が出土するだけである。三世紀にあったと言われる「邪馬台国」がどこか、五世紀ごろ作られた世界最大規模の陵墓「大仙陵古墳」の被葬者が誰なのか(最近の研究では仁徳天皇の陵墓ではないと言っている)が定説らしい、などなど日本人の書いたものがない為、今なお論争は続いている。

何冊かの本に目を通す内、「ふれあい」No.45、46の岡本理事さんの美しい日本語(2)(3)の「ホツマ文字」に出会った。漢字の普及以前から日本列島で使われていた数多くの文字の存在が説かれており、例へば「豊国文字」「春日文字」「アヒル文字」「ホツマ文字」などでこれらは「神代文字」と呼ばれている。

岡本理事さんが詳述されているように、これら「神代文字」は母音の数とか50音表に対応しているとかで言語学者からは後世の捏造であると不名誉な烙印を押されてきた。

しかし記紀・万葉集が編纂された奈良時代前後の日本語は八母音であったが、それ以前は五母音更にもっと古くは「イ」と「エ」の区別のない四母音と言われている。(現在も東北方面にこの傾向がみられるところがある。)外来文化を取り入れる事が好きな日本人が、漢字が入って数百年も普及させなかったのはなぜか。

2007年4、5月NHK。TV趣味講座で放映された明治大学加藤徹准教授の説『古代ヤマト民族は八百万の神を信

じていた。言葉にも「言霊」という霊力があると考えていた。漢字に初めて触れた時、漢字には死んだ人の名前や言葉記録する能力があり、目に見えない遠くの事物についても正しく伝える。彼等には漢字は言霊を封じ込めておく異国の魔法のように見えたのではないか。』准教授の説を極短く要約すると以上の如くである。

准教授に異を挟むわけではないが魔法と思わなくなるのに数百年もかかるだろうか。他の説も伺って見たいと思う。それよりも「神代文字」と言う数多く古代文字がありながら記紀以前になぜ日本人の手でまとった歴史書が書かれなかったのだろうか。

ヒューマンエラーについて

第7班 栗原 善夫

先日ある書物を読んでいると、ヒューマンエラー(不適切行為)で人間の能力限界の一部で短期記憶は忘れ易いとの事だそうです。話は少し難しいので皆さんの経験上から具体的な例を挙げます。

一家揃って旅行に出かける途中で最後に家を出た人に玄関の鍵を、かけた確信があるか?又ガスの元栓を閉じたかと問い質すと、何時もやっている事なので、まず間違いは無いとの事、改めて聞かれると、半信半疑で気になり、引き返し確認した事がありませんか?この場合家を出る前にガスの元栓を手と目で、又は声を出して確認をしていれば又玄関のドアを手で1、2回揺さぶりでもしておれば確信がもてたと思います。

日常生活で無意識に行動を起こし一つの「型」として身に付いている為記憶に残っていないのです。何かをする為に台所に来たものの何をするのかを忘れ又何の為に二階に上がって来たのか判らず後で思い出す事など有りませんか?「人間は物忘れする動物です」最近漢字が書けなくなり人名や地名が直ぐに出なく恥を掻くことが有りませんか、それは加齢の為に痴呆症の前触れではありません。

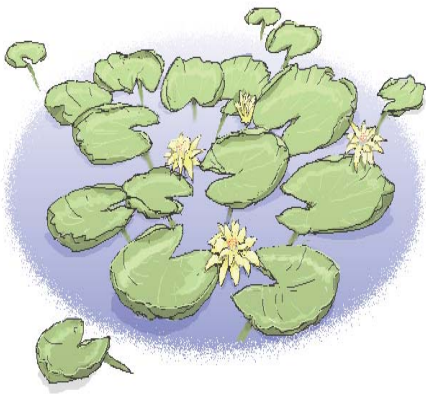
「ご安心ください」とは言え仕事と成ると忘れたでは済まされません。ある



書物によると微少事故対中事故対大事故の比率は300対29対1の法則ともいわれ（ハインリッヒの法則）この法則はアメリカの安全技術者ハインリッヒが見出したものです。

機械からの飛来物が目の前を通っていけばヒヤリハット、頬をかすめれば微少事故、頬に当たれば中程度事故、目に当たれば重大事故です。

飛来物がどのような軌跡を通るか、作業者の位置は、これぞ安全管理です。なにも工場だけではありません。施設管理や事務処理の仕事でも加齢だから・人間だからといって言い訳は許されないのです。人的問題は、つき詰めればヒューマンエラーをなくすることですヒューマンエラーは様々な定義がされていますが又ある書物によると要は「すべきことが決まっている」とき「すべきことをしない」あるいは「すべきでないことをする」ことです。そこで個人的に就業先の仕事を出るだけ細かくチェックリストを創り



ミスのないように努力しています。リストには作業項目・及び手順・効率のよい行動手順・すべきことが決まっていること・してはいけないこと等をも入れています。

就業先にはマニュアル等仕事の内容が明示されていますが具体的では無く注意事項等箇条書きをされている場合が多く中には口頭で引き継ぎする場合がありますと聞きます。本来チェックリスト等は事務局が創るべきかもしれないが、仕事の内容が細かく把握されていない為難しいと思います。実際仕事をしている会員が一番判るのです。但し一回創ったからといって、そのまま永久ではありません。組織・システム・場所等変わった場合又ミス・事故が起きたときはその都度チェックリストも変える必要があります。

一つ一つの仕事にフローチャートと共に管理すれば仕事の重複・無駄な行動を無くし効率アップになります。

うちの亭主は家のこと何も出来ないと思くのではなく出来るような環境を創るのもパートナーとしての役目ではないでしょうか 細かい事をいつている様ですが小事が大事を招きます。

頭では判っているが行動が伴わない加齢の我々です。防衛策としてチェックリストを作成しては如何ですか？

尚チェックリストは個人の自己管理の為にグループの仲間には強制は出来ません。

なぜなら事務局が命令するのならば別ではあるが個人では命令権は無いの

です。又自己管理とはいえ自分で自分の首を絞めるから？

然しながらグループ全員でチェックリストを持ち寄れば、よりよいリストが出来るでしょうね？

単純な作業ほど又仕事に慣れた頃ほどミスを犯し易いのです何事も初心にかえりチェックリストで確認し仕事を全うしたいものです。

最近ISO（標準規格）と平行してCMM（作業手順）とかCMMI（成熟度）とかいわれる横文字が流通していますが、CMMとは、要するに誰が作業しても作業結果は同じになるよう又管理表を、見れば、誰でも直ぐに管理（引き継ぎ無しでも）出来るようにすること。即ちシステムを組織が作業手順・経過をより適切に管理出来るように お客様の満足度向上の為に、近い将来仕事を引き継ぎする場合でも重要な書類に成ると思います。皆さんも参考になれば幸いです。

インターネットで用語を調べ抜粋した。

ISO（イソ）とは 国際標準化機構（ISO）にて1987年に制定された品質管理システムの国際標準（世界共通）の規格である。

CMMI（シエムエムアイ）とはソフトウェア開発を中心としたプロセスの成熟度を評価するための指標のことである。ソフトウェア開発の能力を5段階で示した成熟度モデルのことレベル1 レベル2等

おめでと〜いございます。

池田市制70周年記念及び第50回池田市美術展（平成21年4月12日〜18日）に、第14班 上田 勝広様が絵画の部に応募。入選されましたので、紹介させて頂きます。

和む



第8回 民家集落作品展（平成21年3月1日〜20日）に、第6班 笠原輝 幸様が作品展・写真の部に応募。

日本民家集落博物館 館長賞を受賞されましたので、紹介させて頂きます。

秋の白川郷



ユーザーさんの声

株式会社 光洋マックスバリュ 豊中緑丘店

豊中市緑丘4丁目1-1

支店長の田中清志氏に面談。

店長の運営管理のモットーをお聞かせいただいた。小売業は人間産業として立派に運営・経営され、その人間性をしみじみと感じた。このような店長の許で働かせてもらっている会員は幸せであると感じた。



田中店長さんのQ&A

Q 主にどんな仕事をさせていたただいておられますか？

A 商品の補充及び仕事場の清掃・カート・かご整理の仕事

Q 就業形態は、どのようなものでしょうか？

A グループ毎の調整で、週3日程度をローテーション就業している。

Q 就業について特にご注文はありますか？

A 接客業ですから、接客の過程での「目合わせ」(お客様の目をみて)をして、人と人とのふれあいを大切にしように心がけてほしい。

Q シルバー人材センターへの要望はありますか？

A 特に夜間や土・日曜日に就業できるようお願いします。現在は文句も言わずに就業されており、感謝しています。

*取材当日、就業している会員の一言を聞かせてもらおう。

T 田島さん(女性) おすし部門で「いなり寿司」と「ちらし寿司」「押し寿司」をつくっています。仲間と楽しく仕事をしています。

O 小田さん(男性) 屋外軽作業で、カート・カゴの回収やリサイクル商品の整理、自転車の整理整頓等を担当しています。一日2万歩位を歩き、健康のため、楽しく、仕事をさせていただきます。

田中支店長の説明

「ジャスコから特化してスーパーマーケットとして「マックスバリュ」が誕生しました。現在フードとドラッグとして確立した。店長のモットー「人と人との出会いを大切に」。

取材者 岡本宗五男・武井 利雄



就業中の田島さん



就業中の小田さん



同好会だより

文芸サークル同好会

俳句

第3班 山浦 純

落ち椿その大輪を惜しみけり
流し雛女一生という流雛（淡嶋神社にて）

春光や富士連れ歩く伊豆の旅
大根ほめついでに貫う二三本

第1班 村井 實代子

不景気もどこ吹く風の鯉のぼり
春日浴び半畳ほどの浄土なり

故郷の春の渦潮木の葉船
春日浴び静けき部屋に独り居て

第5班 高橋 久美子

草萌に夕日の残滓残りけり
年替わり万緑萌え出す季節なり

目覚めれば夜明けの空に浮かぶ月
子供の日咲いた咲いたよ笑顔花

第18班 堤 喜久男

桜餅かお見合わせてピンク色
三色のパンジー描くたび青春を

鯉のぼり娘三人うらやまし
漁火の浮きつ沈みつ大漁かな

第13班 鳥居 弘美

冬の灯を従えて往く夜行バス
冬陽背に鳩遊ばせる阿弥陀さま

野遊びやゴロリゴロリと空仰ぐ

夜桜や一ひら舞えば美酒となり

第2班 須藤 操

庭梅や共に古りたる五十年
花散らす朝の雀を睨み上げ

散るも良し流るるも又花の昼
泊船に春灯ゆらぐ夕連

第3班 清田 房枝

春一番吹きて風紋砂丘見ゆ
ふるさとを懐かしむごと雛の行く（流し雛）

和歌

第15班 藤沢 あつ子

赤冴えて庭の一隅のセラニウム
大寒の朝をほほえみ咲きぬ

弟の逝きし知らせにかけつけて
話したき身の言葉つまりぬ

立春の陽の光にさそわれ雪柳
固きつぼみもふくらみみせる

ふるさとのメロディ歌う老い達の
心は遠き幼き日々か

第17班 山下 勝美

朝夕に花いつくしみ手をやれば
みどり増し来て競ひ咲く見ゆ

折々に祝い贈りし孫達も
菓立ち行きたりひねもす寂し

明日の日もあると思はじ我がよわい
心静かに生きんとぞ想ふ

南瓜を買わんと見ればメキシコ産
たじろぎにけり一歩下がりに

第3班 清田 房枝

春ふかく草木も芽生え耀きて
明日の命ぞここにとどめん

屋上の菜園畑の陽だまりに
シクラメン一輪光り咲けり

久方に訪れし宿の葛城山は
百万本のつつじに映えて

第11班 北住 治

あげるよりおろす方が大変だ
旅の夢毎晩見たいエコライフ

昔の武士の気概は夕飯前
かぜさんもいろんな方がおられます

川柳

書道同好会

第七班 箕島 光代

野渡身人舟自横
光代書

第十一班 井上 景介

順風満帆
景介書

第十三班 鳥居 弘美

心如水
弘美書

第十七班 岸本 愛子

鳥鳴山更静
愛子書

第十七班 中村 加代

大志を抱け
加代書

わくわくする練習日

第七班 箕嶋 光代

書道同好会の月曜日、岡町駅をおりると何となく

ハイキング同好会

小関越から三井寺へ

第12班 本川 正利

4月11日 絶好のハイキング日和、JR山科駅からの歩き始め、情緒あふれる水沿いの散策路、有名な山科疎水、水路沿いの遊歩道には約800本もの桜が植えられ、「散策マツプより」満開の桜並木トンネル、3キロほど続く中歩き終わる、これより小関越へと登る。途中大津方面から大勢のツアーや歩こう会の団体に出会い、「今日は」の挨拶が途切れなく。

小関越えした場所のお地蔵さんに手をあわせ、冷たい水を頂き水分十分に補給し小関越えを後にして林道沿いにと入る。三井寺山頂、京都と滋賀の県境を渡る。

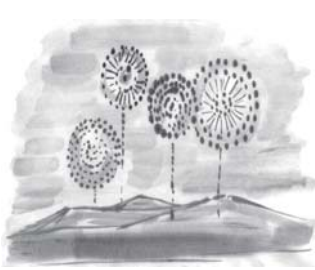
少し下った所で昼食、汗かき歩いた後の食事もまた格別に美味しい。おなか一杯になり三井寺へと。

西国33か所の14番札所、国宝・金堂、弁慶の引きずり鐘、その他見どころ数多くあり、境内の桜も満開で参拝客も大勢いた。

朝に通った山科疎水に続く景観、琵琶湖から疎水入り口を見て、天気にも恵まれ満開の桜、絶景な疎水、満喫した楽しい一日であり全員何事もなく帰路へと。お疲れさまでした。



満開の桜が見事な山科疎水



嬉しくなります。会場が近づくともわくわくします。筆で字を書くのを楽しみに同好会に入会させていただきました。
入会した時には一日一回は筆を持つことに決めて実行してましたが、孫が生まれてから昼間の時間忙しくてつい練習が夜中になってしまう今日このごろです。
時間は自分でつくらねばならないのです。少しでも達筆で書けたらいいと練習にはげみたいのです。入会して感じたことは、同好会の先生方がこまやかでわかりやすい御指導に感謝しつつ、私も頑張りたいと思います。皆さんと仲良く楽しく、教室で勉強していきたいと思えます。

写真同好会

撮影雑感

第12班 城野 萬次

春、万博公園の桜の撮影に行ってみました。何と人・人・人の洪水で、とても桜を撮るところではなかったが、しかし、個々を何とかしてみようと頑張ってみた。

花を中心にに入れて、拡大してみたり、提灯をいれてみたり苦心さんたんしたが、思うようにいかなかった。望遠ズームレンズで色々工夫して撮ってみた。

カメラのモニターで見ると、いい具合に写っている。よし、家に帰ってコンピューターで拡大して見ると……、がっかり。プしていたり、ピンボケだの何だこれは？仕方がない、



庄内神社のごま炊き 撮影 小野原 一郎



香蘭溪 撮影 佐脇 正昆



造幣局 桜の通りぬけ 撮影 奥村 洋子



撮影 山崎 幸生



徳島かずら橋 撮影 西 宏樹

美術サークル同好会

緑地公園にて

第1班 山階康雄

年齢を重ねるにつれ、気力体力の衰えを感じる。周囲の人も同様と思い、自分なりに『活』を入れ、奮起すべきと自覚する。

美術サークルでは、四、五月二度緑地公園でのスケッチを楽しみ、六月には箕面方面の予定としている。過去に何度か訪れているが、箕面の滝は一度もスケッチしたことがない。

次回六月十九日には、是非実行したいと思っています。日ごろ感じている目標目的をもちそれ等に向かつて邁進できることが高齢者ボケ防止につながるかと私は心している。

絵を描くとは白紙に自分の気持ちを表現し、他人に見てもらい感動していただく事が絵の本質であると確信していま



す。さて緑地でのスケッチ状況は予定より半数の参加数で少々淋しく思う。個人的で、バラ

ンスのとれた会員の絵に感動する。四月の緑地は満開の桜が各所で見られ、白、ピンク色、日本を代表する桜はいつ見てもすばらしい。

緑色のバックに桜は一段とめだち短期間の桜が周囲に誇張しているかのようだ。この風景をいち早く画用紙に描きとめる。

カラオケ同好会

ルンルン気分

第17班 中村加代

昭和49年4月に服部緑地が近いというキャッチフレーズで飛びつき、堺の方から引っ越してきた。子供達はまだ幼稚園と3才だった。

住宅ローンをかかえ、必死に仕事を探し、住民票のタイプ、次は運よく大阪ガスに採用され、がんばり、このまま終わるのは空しく感じた。親を早くなくし、特に母の顔は全く知らず、お年寄りと接する仕事がしたいと念願し、デイサービスに定年まで、勤務しました。

思い出おせば、しんどく、つらい日もあったが、毎日が充実し、介護福祉士の国家資格も張り切って取り、一番輝いていたと思います。仕事に家事に夕方犬の散歩に明けくれ、歌とは、現役時代ローテーションでリーダーに当たる前に出て利用者と一緒に「うさぎおいし...」等、大きな声で歌った程度だ。

シルバーのカラオケ同好会、レッス



春の懇親会 万博公園にて

ン教室に入り家でテープを何度か聞き、声をだして歌い、私にも、マイクを持ってカラオケが出来るんだと少しづつ自信がわき楽しくなってきた。

先生から「上手になってきたね」と色々注意をうけながら、同好会のみんなの前で、歌う勇氣も出てきた。高齢になつてくるとおなかから声を出し、新しい曲を覚える事も認知症予防になると確信する。

シルバー会員になった。大変欲張りな私はカラオケ以外にも書道、パソコン、ハイキングと色々挑戦させてもらっています。

素敵な新しい仲間がたくさん出会う「ありがとう。ありがとう。」の忙しい毎日です。楽しく、楽しく過ごせる日が一日でも長く続くことを期待する今日このごろです。

パソコン同好会

パソコンと私

第14班 難波宣男

昨年4月からパソコン同好会が発足し、早や1年が過ぎました。毎月2回程度10数名が集まり、テーマを決めて勉強会を開催しております。また今年4月からWord初級クラスの講習会を始めました。勉強会では熱心なメンバーが集まり、ブログ・デジカメ・はがき作成など各人が納得いくまで勉強し、楽しくやってきました。

私も今まで講習会などで勉強した以上のものを得ております。私がパソコンを本格的に始めたのは、67才で現役を退いてからです。もともとパソコンには興味はありましたが、本格的に勉強するまでの勇氣が出ないまま過しておりました。

年配の人の中にはパソコンは若い人が使うものと思い、この年では無理だと食わず嫌いなところがありますが、挑戦してみれば案外簡単にできるものです。字の下手な私は、はがき・手紙などすべてパソコンに頼っています。

またEメールの活用・ホームページの閲覧・デジカメ写真の作成など日常生活には欠かせないものとなっています。パソコン同好会では、ある程度できる人は勉強会で、全く初心者の方は講習会で、あらゆる階層の人に対応できるように努力しております。

パソコンに少しでも興味がある方は奮ってご参加ください。以上

テニス愛好会

動体視力

第13班 藤田 泰通

テニスに限らずスポーツと視力、特に動体視力は極めて重要な要素である。常々思っていたが、動体視力に関する書物を見つけ喜んで読んでみた。

視力は次のような種類があるとのこと。

- ① 静止視力
- ② KVA 動体視力 (真つ直ぐ近付いて来る物を見る能力)
- ③ DVA 動体視力 (横へ動く物を見る能力)
- ④ コントラスト感度 (微妙な暗明差を見分ける能力)
- ⑤ 眼球運動 (眼球をすばやく動かす能力)
- ⑥ 深視力 (複数の物の距離を認識する能力)
- ⑦ 瞬間視 (目に飛び込んできた情報を一瞬で知覚する能力)



⑧ 目と手の協応動作 (目の端で捉えた物にすばやく手で反応する能力)。
これら視力を高めるためのトレーニング方法

トレーニング方法

- ① トレーニング方法が無い⇒静止視力・コントラスト感度
 - ② 視力矯正⇒静止視力・KVA 動体視力・コントラスト感度・深視力
 - ③ 速いものを見る習慣をつける⇒KVA 動体視力・DVA 動体視力・眼球運動
 - ④ 見たものを具体的数値に置き換える⇒KVA 動体視力・DVA 動体視力・深視力
 - ⑤ 一瞬見て何かを当てる⇒瞬間視
- 書物は、眼の構造・機能・衛生など医学的説明と種々のスポーツと視力との関係が詳しく書かれているが、もう少し身近な事物によるトレーニング方法の教示があればと思った。
然し簡単な方法や短期間で成果を得る方法はないのかも知れない。



囲碁同好会

初段を目指して

第15班 河野 一雄

ある程度の基礎ができている人なら、熱心に勉強すれば、だれでも初段に届くと思います。

一局の「布石」から「ヨセ」まで、一通りの力が備わっていなければ「段」とはいえません。

シルバー囲碁同好会では、二十八名の会員で毎週金曜日の一時から五時まで、福祉会館で週会を開いています。

一度見学の上、入会をお待ちしています。ボケ防止に一局打てば百年の知己のようになり、気持ちが通じあえます。

同好会では年に一ないし二回の春秋囲碁大会を開催予定です。大熱戦が期待されます。多数の参加をお願いします。

死活に強くなることが、碁に強くなると思っています。次の詰め碁の問題を検討ください。



詰め碁の回答は 19 頁です。

英会話同好会

英会話サロンへのお誘い

第13班 岡本 宗五男

シルバー英会話サロンでは、最近英語の歌を原語で歌うべく、練習を始めました。

歌の好きな方で歌唱指導をして下さるような方は大歓迎です。



場 所：国際交流センター3階
時 間：13時30分より15時まで。
会 費：¥500
連絡先 事務局
06-6856-1777
090-7726-2346
岡本（携帯）

祈りの杜は、まちの礎

原田神社

※ 発祥と来歴 ※

原田神社は豊中市の中央部に位置し、古くから地域の発展に貴重な役割を果たしてきました。

その発祥については、古くは神社が「祇園神祠」と称されていたことや、天武天皇治世下の白鳳12年（684年）に同天皇が神宝と神鏡、獅子頭を奉納されたこと、悪疫が流行した際、その退除を祈願されて靈験あらたかであったことなどを記しています。

さらに古くは、4世紀中頃から5世紀末にかけての築造とされ、40基以上が知られる桜塚古墳群の旧地に神社が位置し、紀元前2世紀頃のものとして推測される銅鐸が境内から出土しています。

これらの史実は、この地が古代から特別な聖域であったことを示すものと考えられ、神社の発祥も一気に世紀を遡る可能性を秘めています。天武天皇のご祈願以来、神社には皇族・武家の厚い崇敬が寄せられ、「西牧総社」として、東は吹田市榎坂から西は尼崎市富松まで、72村の産土神として崇められました。

降つて・鎌倉以降には「牛頭天王」（須佐之男命の化身）として史料に見



られるようになり、摂津国垂水西牧での牛頭天王信仰の中心であったことを伝えています。また、室町期には將軍足利氏から尊崇を受け、とりわけ義澄・義晴・義輝三公のご信賴は厚く、原田六車庄を神領として寄進されました。当時の社領は、壮大善美を極めたものと称されましたが、天正6年（1578年）に荒木摂津守村重の兵火にあつて、摂社12神社本殿（市指定文化財）を除いて消失し、貴重な史資料や宝物などが灰燼に帰しました。

しかし、ご神靈は他に移して守られ、天武天皇ご下付の神鏡・獅子頭も灰土の中に儼然として残されていたとい

い、天正9年に仮殿に奉遷され、慶安5年（1652年）に再建された神殿に祀られました。この神殿が現在の本殿（国指定重要文化財）で、今に続く獅子神事際（市指定文化財）も相前後して再興されました。その後、貞享2年（1685年）に京都の神祇管領・吉田家から「原田大明神」の神号を授

けられ、慶応4年（1868年）には崇拝を受けてきた有栖川宮家のご祈禱所となり、昭和16年（1941年）に府社に列せられました。

しかし、社殿焼失の騒乱期に氏地の多くが神社を離れ、現在は近隣旧13村となり、往時25町歩（約25万平方メートル）を誇った境内地も、豊臣氏の検

地で10町5反歩（約10万5千平方メートル）と半減され、明治維新の制度改革でさらに縮小されました。

この一方、江戸初期に境内の一週に発した商家の一群は、能勢・伊丹の両街道が境内地で交わる立地を生かし、やがて町場・岡町を形成して門前は再び賑わいを取り戻しました。

この岡町の活気とともに、残された境内の松林は、のちに誕生する豊中村・町・市の役場や学校などの公共施設に姿を変えて、その発展の基盤になったのです。

こうして古くからの祈りの社は、新しいまちの礎として、都市化を経た今日になおその尊厳を伝えていきます。

レポーター 北住 治・奥野 政司

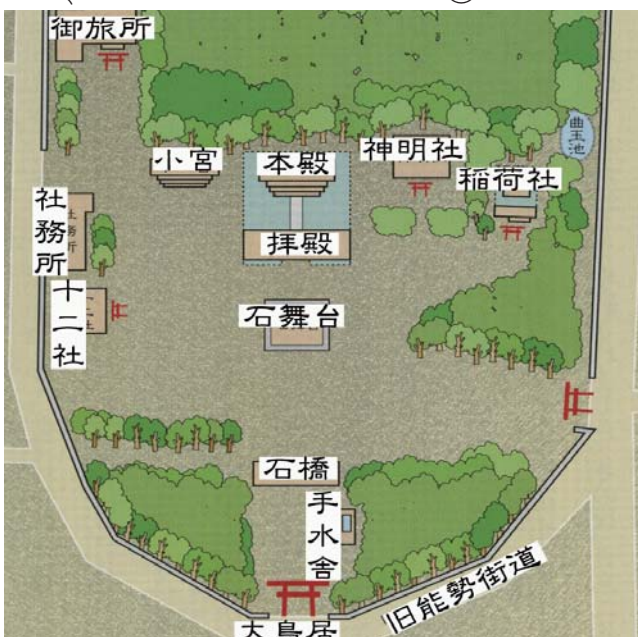
●所在地 豊中市中桜塚1-2-18
（阪急宝塚線岡町駅下車、東へ約100m 徒歩2分）

●主祭神

須佐之男命（本殿）
天照大神（神明社）
應神天皇、菅原道真（小宮）

●主祭礼

- （1月1日） 歳日祭
- （1月8日） 菜摘祭
- （1月14日・15日） 御林上
- （2月3日） 節分祭
- （2月2日の午） 稻荷祭
- （3月18日） 春祭
- （6月30日） 大祓
- （7月20日） 夏祭
- （10月1日・10日） 秋祭
- （12月31日） 大祓



原田神社・境内の案内図



原田大明神の額が掲げられている大鳥居

(社)豊中市シルバー人材センター展 開催

いきいきシルバーライフ

知ってください・仕事も・趣味も



去る、2月9日(月)・10日(火)の両日、豊中市役所第二庁舎ロビーで、当センターとしては、初めての取組として「シルバー人材センター展」を開催しました。

展示内容は、センター事業の報告や書道同好会・美術サークル・写真同好会等の作品展示、似顔絵コーナー、各同好会(囲碁・英会話・カラオケ・テニス・ハイキング・パソコン・文芸等)の活動紹介、また、パッチワーク(女性部

会)、刃物研ぎ・リサイクル品(リサイクルリソース)の展示等、創意工夫をこらした多種多様な出品でした。

各コーナーを担当した会員の説明に真剣に耳を傾けている御来場者もおられ、関心の深さを感じました。

「バイタリテイあふれる多彩な作品に驚いた。皆さんの思いが伝わってきた私が元気をもらいました。」と、会場を訪れた方(女性)のコメントにも表れております。

この2日間には、豊中市長さん、市議会副議長さんを始め、約600人の市民の方やまた昼休みなどにはたくさん市の職員の方々が来てくださいました。

おかげさまで、センター事業の啓発と会員によるシルバー



パワーのすごさがPRできたのではないのでしょうか。

またこれが今後の会員増や当センター発展の為に大いに役立つことと思えます。

最後に、シルバー人材センター展の開催に当たり、広報・会員増強部会、女性部会、同好会連絡協議会の皆様並びに職員の皆様にも多大な御協力を頂きましたこと、厚くお礼申し上げます

同好会連絡協議会



年をとるとどうして



理事長・医学博士 伊泊大造

例えば、20歳の若者と40歳すぎのおじさんを見ればわかります。年をとれば、当然外見も変わってくるのです。

それでは体をつくる細胞レベルではどうなっているのでしょうか。例えば



西洋人は、日本人などの東洋人と比べて年齢を重ねるとしわが目立つたり、体型が太ったりしやすいのではないかと言う人もいますし、この原稿を書いている私（43歳）も20代のころから比べると、体重が20kgくらい増えてしまっています。年をとると食べたものが消費されにくくなったりしますが、これはガンについても言われていて、そもそもガン年齢は、40歳以上で、若い人にはガンは余りおこりません。

この老化のメカニズムは簡単には説明しにくいものですが、原因のひとつに活性酸素の除去能力の低下があると考えられています。

活性酸素とは、活性酸素

は細胞（個体）が生きていく上で酸素を取り込んで二酸化酸素を排出するという過程で発生します。

人間は肺で呼吸しますから、人間の臓器では肺が一番多く活性酸素が発生します。若い頃は、日夜大量に発生する活性酸素を除去できるのですが、年をとるにつれてその働きが弱くなってくるということです。

サプリメントについて西洋人でも年を感じさせない人はたくさんいますが、特にアメリカ（ステイツ）では1970年頃から健康食品といえはビタミンEをはじめとする活性酸素除去剤が中心

で、ダイエット食品が中心の日本とは対照的です。

また、ガンになるのもこの能力が低下した結果、遺伝子修復の能力も低下したためだとも考えられています。心筋梗塞、脳梗塞、ガン少なくとも心筋梗塞と脳梗塞に関しては、治療薬、予防薬と共に活性酸素除去作用があります。

血管を広げたり、血栓が大きくなりやすいようにすることと活性酸素を除去することには密接な関係があります。ただ、狭心症でもないのにニトログリセリンを飲んだりするのは勧められませんから、日ごろから活性酸素除去作用をもつ緑黄色野菜に含まれるβカロチンとか植物油に含まれるビタミンE様物質をとることはガンの予防、脳梗塞、心筋梗塞の予防に効果があると思います。

定期検診について、しかしながら、老化をとめるほどの活性酸素除去剤は存在せず、また十分に食事に気をつけていても、ガンの発生を予防することはできません。たとえば、定期的にガン検診、メタボリックシンドローム検診をつけることは非常に有用です。

PET・CT検査当Mークリニックは最先端検査機器PET・CTを導入



した、がん検診センターです。

組織の機能を画像化するPETと組織の形態を短時間で画像化するマルチスライスCTの機能を合わせもった、PET・CTにより双方の画像を合わせ、従来の検査では発見が難しかった小さながんを検出することが可能となりました。

私も医療法人仁泉会Mークリニックでは、各医療機関と連携を図り、より確かな診断に寄与してまいります。

医療法人仁泉会Mークリニック
〒560-0004 豊中市少路1丁目12-13
Tel 06-6840-01100
レポーター 奥野 政司

平成二十一年度 賛助会員

- 大阪理研工業(株) (神州町) 金属製品製造業・不動産賃貸業
- 大山(株) OMM店 (大阪市中央区) 小売業
- 岸岡企業(株) (庄内西町) 駐車場経営
- 三栄源工フ・エフ・アイ(株) (三和町) 食品添加物製造業
- 三和ビル(株) (庄内東町) 貸ビル業(貸店舗・貸事務所)
- 庄内神社 (庄内幸町)
- 正光山 浄行寺 (走井) 浄土真宗本願寺派寺院
- 白石薬品(株) (茨木市五日市) 医薬品製造販売
- 摂津水都信用金庫 (岡町)
- (株)太鼓亭 (箕面市船場東) 飲食業
- だるまや金物店 (中桜塚) 金物販売業
- (社福) 豊中市社会福祉協議会 (岡上の町) 社会福祉事業
- 仏光山 如来寺 (箕輪) 浄土真宗本願寺派寺院
- ホテルアイボリー (本町) ホテル・レストラン業
- 丸大食品(株)関西特販営業部 (大阪市西成区) ハム製造加工販売業
- 名鉄観光サービズ(株)梅田店 (大阪市北区) 旅行サービズ業
- やまかつ(株) (大阪市北区) 印刷業
- (株)湯山製作所 (名神口) 医療機器開発製造販売
- 松室商事(株) (島江町) 建築資材販売業

(五十音順)

得々情報

施設利用の割引、商品購入に当つてのお得なお話、こんなお店がありますよ……などなどシルバー会員が利用できるお得な情報をご存知ありませんか? 「得々情報」を教えてください!

お願いしまあす。

情報は、編集委員会またはセンターまで!

編集のしおり

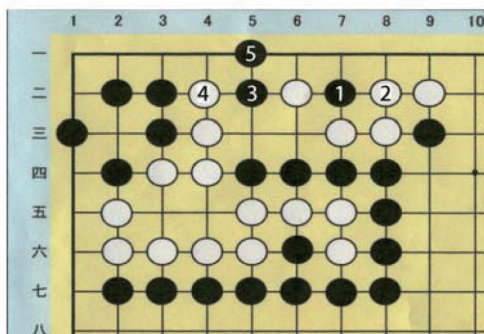
先般来「アンケート」に依つて会員の皆様から寄せられたご意見を中心に当「ふれあい」の誌面の改善・刷新に努めてまいりましたが、今回48号より、編集方式が大いに変わりました。

今回の「ふれあい」48号では印刷製本を除き、頁設定からレイアウト、フォント、配色まですべて編集委員の手で行われました。従来とは大きな変革であろうかと思われま

すが、これも、偏に笠原委員の技術力と会員の皆さんのご協力のおかげと感謝しております。これまで、集めた原稿の頁ごとの割付は、われわれが設定しておりましたが、カット

詰碁解答 黒1が気付き難く、白2、黒3、白4、黒5で白は連絡を絶たれ左辺の白は死ぬ。

詰碁解答 黒先 白死



詰碁の回答

や細部については、印刷会社に全面的に依存してきたわけです。そのため、何度も編集会議を開き、校了に至るまで大変な時間と労力が求められてきました。今回の方式は、けだしはじめての試みでありますので期待通りに諸経費の節約に繋がるものが、実のところ不確定の要素が一杯です。

一旦この方式が軌道にのれば、必ず「豊中市シルバー人材センター」にとつて、意味のあるものとなることを確信しております。今後とも、会員の皆さん方のご協力をお待ちしております。

編集委員一同

芸術を求めて美術サークル同好会

第13班 井上俊雄



私は“ふれあい”帽子

今回のお話はこの4月に引越した新しい事務所から始まります。正面の壁上方に絵の額が飾ってあり、その下の小さい紙にこう書いてあります。



「紅富士」美術サークル 山階康雄・平成21年4月吉日。そつです引越祝いに山階さんから事務所に贈られたのです。

この紅富士の絵はとても縁起がよくて、東向きに飾ると幸運をもたらすと山階さんはおっしゃっています。

「くらしかんで静物を描いたり、スケッチブックを持って公園に……」の入会案内のコピーでおなじみの美術サークル同好会を取り上げました。

5月のある晴れた日、事務局の伊藤さんと緑地公園に美術サークル同好会を訪ねて、お集まりの5名の方に取材をしました。

スケッチブックを持って待っておられ、いろいろとお話を聞きました。まずそもそものなれ初めは、平成11年の総会で展示したのがきつ



北摂ブロックのフェスティバルでは大変人気になっています。

技術よりも気持ちでを motto にやっているそうです。入会の動機はいろいろですが、この公園での出会いで入会された方も何人かおられました。別に絵を描かなくても集まって顔を合わせるだけでも楽しい。

これは歌うことよりもまず会の親睦を第一にを motto としているカラオケ同好会と似ているなあと思いました。

けで、絵画教室でも開いてはと勧められ、7月未だ約10名でスタート、月2回の集まりに5名くらいが参加、自分の描いた絵を額に入れ皆さんに見てもらうのを目標に精進を重ねられています。

以来山階会長のもと、毎年展示会は勿論お馴染みの似顔絵で

今年初めて行われたシルバー展でも、市役所第2庁舎の会場の片隅に似顔絵コーナーが設けられ、3名の方が交替で活躍されていまして大変好評でした。

来年はもっといい場所ですってほしいという声がたくさん出ていましたよ。山階会長の一番楽しく有意義な一日でしたの感想が印象的でした。今回のインタビューにお答えいただいたのは、会長の山階さん、上田勝広さん、東條雄さん、山部大二さんの皆さんでした。いろいろと楽しいお話有り難うございました。二千から会員がられるので、中にはプロの画家も2・3名はおられる筈、是非声をかけてください、と言っておられました。

