

シルバーとよなか

ふれあい

2012年8月

公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.53



公益社団法人

豊中市シルバー人材センター

理事長 高塚準一郎

地域社会への貢献を

合言葉に……

豊中市シルバー人材センターは、昭和56年設立以来、順調に事業発展を遂げて参りました。現在の社会情勢からこの4月からは、公益社団法人として新たなスタートを切り、更なる飛躍が望まれています。

会員一人ひとりが培ってきた技能、知識、経験を地域社会のために貢献・寄与することが、公益社団法人に課せられた使命であり目的であります。従来の社団法人より、さらに一歩進んで公益性を高める役割を私たち

は担うことになりました。

経験豊かで、働く意欲を持つ会員の皆様と共に、地域社会の要請にお応えし、シルバーを生かした事業活動を推進しながら、センターの課題や目標に向かって努力して参ります。

今、理事会では本年を初年度として、平成28年度までの5年間を目標に「中期事業発展計画」を策定し、様々な施策の取り組みを始めました。その目標達成のために、理事会の中に『中期事業発展計画推進委員会』を立ち上げ、一つ一つの施策を検証・検討しながら、役員一同熱い志を持って邁進して参ります。

『自主・自立・共働・共助』のシルバー人材センター事業の基本理念のもと、更なる飛躍をめざし主題に開かれた理事会、会員のために事務局体制の充実を目指します。

これからも地域の人々に愛され、信頼されるシルバー人材センター事業の発展の為に、より一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

目次

新理事長 挨拶	2
新役員紹介	3
前理事長退任挨拶	3
定時総会報告	4
会員の広場	5
仕事紹介	6
会員よもやま話	9
ユーザーさんの声	11
同好会だより	12
とよなか万華鏡	17
健康だより	18
私はふれあい帽子	20

表紙

豊島公園にて

撮影 大西 守 第1班

新役員紹介

5月31日に開催されました定時総会で、新しく理事・監事が選任されました。
よろしくお願い致します。

理事長

高塚 準一郎 (新任)

副理事長

藤本 哲三 (新任)

常務理事

中井 敬士 (新任)



理

事

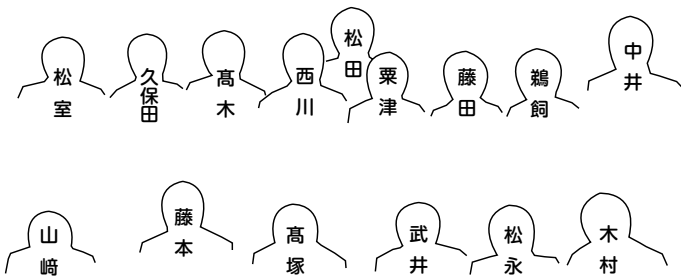
西川 民義 (新任)	松田 泰郎 (再任)	藤田 真佐子 (再任)	高木 功 (再任)	久保田 順三 (再任)	木村 妙子 (再任)	栗津 敏子 (再任)	松永 登美子 (再任)	武井 利雄 (再任)
------------	------------	-------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	------------

山崎 博正 (再任)	鷓鴣 芙美子 (再任)
------------	-------------

監

事

《順不同・敬称略》



前理事長退任の

◆ご挨拶◆



私、松室雅次は、5月31日の定時総会をもちまして、公益社団法人豊中市シルバー人材センター理事長を退任させて頂きました。

平成18年5月に就任して以来、会員の皆さん、役員、職員の皆さんには、本当にお世話になりました。おかげさまで、大過なく6年間の任務を終えることができましたことに厚くお礼申し上げます。

任期中は景気の低迷期にあたり、企業からの仕事の減少や国の事業仕分けなどによる補助金の削減など、困難な問題も多々ありましたが、積極的な啓発活動を実施し、会員数が二〇〇〇人を超えることができたことや会員の皆さん、発注者の皆さん

のご協力のもと、シルバー人材センターの基本理念に基づき、公平・公正で透明性のある就業機会を徹底することにより、長時間・長期間就業の是正に取り組むことができました。昨年には、センター設立から30年を迎え、永年諸先輩が築いてこられた豊中市シルバー人材センターの、歴史の1ページに関わることやこの4月には最後の大きな仕事として、公益法人制度改革にともなう、「社団法人」から「公益社団法人」への移行も無事に終えることができました。また、シルバー人材センターを通じてたくさんの方々とお会いしたことも、私にとって貴重な経験となりました。

あらためて皆さんに感謝し、お礼申し上げます。

最後になりますが、シルバー人材センターを取り巻く環境は、ますます厳しくなるかとは思いますが、皆さんのご健勝とご活躍、当センターの今後さらなる発展を祈念申し上げ、退任にあたってのご挨拶とさせていただきます。

松室 雅次

平成24年度

定時総会報告

平成24年度の定時総会は、5月31日豊中市立アコア文化ホールに多くの会員の参加を得て開催された。

松室理事長の挨拶の後、淺利市長、中蔵市議会議長から少子超高齢化の中でシルバー人材センターの果たす役割は、益々重要になり今後もシルバー世代の働く意欲に応え事業の拡大を望むなど公益社団法人スタートへの取り組みも踏まえ、温かい励ましの祝辞を頂きました。祝電披露の後引き続き議長の選出に移り議長に、原健一さんが選ばれた。

本年度の総会構成数2045人に対し会員出席者数1378人（本日の会場への出席者数331人、委任状1047人）で定款に基づき総会成立を宣言した。

議案第1号平成23年度事業報告、議案第2号平成23年度収支決算報告について関連をしているので一括議題として中井事務局長より説明、山崎監事より

監査報告もなされ審議し、満場一致で原案通り承認された。続いて、議案第3号、公益社団法人豊中市シルバー人材センター定款一部改正についても承認された。

第4号議案は役員選任で旧役員退任に伴い新役員名簿の通り、理事12名、監事2名を選出し、全員異議なく満場一致で承認された。続いて報告事項に入り、報告

第1号公益社団法人への移行にかかる登記完了についての報告があり、次に、別冊子で配布されている資料にて報告第2号の中期事業発展計画が説明された。

続いて報告第3号平成24年度事業計画ならびに報告第4号平成24年度収支予算が関連事項として説明された。

以上で総会での議題は終了した。

又、総会で新しい理事・監事が選任されたので別室にて理事会の互選により理事長・副理事長・常務理事の二役が決定した。

新役員を代表して、高塚理事長の挨拶があり、その中で今後の発展を祈って出席者全員3本締め締め括りました。



「感想」

今年も総会の運営や準備に多くの会員や、同好会の皆さんがボランティアとして協力していただきました。ありがとうございました。

また、豊中市立中央公民館では、同好会などが活動報告作品の展示そして女性部会からの布小物の展覧物品の展示があり楽しい雰囲気盛り上げてくださいました。

編集委員 谷田祐三郎 記





運転手の仕事と第二の人生

第13班

岡本 保之



私は、50年余

り運転手として色んな業務に携わって来ましたが、印象に残っている仕事として先ず京都の宝ヶ池での環境97サミット、大阪での財務G8サミットそしてアメリカからチャーター機が到着した時、タラップの下に赤の絨毯を敷いてある所まで車を横付けして要人が乗車し、白バイ前後2台、パトカー2台、その間に入り7台で関西空港から阪神高速でノンストップでホテルの会場に送ったりしました。

又イービス艦が南港に入港した時、送迎待機といった時も艦船の上から何回も銃を向けられた事もありました。警備といえども何とも言えぬ気持で戦後を思い出される様でした。

次に東南アジアからのエネルギー政策で来日。天然ガス等各

商社が争って大手企業に売り込み商談会。現地視察した後、京都・奈良・大阪・神戸といった所を観光して廻りました。

また中国からは農業政策で来日。大阪府立大学の中に研究所があり交流をして居り、ハウスの水耕法等見学し、2日目は宮津市が姉妹都市としている漁港等視察して廻り、学校では日の丸の国旗を上げて歓迎されて居りました。前日東京の外務省の方から通訳を通して電話が入り、是非農村地帯を視察し取材して帰って欲しいとのことで会社を通さず直接私に電話が入り一瞬困りました。

私たち仲間が篠山で田畑を借りて5町歩程自然農法に取り組んで居りますので、舞鶴市からの帰り道で田園地帯を廻り専業農家として生計を立てて居りそこに案内する事にしました。私は猪名川で僅か畑が1.5反、果物として栗の木10本、桃の木、柿木、梅の木等を植えて育てています。後日東京の外務省から通訳を通して私にお礼と感謝の言葉がありました。これらの事は免許証をコピーして届出をし旅行社とか外務省に手続きを取られて居ります。

また、俳優、歌手、タレント

といった方は500人以上は乗車しています。

まだ働ける体でしたが、年齢制限になり退職することにしました。ところが農作業だけで充分だと思つて居りましたところ3ヶ月位して体調が悪くなりかけたので、これでは駄目だと思い健康管理の為に第2の人生を歩みたいと思いシルバー人材センターに入会し1年になります。

最初の仕事がマンションの清掃の作業で見ていると簡単に見えて自分がやると思うように出来ませんでした。女性の方から細かい所まで丁寧に教えていただき派遣でしたが2か月で終わりました。その間色々対話をしている間に親近感が湧いて管理人様からも色々な品物を頂き、私も無農薬で取れた野菜を渡したりして良い環境に成つて居りました。

次のマンションの仕事も同じように、前の時に教えられたのが生かされて、1週間に1回2時間ですが皆様に親切にして戴きこのマンションの方からも色々な品物を戴いております。

また今のスーパーでの仕事は夕方からですが、時間的に厳しい所がありますが体の続く限り頑張つて行きたいと思つて居ります。

笑顔

第13班

伊藤 忠男



私は人と交

わる時、ごく自然にいつの間にか笑顔になっている事にふと気づく事がある。これは生まれつき自分に備わった特性ではないかと思つ。

笑顔のいいところは、伝染性が強い点です。笑顔は「明るい伝染病」みたいなものです。その場に行き渡つてその空気をがらりと変える力を持っています。

正直言つてこの笑顔は天然もの、普段でも笑わないでいる方が苦痛なくらいです。笑顔の効用を分析的に語るにはふさわしくないのですが、ひとついえるのは眉間にシワより目尻にシワの方がずっとパワーが湧いてくるという事、笑顔を浮かべる事で困難に出会つても「もつと頑張れ」後少し踏ん張るつて事だ」とおのずとポジティブシンキングの方向に思いが向きます。少なくとも笑顔が涙よりも強い武器であることは確かだと思ひます。

笑いというのは顔だけでなく声にも表れるし、声によつても笑顔を表現出来るものです。電

話の応答だつて顔が見えないからどんな表情でしゃべつても同じだと思つたら大間違い。相手を目の前にしたように笑顔で話せば声も笑うのです。その笑い声にこちらの明るい表情や思いが乗つて相手に如実に伝わっていきます。

笑顔がそれにふさわしい声や言葉を生むと言つてもいいのかも知れません。意味は言葉によつて伝わりませんが、そこに豊かな表情を添えるのは笑顔。笑顔や笑い声が言葉の説得力を増して相手に伝染していくのです。

相手に苦言を呈したい時、言い難いことを直截に切り出した時など笑顔を添えるのが効果的かも知れません。こやかに笑みを浮かべながら「ズバッ」と直言するこの方法も相当に効果目があるものです。笑いには人間の免疫力を高める効果があるそうです。

ガン患者に落語を聞かせておおいに笑つてもらつた後で免疫力を測定したところ、その数値が上昇していたと言つた臨床例があるといひます。生命の本然は涙より笑いであつて、笑顔の方向に沿つて私たちの命はつくられていきます。命そのものへの感謝の念があると、私たちの顔

には自然に笑いが生まれてくるそんなふうに見える。笑つてこゝろで私たちに起こるどんな苦労も乗り越えられるのではないでしょう。笑顔の輪つてとてもいい伝染病なんです。ねえ。

私たちのDNAは細胞1個1個の中に膨大な数の文字として存在しています。その配列が、個人毎に微妙に異なっている事が私たちの個性をつくっています。

でもこの膨大な数(30億あるといひます)の文字を種類別に分けると、たった4種類にすぎないといひます。

有史以来この地球に何人の人間が生まれて死んでいったかわかりませんが、今現在に限つても、人間の数は約67億人います。当然のことながら67億人一人一人はみんな別人です。似ている人はいますが一人として同じ人間はいません。その67億もの個体差を作り出しているのがたった4種類の文字の組み合わせに過ぎないのです。4種類しかない設計情報から67億通りの個性が表現されている、正に創造主による「奇蹟」としか言いようがありません。

つまり私たちの命はそれぞれただあるだけでも、ものすごい感謝すべき存在なのです。そ

の個々の命の独自性や、大切さを思えば笑いこそすれ、泣いたり嘆いたりすることはありませぬ。そう考えると笑顔とはその独自の生命がそれぞれ生かされていることへの喜びの表現であり、人間に与えられた最も自然の生命原理に見合つた表現であるともいえるでしょう。少なくとも私にとつて笑顔は生きる力を高める強い免疫力です。ね。そんな気がしてなりません。

「笑つ門には福来る」とよく言われておりますが、今、日本人全体が何となく自信をなくし、閉塞感に打ちひしがれているように感じてなりません。こんな時こそ笑顔の意義をよく考え、生きている事の有り難さを噛みしめ笑顔をもつて元気で明るい未来に向かつて歩んで行くことではありませぬか、真夏の「ひまわり」のように。



仕事紹介

小中学校の図書館物流に就いて



第15班

森井 直勝

永年の会社勤務を終え、定年退職してからは暫くゆつくり過ごしておりました。最初は何一つ制約されぬ快適な日々でしたが、そのゆるりとした生活リズムにも次第に飽きる心の変化と、まだ先のある人生の生きざまに疑問を感じるようになりました。心身共に健康な内に再度社会に係わる仕事はないかと悶々としている時に出会つたのが「広報誌とよなか」でした。普段は読まないが今回は目を凝らして隅々まで目を通して引き当てたのが、「シルバー人材センター」の案内欄でした。早速、定期説明会に出席して配布された資料と説明で概要を会得する事ができました。会員登録出来たのが丁度、退職後1年程経過した時期でした。登録後はシルバー人材センター発行の月刊紙である「事務局だより」を愛読しながら各種の研修会や資格取得の為の講習

会に参加し、職業紹介の諸条件を満たした上で期待を込めて待機をしております。2ヶ月後に案内されたのが緑道清掃の仕事でした。新入会員、一度は経験して貰いたいとの説明で梅雨時の蒸し暑いキツイ仕事と承知の上で参加致しました。予想通り暑い日となり大汗を流しながら又年長のベテランリーダーの指令の元、冷や汗をかきながら2日間の苦い実務体験を味わい退職後初めての勤労配分金を頂戴致しました。

さて表題の図書館物流の案内は、緑道清掃後の間もない頃でした。幸いにも採用され、既に就業している先輩と同行しながら、1週間の見習いを経て自分で就業する事になりました。この物流業務は私も今回初めて知り、一般的には殆ど認知され



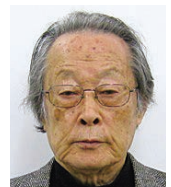
てない珍しい職業だと思えます。豊中市内の中学校図書館18校、小学校41校の図書館へ岡町図書館から要求

のあった書籍を配達する業務です。2人で1週5日間勤務して59校を巡ります。3日間のローテーションでほぼ三勤五休の就業となります。毎朝シルバー人材センターと市役所の教育委員会読書振興課を訪ね、一日の訪問指示を頂きます。岡町図書館から訪問校向け書籍を積み込み、スケジュールに沿って出発します。各学校の図書館まで運び司書先生(図書扱資格者)に手渡しします。時々、図書館では子供達が自分の予約した本が運ばれて来たか首を長くして待っている事もあります。この制度は大阪府では豊中市だけが採用しているようで、如何に読書振興に力を入れているかがわかります。シルバー人材センターの宅急便に過ぎないが先生や生徒達とふれあい感謝されながら図書館物流に情熱を傾けたいと思います。

野畑南公園にて

第2班

入谷 克巳



淡い新緑が目を見張る様な生命力を息づかせています。自然のうつろいは、素晴らしい気を心身に与えてくれます。

4月からシルバー人材センターにお世話になり、野畑南公園で清掃作業を行っております。楽しい時間です。

昨年末に全てリタイアして数ヶ月間はガラガラと何のケジメも無い日々を送っていたものか：朝夕出るのはため息ばかりで思考力も鈍り、このままでは生きていくだけの侘しい老人の姿になる自分が漠然と脳裏を掠め、寂しい思いの日もありました。

人は家族、周囲の人達と助け合い協調してこそ生きていけるものです。私は永年いろいろ人達と会話をし、接し合って仕事をしてきましたので一層その思いは心底より痛感している今日、此の頃です。

公園の作業は楽しい時間です：朝すっきり起き一服、お茶をして自転車で爽やかな川沿いを走ります。大きい緋鯉が2匹、鯰が4、5匹いつも見送っ

てくれます。短時間の作業ですが私の一日の始まりです。

夜は駐車場の引き取りが遅くて困る日もあります。大声で知らせますが遊びに夢中で、まあ仕方ありませんね。それが原因で声を枯らして、カラオケで自慢の美声も虚しくハスキーな歌醜になりつつある私です。

この公園を利用する人達は、本当にマナーの良い人達で感心します。顔を合わすと挨拶を交わし、四方山話を楽しみむ日も多々あります。

清潔にしているとトイレもその様に利用してくれます。ボランティアの丁氏の協力も得て公園内は素晴らしい佇まいの場です。親子、孫が笑い合い駆け回り滑り台の途中で恐くなり大声で泣くこども：それを笑って見ている親達：いいですね。四国の田舎育ちの幼なかつた頃の自分を重ねていい気分です。作業を終えて軽く身体をほぐして家族の目を気にせず、広い所で石に座りタバコをゆったりと1本美味いです。今日も元氣だタバコが旨い。

然し止めたいと毎日思っているが：今年中に：実行予定です。

人が喜んでくれ、少しでも世

間のお役にたつておればと思
い、ほんわかとした気持ちに
浸っております。これからも相
棒のM先輩と連携して、充実し
て働きたいと思えます。これが
私の近況報告です。

皆様の御健康、御多幸を念じ
おります。

『休日の有難さ』



第6班
森 隆司

定年退職後再

就職して随分長い間働いた。が
ふと改めて自分の年齢を再認識
し、そろそろあくせく働くのは
よそう、残りの人生はゆつくり
と歩んで行けばいいじゃないか
と自分に言い聞かせ離職を決意
したのは一昨年。今は殆ど死語
となった憧れの「隠居」生活。
いよいよ毎日が日曜日状態に突
入しました。何時に寝てもよい、
何時に起きてもいい、生活の始ま
りです。しかし初めの頃はよかつ
たのですが、この生活は人間関
係を遮断してしまいます。ベッ
ドに横たわり枕した時、今日は
誰と喋ったかを思い返してみ
ると、スーパリーのレジ係だけだ
たり、アスレティックジムのイ

ンストラクターだけだったり、
人とは殆ど会話していない。妻
とももうそうそう話すネタもな
く、これでは認知症を患うので
はないかという恐怖感に襲われ
ました。もう七十歳を超えてい
るのに、自分では頑なにシルバ
ー世代を認知するには抵抗があつ
たのです。ハローワークで検索
しても年齢的には無理。社会と
もう一度繋がりたいという強い
願望から、観念してシルバーを
やっと自認させ、人材センター
の門戸を叩き、本年2月に会員
になりました。

そして殺虫剤を扱う仕事を
紹介していただいたのです。そこ
はなんと引越越してきて以来40
数年毎日見続けて生活してきた
徒歩2分の会社です。ベルトコ
ンベアの動きに合わせての仕事
です。生まれて初めて経験する
仕事。殺虫剤ですから真夏に向
けて多忙さは目まぐるしく、息
つく暇もありません。朝8時半
から夕方5時まで1時間の休憩
以外は立ちっ放しです。でも救
われるのは、そこで働く皆さん
がやさしいということ。殆ど
が女性群の仕事場で男性は数人。
その殆どが同世代の方々なので
話し易く何事も親切に教えてい
ただけるのは有難いことです。こ

れでやっと世間との絆の復帰を
果たしました。そして立ち続け
ることは足の訓練には最適で、
しかもベルトコンベアの目まぐる
しい動きに自分を適合させるこ
とは、脳を刺激してよく、きつい
仕事ながら、自己の老化現象を
少しでも遅らせるための訓練の
場と理解すれば実に有難い仕事
場です。

働くのは平均月間10日間です
が、社会復帰して人との繋がりが
戻ったことが一番うれしく、多
忙で疲れ果てる仕事日と仕事日
の間のほっとする休日の有難さを
いま噛みしめている毎日です。こ
の休日への嬉しさは、毎日が日曜
生活では味わえない充実した飲
びなのです。ただただ感謝あるの
みです。もう少し元気に頑張りま
す。ありがとうございます。

『あなたが来ると安心なの』



第11班
中村 明子

「あなたが
来てくれるととても安心する
の」と言ってくれて私を迎えて下さる
おばあ様の励ましで続けてこら
れた仕事。

私がシルバー人材センターの

お仕事をさせていただいてから
6年くらいになります。説明会
に行つて見ると色々な仕事があ
りました。

その中で私ができること、そ
れは長い人生の中で毎日やってき
た掃除、洗濯、買い物、育児こ
れならあまり気負わなくても出
来るかなと思ひ選びました。何
と「家事援助サービス」なんて
ステキなネーミング、早速登録
させていただき会員になりました。
初めての自宅に紹介された
のはそれから間もなくでした。昼
間は仕事をお持ちの息子さんご
夫婦でおばあさま一人です。床は
全部雑巾がけ台所もきれいに磨
いて一息する頃「あなた幸せな人
生でしたか?」と話しかけて下
さりその一言から心を通わせ、そ
の後色々86歳の奥様が70歳の
私に「切り干し大根はおいしく
煮つける。お豆さんは・・・」と
うれしそうに話して下さるので
す。素直な気持ちで受け止め私
は幸せを感じました。

もちろんお仕事は契約通り
しっかりやり遂げました。3年
くらいして転居されたのでお別
れしました。

私は専業主婦ではありません
でしたが、今また働けることを
ありがたく思っています。

生まれて1週間のK君のお宅に紹介されたのはそれからすぐの事です。少し不安もありましたが精一杯私のできることをさせていただけよう、粗相のないようにそして明るくにこやかに接するようにそして暖かい心で忘れずに。

最初の仕事の奥様には人生の何かを振り返り経験したことを活かせる大切さを想い、K君のお宅ではK君の成長をサポートできる喜びを奥様に感謝しました。

K君は何かと私に話しかけて来ます。奥様の通訳がないと理解できないのですが、とにかく掃除、洗濯、お台所の片付けをしながら夢中で二人でおしゃべりし楽しい時間を過ごせます。

聞いてあげる答えてあげる、歌のお遊びから庭でのかけっこで心を通わせ私の仕事の続けられる原動力になりました。

ルール破りのような仕事ぶりだったかも知れませんが一言に「家事サービス」と言っても決してやさしい仕事ではありません。

お客様のお宅には、夫々の生活のルールがありますからそれに深入りすることなく、しかし人と人とのお付き合いですから心を通わせお互いに信頼しあい理解しあうて続けることが大切です。

もちろん良い事ばかり経験したわけではありません。

先方様が時間やお約束を守らず続けられなかった事、飼い犬と仲良くなれず失敗したこともあり。

お陰様でお客様とのお約束や時間はきっちり守り仕事のできた事、縁あってお会いできた人達、会員として楽しかったバツイアーやボウリング大会に参加し月1回お目にかかるセンターの事務局の皆様のやさしい一言に感謝致します。

会員よもやま話

裁判員裁判に参加して



第2班

佐梁 利雄

私は、平成24年4月19日(木)から4月25日(水)までの5日間、大阪地方裁判所で行われた刑事裁判の裁判員として参加してきました。

この裁判員制度は、平成21年5月21日に始まり、国内の20歳以上の有権者(衆議院議員の選挙名簿に登録されている人)の中

から、くじによる無作為に全有権者のうちの8500人に1人の割合で選ばれます。一度選ばれた裁判員は、5年を経過しなければ再度裁判員に選ばれることはないそうです。

私に平成23年11月14日に東京の最高裁判所から封書が届き、それには「裁判員候補者への記載のお知らせ」とあり、「この度あなたは、抽選の結果に基づいて、当裁判所の裁判員候補者名簿に記載されましたので、お知らせします」とあり、「調査票」が入っており、平成24年3月6日に大阪地方裁判所から封書が届き、「質問票送付の御案内」あなたは、当裁判所で審理を行う刑事裁判員候補者に選定されました。つきましては、裁判に参加していただくかどうかを判断する際の資料とさせていただきますので、同封の質問票に、回答を記載して平成24年3月15日(木)までに裁判所に返送又は持参してください」と

の事で、最高裁の調査票は、その内容に該当しなければ送らなくてよく、大阪地裁は、調査票と同じ内容であるが、送る必要があり、間もなく「裁判員等選任手続き期限のお知らせ(呼び出し状)」とあり、平成24年4月19日(木)午前9時30分に当裁判所第

2裁判員候補者待合室までお越しください。公判が予定されている日程が記載されており、当日4月19日に呼び出しに応じて裁判所に行き、9時30分から公判に当たる裁判長、裁判官2名、検察官2名、弁護人の紹介があり、裁判をする被告人と事件を簡単にディスプレイされ、この事件に当たり被告人又は被害者と何らかの関係があるかどうか、この事件を報道等で知っているかどうか、自分又は、家族身内で今回の事件と同じような犯罪の被害にあつたかどうかの質問票があり、全員質問と個別質問があり、30名の中から裁判員6名と補充裁判員2名の8名が選ばれ、個室でこれからの裁判員としての仕事の内容を聞き8名で宣誓をして、評議室に移り、11名が名前を乗る事は出来ないが、自己紹介のかわり興味とかを話し合い、これから仕事をやる裁判の法廷を見学、評議会で全員で雑談しながら昼食を取り、午後から裁判が行われ、法廷に全員揃ったところで評議室に電話が入り、11名揃って法廷に入り一礼をして着席、裁判長が被告人を被告人席に呼び出し、宣誓をさせて裁判が始まります。検察官が起訴状を読み上げ、公訴事実では、被告人が

犯罪を犯したことを簡単に説明され、その犯罪に対して罪名および罪状も説明され、検察官と弁護人の冒頭陳述を述べられ、裁判長から犯罪の争点が述べられ、検察官の実況見分書の取り調べで事件がより詳しく述べられ、これに対して弁護士が質問をされて、この日の裁判は終わり、11名は評議室に戻り尋問結果に議論をして1日目は終わり、2日目も被告人への質問から始まり、休憩を挟みながら評議室で被告人の証言内容は、どうであるかを議論をしていきます。3日目も被告人に質問をして、共謀者Aが呼び出され(刑が確定され服役中) 検察官弁護士裁判員裁判官が質問をして、裁判は終わり評議室で一人ひとりに意見を聞き議論をして終わり。4日目は被告人の弟が証人になり色々質問され、次に母親が証人になり被告人と照らし合わせて質問をされ、4日目は半日で裁判が終わり、午後からはいよいよ大詰の判決を決めることになり、評議室で被告人の証言、共謀者Aの証言、弟の証言、母親の証言をもとに、議論をし合い煮詰めて行き、裁判員は刑量に対して解らないため、過去のデータと共謀者Aの刑量とを考えて、刑量を何年にするかである。最終的に

刑量を決めるのは、裁判官3名と裁判員6名の多数決で決めます。4日目は、3時ごろに終り帰宅5日目(25日)は、午後3時に評議室に11名が集まり、雑談を混じへてもう一度再確認をして、4時に法廷での判決が決まる時で、補充裁判員2人は検察官の後ろの席につき、全員一礼をして着席、被告人は被告人席に呼び出され、裁判長から判決文の朗読、傍聴席は、50席ある中ほとんど満席で、被告人に対して判決が下され、全日程は終了しました。全員評議室に集まり、一人ひとりの感想を述べ合い、5日間の労をねぎらい、もう一度法廷を見学して、皆それぞれの思いに浸りながら写真を撮り帰宅したのである。

評議室での議論とか判決を決めるまでの事は、守秘義務を課せられているため明かす事は出来ません。

如何に法の下で人を裁くと言えども、罪を起さなければ裁かれることはないのに、その時は裁かれることを知らずして、行為をするが故に思いもよらない事が起きてしまい悔ゆる人もいることだろう。

人を裁くと言つ事は、並大抵のことではない、喧嘩両成敗という安易なことでもなく、罪が軽く

て当たり前で、重くすれば刑が重いと恨まれかねない。裁判員制度の前は、裁判官3名で判決を決めていた気苦労はいかばかりかである。裁判員は、少しは気が楽と言つものの気を使い仕事をしたと思つ次第である。人によれば気疲れから少し精神面でおかしくなる人もいるそうである。そのために、裁判所側もそんな人の為に心のケアのサポートがあるそうである。

私は、皆様に先駆けて滅多にない貴重な経験体験をさせてもらいました。

人生芸術



第2班

国村 和憲

豊中市シルバー人材センターでのお付き合いもかれこれ4年近くなるかと思えます。62〜3才の頃ですが豊中市役所近くでシルバー人材センターを発見して知りました。又そういう御縁で仕事を考えてみようと思った次第です。会員登録では職員さんに良き対応

をとって頂きました。仕事に関しては午前中昼まででの条件で申し込んでいました。間もなく1ヶ月近くたったでしょうが、マンシヨン関係の清掃作業の仕事があると聞き連絡を頂き面接を受けますと返答致しました。定年後これからのなにかと社会の為に奉仕したいと思いい、これも又一理なりと思いい、心機一転担当者の方にお願ひ致しました。

現在の仕事は2〜3年に成ります。冬は寒く夏は暑い日々が続きますが週に3日近くガンバッテいます。時々ですがたまには道端でシルバー人材センターの仲間の人達にふれ合いますと、御苦労さんお元気ですかと、声をかけられますと疲れも飛んでしまいます。

そう云つ事でこれからもお客様であるマンシヨンのオーナー、又シルバー人材センターの職員さんに迷惑をかけないように信頼される小生でありたいと思つている次第です。これからもいつまで続くかも知れませんが、健康な間は現役で日々努力して参りたいと思つています。又地域の方々、シルバー会員同志の皆様ともお互いに協力して残りの人生を頑張つて参りましょう。

ユーザーさんの声

「社会福祉法人 豊中市社会福祉協議会」

電話

06-6841-9393 (代)

所在地

豊中市岡上の町2-1-15
豊中市すこやかプラザ内

「はい。豊中市社協です。」でお馴染みですね。地域福祉活動として、市民参加による福祉の町づくりを目指している協議会です。

社協(社会福祉協議会)の活動は、地域福祉活動センター、地域福祉権利擁護センター、ボランティア市民活動の支援、在宅での生活支援、生活費の支援、介護保険、介護サービス等です。

豊中市には介護サービスステーションが、桜井谷・東豊中・高川・原田・服部・庄本の6ヶ所があります。

Q & A

Q 会員は何人くらいお世話になっているんでしょうか？

A すこやかプラザに6名、桜井谷デイサービスに5名、高川デイサービスに6名です。

Q どのような仕事なんでしょうか？

A 自宅から医療機関・公的機関への送迎車の運転就業、要介護状態の高齢者の外出支援事業として、デイサービスの送迎業務、老人憩いの家のお風呂掃除、イベント時の筆耕などです。

Q 会員の働き具合はどうでしょうか？

A 市民サービスの仕事として、しっかり担ってもらっています。シルバー人材センターに対しての要望事項などありましたら教えてください。

A 市からの委託事業で、体の不自由な方もおられ、やさしい言葉遣いで接し、走行には急停止・急発進がないように、特に注意して頂くよう、お願いしています。高齢化社会の進行でますます元気な高齢者の活躍の場が求められます。高齢化社会参加の場としてシルバー人材センターに大いに期待しています。

取材を終えて

豊中市社会福祉協議会 事務局次長兼地域福祉課長 コミュニティソーシャルワーカー 勝部 麗子さん

編集委員 井上 俊雄
西 宏樹



送迎車「ほのぼの号」

同好会だより

オカリナ同好会

懐かしい音色

第3班 奥野 和也

初めて見る景色なのに、なぜか懐かしく、昔どこかで見たような感じを醸し出す絵に出会うことがあります。

オカリナはまさにそういつ、心惹かれる音色の楽器です。大地なる土をていねいに手作りし、素焼きしたものだからこそ、生まれるものなのでしょう。

この魅力ある音色を体験し、自分のものにしませんか。音は誰にでも簡単にだすことができます。オリジナル練習用CDや楽譜や貸出用オカリナも用意しました。オカリナをお持ちでない方も、お気軽に体験できます。今なら入会金も会費も無料です。

毎月センター会議室で練習していますので、多数の参加お待ちしております。



懐かしいメロディー



ボウリング同好会

第17班 中山 壽喜

光陰矢の如しと、良く云われますが、正にそのとおりで、月日の経つのは早いものです。シルバー正会員になってから四年目の春を迎えました。私は園芸班で剪定の業務に就業しています。初めてハイキング同好会に参加し、そこで出逢った仲間毎金曜日ボウル曾根でボウリングの練習しているから参加しないかと、誘われました。ボウリングは私達の若い時代は大ブームで、猫も杓子もとは大げさですがボウリングで明け暮れたものでした。ブームも下火になり暫くは仕事に追われてすっかり忘れていました。ある日、就業先の庭先に丸い黒い物体発見！お尋ねしたところ、予想通りご夫妻で熱中した時もあったと...。今じゃ足腰が弱り身を持って余していると当時の様子を熱っぽく語られました。派手なユニホームに身を包み、マイボールで頑張っておられたご夫妻のかつての雄姿を想像したものでした。元気ならもう二度投げてみたいものだと思われたい言葉が印象に残っています。さほどにボウリングは気軽に楽しめる、心身共にリフレッシュし、ストレス解消に持つて来いのスポーツではないでしょうか？当初はストライク、スペアは夢の又、夢。投げるのが精一杯。ガータ、ガタガタの連続、無残なスコアでした。ゴルフでは百切るのが夢だ、なんて申しますが、これがゴルフなら私は間違いなく常にトップクラスでしょう。積み重ねる練習が功を博したのか、スペアもストライクも取れる様になりました。

第二週に例会が1時からありますが喜々と集まる皆さんは遠い昔の夢多き若者たちです。競技が始まると皆んな生き生きとし口頃の練習の成果を発揮します。突然のワーキヤーの歓声。第一投でストライクをだした模様です。拍手とハイタッチ。又ある人は天を仰ぎ大きな落胆の様子。練習ボールでは調子が良かったのになあと悔やんでみたり。ある人は1本残ったピンが揺れているのを見て足をドンドン踏み鳴らしていたり見ているも本当に楽しいものです。ゲームが終わりに近づくとアタタに勝った、負けたの歓声。それぞれのハンディがあり誰が優勝するのか...？思わぬ方が優勝し、溜息と拍手！こうして楽しい充実した一日は終わります。次回の競技会まで楽しく又練習しましょう！皆様のご参加をボウル曾根にて心からお待ちしております。

美術サークル

第12班 東條 雄

それは、5月17日(木)五月晴れのさわやかな日でした。私たち美術サークル同好会定屋橋中之島中央公会堂前に十時に集合し恒例の写生会に参加いたしました。おりました中之島公園に美しい色とりどりのバラで埋め尽くされていて、そよ

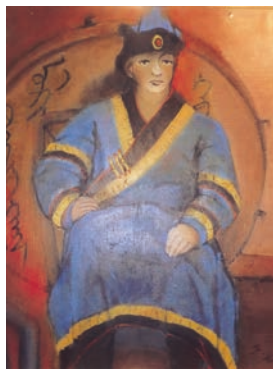


美術サークルのメンバー

そよ風



椅子にかける女 山階康雄



モンゴルの音 鈴木早智子

風に漂うバラの香りを楽しみながら公園を探索しました。そして、中央公会堂、図書館、バラ園、川面と橋、等それぞれお好みの場所にて楽しくスケッチが出来ました。

写真はそよ風の集合写真と5月31日シルバー総会の展示会の出品作品です。

今後の活動予定は 六月、七月、八月はそれぞれ第三木曜日、午後一時よりシルバー事務局二階会議室にて静物、花等の写生を行います、気候がすずしくなりますと屋外にまいります。

ただいま新会員を募集いたしております、少しでも絵画に興味をお持ちの方は遠慮なくお申し込みください。



中之島 東條 雄

連絡先 Tel 06-6334-6500

東條 雄

文芸サークル

川柳

第11班 北住 治

嬉しいねトキが生まれたその時は
昼ソーラー夜は蜜で朝は何
大飯は毛飯と名を変えろべき
わが身には高くて行けないスカイツリー
行っつこい行っつこいよと金出さず

俳句

第3班 山浦 純

日脚伸び乗り放題の切符買う
初節句主役きよとんと母の膝
鯉のぼり風を孕んで無一物

第13班 鳥居 弘美

お陽さまに騙されて出る寒さかな
春財布買うて中身の張るを待つ
催花雨と云う雨降りぬまた降りぬ

第18班 堤 喜久男

節句雛三代の世を生き抜いて
思い出の郷愁深し夜店かな
夜桜や共に酔いたし踊りの手

第5班 高橋久美子

カサコソと風が落葉を遊ばせり
春の宵窓に映りし月の舟
春を待つ歩き始めた小さき靴

第7班 新川 勝美

地を這うて万緑空を支えおり
母の日や亡き母偲ぶかすみ草
花水木人知れず散る別れかな

第16班 杉浦たい子

桜咲き散る花びらに道染まり
樹の影も日毎短く春日和
草野球夏めく街に声響き

第11班 西山 敏

とんど焼きけむりに福を託すなり
嫁がせて一人飲む酒雑の夜
春近し末広がり鳴の水脈

第2班 須藤 操

囀りにこころ預けば鳥の世へ
母の日や病めば母立つ夢枕
色と香に酔ひて候さくら餅

短歌

第3班 清田 房枝

月冴えてほのかに香る月見草
童の昔ひそと懐かし

人生は一期一会の旅なれど
今日という日よ永遠に続かむ

旗振りて野球せし子の肩越しに
春の花びら散りて音もなく

書道同好会

第1班 大西 弘子

そろそろ定年、サア！ これから毎日
何をして過そうかと夢を描いていまし
た。散歩、ジヨギング等、アウトドア的
な行動は、左脳のみで、書道、絵画等イ
ンドア的な行動は、右脳の活性を助長す
ると医学的に証明されているそうです。
1つづつやってみたいなあと思っていた
ところ、知人に勧められて書道同好会に

入れて載いて早や10年目です。

入会して皆さんがとつても熱心に取り
組んでいる姿に感動しました。皆さんと
和気あいあい、おしゃべりに花が咲く
時もあります。マイペースで進めるのが
うれしいです。書初めと七夕の年2回の
提出に、二〇〇九年から始まった第2庁

舎でのロビー展には条幅も加わり、又一
つ勉強することが増え頑張つて取り組ん
でいます。

先生方にはいつも熱心な誠意あるご指
導をして戴き感謝しています。最年長の
90歳の方をお手本に、健康に気をつけて
永く続けたいと思っています。

茂木俯清泉

明子書

第18班 山中 明子

茂木俯清泉

文男書

第11班 片岡 文男

晩夢啼声林

郁子書

第14班 藤崎 郁子

若葉の季節

ヨシ子書

第17班 寺山ヨシ子

青山紅樹

須藤書

第2班 須藤 操

カラオケ同好会

カラオケへの思い

第16班 小倉 博

私は、昨年「古希」を迎えました。仕事も長期間就業の対象者となり去年十二月末をもって交代し、今は現役時代も含め、およそ五十年働きつめの身体を休めています。

五年前よりカラオケ同好会の一員として楽しませて頂いています。しかし私は以前古い話になりますが現役の頃、職場の仕事仲間との飲み会など、よく通ったものでしたが飲み会の二次会はカラオケボックスへと云うのが当時の定番でした。私は人前で唄うのが、大の苦手です。何か理由をつけては、逃げ帰っていました。

そんな私でしたが退職後シルバー人材センターより仕事をいただき、数年たった頃、同僚とスナックで飲んでる時、例によって歌が始まり私の番になった時、さほど抵抗も無くマイクを持ち、唄ったのです。あれだけ唄う事が苦手であったのに何故か、薄暗い室内の雰囲気酔ったのか、はたまた



見栄も外間も薄れた歳の性か、定かではないが、私にとっては大転換でした。

それ以来、機会ある毎に唄い、徐々に歌を覚え唄った後の気分の良さ、楽しさも増してきました。そんな時、カラオケ同好会会員募集に、躊躇なく応募し会員となりました。仕事の都合で直ぐには例会に参加できませんでしたが、数カ月後ようやく参加出来る機会を得ました。店のドアを開けた瞬間「エツ」と驚きました。店内にはすでに、二十人程集まっています。こんな大勢の前で果たして、唄えるだろうか、早くも不安がよぎりました。(実は小心者)例会が始まり更に驚きました。次々唄われる、上手で自信に満ちた姿に感心しました。私にはとても唄えないと、身体のすくも思っていました。案の定マイク持つ手が震え、唄い終わるまで震えは止まりませんでした。マイクを握っていた手は冷や汗でびっしょり、それでも例会を重ねる毎に徐々に慣れてきました。

そんな頃、あるテレビの健康番組でカラオケは健康に良いと言っていました。歌の歌詞を良く理解し、曲のリズム感を養う事が脳に刺激を与え、更に大きな声を出して唄う事で、体内の血流が良くなる。練習を繰り返す事で、体内の機能が活性化し、老化の進行を抑制する効果があるとの事でした。

さほど趣味も無く、健康の為に何かをすると言ふ事もない私にとっては、正に二石二鳥、健康の為に新曲にも挑戦し、練習を重ね大いにカラオケを楽しもうと思えます。月一回の例会は、待ちかねた会員で、いつも満席の大盛況です。

暗い話の多いこの頃ですが、せめて唄っている間だけでも、悩み事も忘れ、プラス指回で明るく、これからもカラオケを、続けていきたいと思います。

パソコン同好会

高齢者とパソコン

第14班 雑波 宣男

いくら歳をとっても指が動く限りパソコンをいじりたい。痴呆症にならない限りはパソコンと向き合いたい。老人だからパソコンは無理だって? そんなことを言っているあなたは認識不足です。これからは絶対に高齢者にこそパソコンは必要な時代です。老人は高齢者なのです。自らを老人と思はないことです。今の高齢者は若いんです。日本の高度成長期を引つ張って来たと言ふ自負もあります。還暦を過ぎたみなさん一緒にやりますよ。これからはパソコンはどんどん改良され高齢者にやさしくなってくるでしょう。

① 仲間を作ろう

現役を卒業すると仲間が減ります。パソコンを使って沢山の仲間をつくろう。

② 子や孫と通信をしよう

ネットやメールのやりとりや写真を受け取るのも楽しみです。

③ 写真を撮りまくろう

楽しい旅行や家族の成長などを撮りましょう。パソコンに取り込めば自分の好きなように加工ができます。

④ 音楽を楽しもう

好きな曲や思いでの曲をパソコンに取り込み、自分のCDを作るのも楽しいです。

⑤ ゲームを楽しもう

ネットから取り込めば年寄り向けの無料ゲームが沢山あります。暇つぶしに最適です。

⑥ ネットで買い物

最近は近くのスーパーでもインターネットで注文すれば配達してくれるようになって

て来ました。高齢者にとっては大変助かります。以上パソコンの利用の一例をあげて見ましたが、まだまだ無限にあります。楽しみながら自分に合った使い方をし、脳の活性化を図り、ボケ防止にも役立てたらどうでしょうか。



ハイキング同好会

ハイキング回想

第11班 佐野 勇

月に一度のハイキング 指折り数えて 今朝が来た
曇りのち晴れ 行楽の五月の天気こがらに誘われて
今日は登るぞ東山
ハイカー仲間の 元気顔見れば
心も体もリフレッシュ
電車揺られて小一時間 山科駅に着いた時
背なのリュックも嬉しげに チョット揺れるよ右左
谷間の杉の大木を 見上げて登る足もとに
どこで鳴くのか山蛙
こえはずれども姿は見えぬ ほんにお前は○の様な・・・
ワイワイはしゃぎ山頂に 着いたところで
「ホーホケキョー」
木の葉かくれに驚も きれいな声でお出迎え
フラットな場所を見つけ出し 待ちに待ったる食事会
趣向を凝らした旬の味 どれも美味しい珍しい
四方山話しに花が咲き 足の疲れや天気も晴れて
後の始末もそつがなく しばらく歩く下り坂
突然広がるパノラマは 大文字山のだいの上
千古の昔 想いなば しばし見とれる京の町
数える様に一歩ずつ 階段降りる膝わらう
神社 仏閣 めでながら 散策するもまた楽し
時は過ぎ行き昼下がり いっしか帰阪の人となり
今日も楽しい日が暮れる ハイカー仲間の皆さんへ
また会う日までお元気で

写真同好会

近況報告

第6班 小野原一郎

今年半期は思うように撮れませんでした。梅は京都北野天満宮、桜は琵琶湖三井寺と行きましたが、思うような作品には程遠く写真会員の皆と差をつけられあせている毎日です。そのうちにはと・・・頑張っています。
この夏には、各地で花火大会がありますから傑作を撮ろうとねらっています。
乞うご期待!!



萩谷 守 「長崎 福江」



山崎幸生 「鳴門」



浅田克巳 「猪名川大野山」



大西 守 「白豪寺」



浅田克巳 「大台ヶ原」

囲碁同好会

コンピューター囲碁

第13班 行政 定夫

チェスや将棋と異なり、囲碁のコンピューターソフトは強くありませんでした。ところが最近「モンテカルロ法」という囲碁ソフトが急速に進化しており、特に「Zen」というソフトはプロ棋士から「アマチュア三段〜四段」程度の評価を貰っているようである。

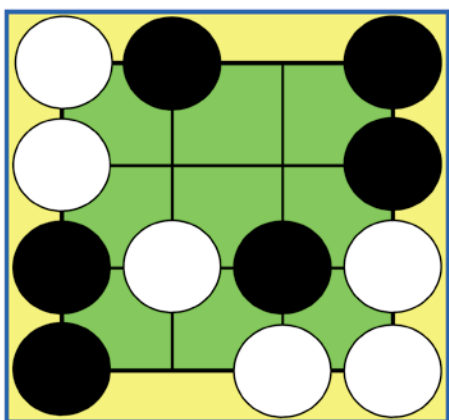
モンテカルロ法を用いた囲碁プログラムを簡単に説明すると、現在の局面から

黒先
白死

四路盤詰碁一問題

四路盤詰碁

張栩棋聖の「4路ワールド」より抜粋



打つことが出来るところは四ヶ所しかない。しかし、結論が出るまでに15手が必要です。いったいどのような変化が起こるかチャレンジしてみてください。

解答は 19 頁

次のもつとも簡単な四路盤の詰碁を考えて下さい。この四路盤は張栩棋聖が本人の子供に囲碁を教えるために開発した詰碁です。

「天頂の囲碁3」というゲームに使われているらしい。ちよつと興味が出てきたので、購入しようか、後一年か二年後にしようかと迷つところである。モンテカルロ法を採用した囲碁ソフトはこの二、三年で急速に進歩しているの、さらに強い囲碁ソフトが出現するのは確かであるからである。

和気あいあいなのは、一つは平易な本の選択。それと進行役の西川代表の家庭

「温故知新」。ふるきをたずねて新しきを知るというよく知られた言葉は孔子の論語が其の典故だ。「歴史を深く探求することを通して、現代への認識を深めていく」

これは守屋洋著「中国古典一日一言」のなかに出てくる言葉と守屋氏の解釈である。月一の勉強会で、一言約十分輪読し解釈し体験を話し合っている。Aさん「3・11の震災・津波は想定外の災害と専門家は云うが、貞観時代に三陸大津波があつたし、一〇〇一〜二〇〇〇年おきに似たような大災害があつたと聞く。古文書などの古い記録をその道の専門家はふるきを訪ねて研究すべきではないのか？」例その二。知りて知らずとするは尚なり。知らずして知れりとするは病なり(老子) 訳せば、知つていても知つたかぶりをしない。これが望ましいあり方だ。知りもしないのに知つたかぶりをする。これは重大な欠点だ「Bさん「人と接する時の心得として耳が痛い。自信がないテーマでも必要以上に喋り過ぎることがある。後で相手に見透かされていて恥をかいた。これは今の政治家にも心して欲しい言葉だ。」

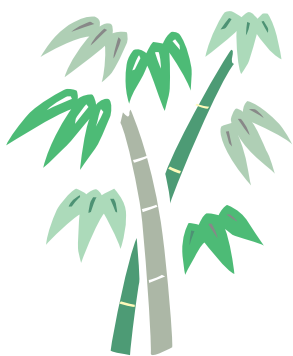
他にも「愚公移山(列子)」「虎穴に入らずんば虎児を得ず(後漢書)」「呉越同舟(孫子)」などの有名な諺として定着している一言が盛り沢山あり親しみ易い。

中国古典学び舎会

第11班 西山 敏

話には逸れるが、中国古典は古来、日本の支配階級・知識人たちの必読の教科書であった。日本文化の起源と根本を知るにはシナ文化を知らねばならない。仏教にしても一度シナ文化に洗練されてきたといえる。さらに、聖徳太子の「憲法十七条」の文字も、書経・礼記・論語などの経書、史記・漢書などの史書、老子・孫子などの諸子類から採用したといつ。平安朝の大学の制度は唐の模倣であった。遣唐使留学生はシナ古典に精通し、漢語の会話のため音道を習得した。当時の日本人はシナ人にも負けない立派な漢文を書いていたといつ。

中国古典といつと儒教のもとになつた「論語」など修身的な要素を連想するが、「菜根譚」のような、人との交友や閑居の楽しみを説いた柔らかいものまであり、シルバークロムが今後も若々しく生きるためのエッセンスが含蓄されていると思つ。歴史とは現在と過去との対話である。(E・H・カー)



とよなか万華鏡

第6回

マチカネワニ



*起源、由来

マチカネワニ（以下Mと称する）は新生代、更新生中期（約45万年前）に日本に生息していたワニです。化石は1964年（昭和39年5月）に、待兼山に位置する大阪大学豊中キャンパスの理学部で新校舎建設現場から出土した。発見の発端は化石の採集に来ていた人見功他1人の青年が見つけた骨片の化石を大阪市立自然博物館に持ち込み鑑定をしたことである。その後発掘を通してほぼ全身の化石が見つかりワニの化石であることが判明した。現在大阪大学総合学術博物館に保存されている。

1965年亀井節夫、松本英一は、このワニをクロコダイル科のマレーガビアル属の新種と考え産地の名前をとって、トミス・トマ・マチカネワニと命名して、それ以降「マチカネワニ」と呼ばれるようになった。その後、青木良輔による再研究の結果マレーガビアル属ではなく、新しい属のワニであることが判明しトヨタマヒメ・マチカネワニと再命名されました。この属名は古事記に出てくるワニの化身である豊玉姫（後述で紹介する）から名付けられたものです。

*特徴と大きさ

下顎の後方にある骨（関節骨後突起）がマレーガビアル属よりも、ワニ属に近くて頭骨の長さは1メートルを優に超え、ワニ類の中でも大型（体長6・9〜7・7メートル、体重1・3トン）に属する。

*祖先

Mの祖先は約5千万年前ヨーロッパに棲んでいて、その後長い年月を経てアジアにやってきた。

これまでMは淡水に棲んでいたと考えられていたが海水で過ごしていた可能性も考えられている。もしかしたら海を渡って日本にやってきたのかも知れない。

*食べ物

Mは鼻先が大変細くて長く、顎の筋肉があまり発達しておらず、噛む力は約1・2トン程度と考えられた。これは魚だけでなく、鳥や小動物を簡単に碎いて食べる力で小型の哺乳類くらいなら簡単に食べてしまったのだろう。

*現在のワニ

約6550万年前に小天体の衝突によって大型恐竜は絶滅したがすでに恐竜から進化した鳥類やワニは現代まで生き延びている。現在のワニはアリゲーター科、クロコダイル科、インドガビアル科の3科に分けられ、全て熱帯・亜熱帯の気候地域に広がる水辺に住む。その中で最もMに近いのは、東南アジアに棲むクロコダイル科のマレーガビアルで、現在生息しているのは2500頭に過ぎず絶滅の恐れが高い。

*ワニの誕生

ワニと恐竜の祖先が誕生したのは、今から2億3千年前

で、当時のワニは直立歩行で陸上を闊歩していて、世界を支配していたが、その後3千万年後大型恐竜の出現にその立場は逆転し、恐竜が陸上を支配するようになる。ワニと恐竜は長い年月をかけて争い、また共存しながら姿形を変えていくようになる。（参考資料「巨大ワニと恐竜の世界」による）

*豊玉姫

記紀によれば、天孫降臨伝説の主人公ニギノミコトがコノハナサクヤヒメとの間に生まれたヒコホホデミノミコトは海神の子・豊玉姫と結ばれ、その間に生まれたのがヒコナギサタケウガヤフキアエズノミコト（神武天皇の父）である。従って豊玉姫は神武天皇の祖母にあたります。母は玉依姫です。

出雲大社の主神大國主命の神話伝説の中でも有名なのが「因幡の白兔」でその中でもワニが登場する。ひよっとすると、このワニはMの子孫かもしれない。神話とワニはまさにメルヘンの世界で、その神秘と奥深さを物語っているように思われる。

レポーター・編集委員

北住 治
浅田 克巳

健康だより

食で健康・食を楽しく

女子栄養大学
生涯学習講師

管理栄養士 上田 嘉子

「人生90年」の時代 元気で毎日を通したいです。
元気で毎日・食生活から元気をもらいましょう。体も動かしましよう。

☆食事の基本

一日三食を規則正しく食べることです（一日の生活リズム）
（朝食は、ごはん派？パン派？一日の活力源です）
いろいろな食品をバランスよく食べることです

☆栄養バランスの良い食事とは

バランス、バランスってよく聞けれど？
私たちの体は、食べ物で作られています。一日にどのような食品をどのくらいの量を食べたら栄養のバランスの良い食事になるでしょうか。

食品は、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの栄養素を持ちます。

栄養のバランスの良い献立の作り方（一日の献立）

食品を栄養素の特徴別に、4つのグループに分類することができ

ます（図-A）
ステップ① 各々のグループに属する食品を覚えましょう。

第1群 乳・乳製品と卵のグループ（料理が手軽で冷蔵庫にある食品）

第2群 魚介・肉・その加工品・豆とその製品（主菜になる食品）

第3群 野菜・芋・果物（主菜の添えや副菜でたっぷり野菜を）

第4群 穀類・砂糖・油脂（主食・調味料）

ステップ② 各々のグループの食品の栄養素の特徴を覚えましょう（図-B）

ステップ③ 各グループの点数を見てみましょう（図-A）

1点は80kcalです（一日20点＝1600kcalが目安）

ステップ④ 一日にどれくらいの量を食べたらよいかを把握し、献立を作ります

☆栄養のバランスの良い献立を作ってみましょう 野菜に注目

あなたの昨日のお食事を思い出してみてください。さあ、それでは、（図-B）の食品群にそれぞれの食品を当てはめてみましょう。4つの群に食品が当てはまりましたか。では、一昨日の食事も試してみましよう

次に（図-B）を基本にあなたの一日のバランスのよい献立を作ってみましよう

今日からは脳トレ気分です。続けてみましょう。すぐに食で元気のエキスパートです

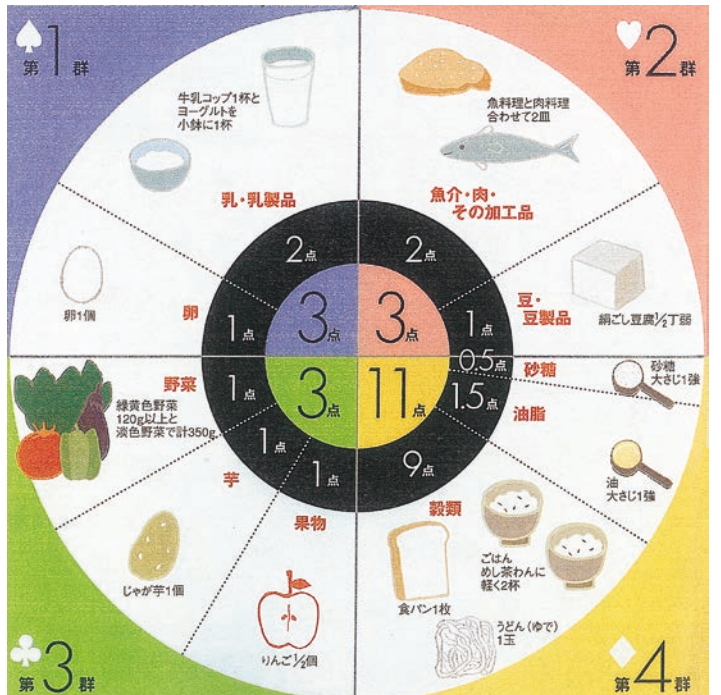
四季のある日本です。旬の食材を楽しんで、そして、食でコミュニケーション

図-B

	第1群 ♠	第2群 ♥	第3群 ♣	第4群 ◆
	日本人に不足がちな栄養素を含む食品群	筋肉や血液を作るのに必要な食品群	体の動きをスムーズにする食品群	力や体温の基になる食品群
含む食品	乳・乳製品 卵	魚介・肉・その加工品 豆・豆製品	野菜 芋 くだもの（きのこ、こんにゃく、海藻はこのグループに属する）	穀類 油脂 砂糖 その他
含む栄養素	良質たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンA・B ₁ ・B ₂ などを多く含む。	良質たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンA・B ₁ ・B ₂ などを多く含む。	カロテン、ビタミンB1・B2・C、ミネラル、食物繊維などを多く含む。	糖質、脂質が主成分。穀類はたんぱく質やビタミンB1、ミネラル、食物繊維などの供給源でもある。

図-A

一日にこれだけ食べましょう。一日20点（1600kcal）目安量

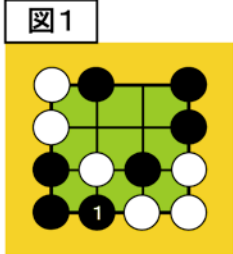


四路盤詰碁一問題

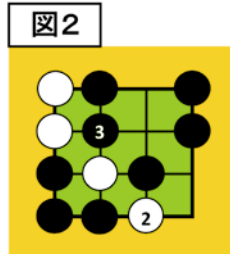
張栩棋聖の「4路ワールド」より抜粋

回答

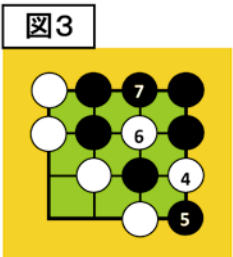
黒先
白死



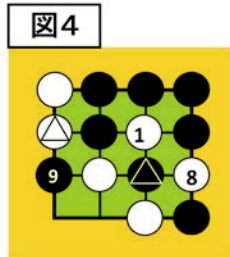
正解1
正解は黒1で白3子を取る。



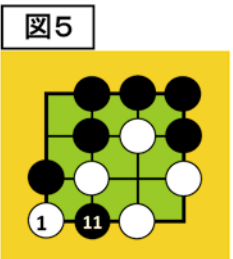
正解2
白は2で黒3子を取り返すが、この時、黒3と当たりを打つ。



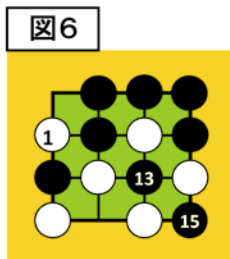
正解3
白が4と抵抗すれば黒5と取る。白6の当たりにも黒7と打つ。



正解4
白が8と取り返せば、黒9と反対側の白2子を取る。白10に黒が△を繋げば白は▲を取り返して持碁になる。しかし～



正解5
黒11のコウ材がある。白は12と取り返して～



正解6
黒が13と取り返しても白はコウ材がないので、白14と取るほかはない。その時、黒15の決定打を飛ばす。白は死を待たなければならない。

訂正

前号（ふれあい52号）の「会員の広場」藤田泰通氏の「オリオン座物語」で「ペテルギウス」とありましたが「ベテルギウス」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

編集のしおり

○公益社団法人に移行して、編集委員も気持ち新たに、この「ふれあい」の紙面が会員の皆様の個性の表現・情報の発信の場として、気軽に利用して頂ければ、会員相互のより身近な「ふれあい」につ

ながると思います。皆様方の投稿をお待ちしております。
○編集委員が8名になりました。

編集委員会

- 積極的に投稿してください
- さった方々もおられ、この「ふれあい」の紙面が会員の皆様の個性の表現・情報の発信の場として、気軽に利用して頂ければ、会員相互のより身近な「ふれあい」につ
- 編集長・粟津 敏子
- 副編集長・奥野 政司
- 委員・井上 俊雄
- 北住 治
- 西 宏樹
- 谷田祐三郎
- 浅田 克巳
- 松本 靖彦 (新)

「文芸サークル」を訪問して

編集委員 谷田祐二郎・松本靖彦



私は「ふれあい」帽子

今回は、豊中市シルバー人材センター事務所のすぐ北側の「くらしかん」喫茶コーナーで毎月第3木曜日にサークル活動を開催されている「文芸サークル」を訪問しました。

このサークルの活動内容を



国際平和ミュージアムにて



例会風景

紹介しますと、会員各自、自分の得意分野の作品（俳句5句、短歌5首、川柳7〜10句）などを持ち寄り、会員別に各自が一番いい作品と思われるものを選び、その作品を発表し、点数の多かった作品について全員で合評するという内容です。

今のサークル活動は、会員の提案で、右脳活性化の為に2006年10月から始まり20名の方が入会され今年には60歳代の方が4名入会され平均年齢も若返ったとのこと。例会には常時10数名の方が

山浦リーダーのもと参加されています。例会は午前9時30分より始まり2時間30分の予定ですが、いつも活発な意見の連続で時間が足りなくなっているそうです。また、不定期ですが、機関誌「ふだん記」を発行しています。そこでは、俳句・短歌・川柳だけでなく、一般的なエッセーなども発表されています。

時には、屋外活動をされることもあり、数年前は京都衣笠の「国際平和ミュージアム」を訪問し全員が共通した戦争への思いを新たに、確認できた事など社会勉強にも意欲的に取り組んでおられます。

私たちの機関誌である「ふれあい」には毎回会員の作品が掲載され、サークルにとって発表の場として活用されていますし、シルバー展や総会での展示会への参加も積極的に行われています。

例会には年配の方も参加され、鑑賞・評点の流れから脱線し、すぐワイワイ雑談の方へ行くことも多く、元の流れ

に戻すのに気を遣っておられる山浦リーダーですが、古参の方・新人であろうと平等に選をし、発表し、鑑賞し、雑談できるのでこれ以上楽しいサークルはないと感想を頂きました。

ぜひ今後も「初志貫徹」の気持ちでサークル活動を続けていただくようお願いしたいと思います。

