

シルバーとよなか

ふれあい

2013年8月



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

平成25年度

定時総会

理事長挨拶

会員の皆さん、こんにちは
お元気ですか？

今日の定時総会第一部では、八馬さんの大変パワーのある歌を聴かせて頂いて、やっぱり健康でなきゃいかなという想いをしているところだと思います。

続いて総会では、大変お忙しい中を、豊中市の田中副市長さん、渡邊市議会議長さん、それに松田部長さんにご出席頂きまして誠に有難うございます。

昨年4月、豊中市シルバー人材センターは、30年の歴史の上に立つて公益社団法人として、新しい時代を迎えました。その時に、向こう5ヶ年間の「中期事業発展計画」というのを、皆さん方にご提示させていただいてこの1年間様々な角度から検証しながら、或いはわからないところは、講習を受けながらその実現に頑張つてまいりました。

その「中期事業発展計画」の柱の大きなものは、ひとつは、『就業開拓をいかに高めていくか』二番目は『会員拡大に努力をしていく』三番目として『新しい事業を立ち上げて、新しいシルバー人材センターの姿をお見せをし、また地域社会に貢献をしていく』4番目に『事務局体制をよりもつと強化して、皆様方になお手伝いができるように頑張つていく』以上のようなことを5カ年計画の目標にして、まずスタートしてまいりました。

ところが、まことに残念なことには、昨年度の契約金額はその前年に比べてやや下回ってしまいました。更に年度初めに、新規会員も含めて、会員数2100人を目標にしておりましたが、現在では、2000人を切つてしまつたような状況になっております。

これから先のシルバー人材センターの経営・運営は、「もつと安定的にしなければいけない」と、私どもは常に考えながら、皆さんのお仕事を開拓していく、営業を強化しようと考えて、その手始めに、現在事務局内の営業グループの強化を進めております。

更に、大変申し訳ないことではありましたが、事務局に、職員の人件費を含め、経費の削減に取り組むこととしたところで

あります。

このように、いろんな形を具体的に示しながら、シルバー人材センターの経営、効率的な運営を今後も目指していきたいと考えております。

特に、平成25年度は、契約金額の回復、そして会員数の拡大、2100人を超える会員数にしたいということで、色々計画を練りながら、進めて行こうと思つておりますが、会員の皆様方におかれましても、是非お友達、ご近所の方、同じ世代の方にご勧誘をいただければ、会員数拡大に繋がっていくのではなにかと、大変期待をしております。どうぞ宜しくお願いを致します。

先日、全国のシルバー人材センター会員の皆さんの医者にかかる総医療費が発表されました。

た。それを見ておられますと、シルバー人材センターの会員は会員でない方に比べて年間平均6万円も下まわっています。つまり、医者にかかる割合が少なく、常に健康で、お仕事に頑張つておられる。仲間の絆を強くされておられる、という結果ではないかと思つております。先ほどの八馬さんのお話の中にもありました。まずは健康、その健康の先にお仕事があり、仲間と同好の趣味を持ったり、いろんな自分の生活が生まれてくるということでもあります。どうかこれからも健康には充分に気をつけられて、ますます頑張つていただきたい。そしてこのシルバー人材センターの明日のために、ぜひ旧に倍してご支援ご協力をお願い申し上げます。

目次

理事長 挨拶	2
定時総会報告	3
会員のひろば	5
とよなか万華鏡	8
ユーザーさんの声	9
同好会だより	10
健康雑感	14
私はふれあい帽子	16

表紙

服部緑地公園

撮影 浅田 克巳 第13班

平成25年度

定時総会報告

平成25年度定時総会は、5月31日(金)午後2時より豊中市立アควア文化ホールで第1部講演会、第2部総会に分けて開催された。会場は殆ど満席で大盛況でした。

第1部では、講師(八馬加代子様)の紹介が終わった途端、太陽が燦々と降り注ぐような、つやと張りのある高らかな歌声がホール中になり響き、「すみれの花咲く頃」の歌に合わせ、元宝塚ジエヌヌの八馬様が登場し、万雷の拍手を浴びました。幼少の頃よりおしゃべりや歌が大好きで、15歳の時、宝塚音楽学校に入学されたとのこと



塚理事長の挨拶の後、浅利市長の代理として田中副市長の祝辞、渡邊市議会議長の祝辞と続き、営業グループの強化、経費の削減、効率的な運営、就業支援活動の充実、会員増強の達成、会員相互の健康の維持など多岐に亘って現在抱える問題点を提起されていた。

祝電披露の後引き続き議長の出選に移り、司会者一任の発声の下に議長に嶋村靖男氏が選出された。

本年度の会員総数1902名に対し、総会出席者数1394名(本日の出席者数332名、出席率73.3%)で、定款に基づき総会成立を宣言した。

議案第1号、平成24年度事業報告、議案第2号、平成24年度収支決算報告、山崎監事より監査報告があり、1〜2件の質疑応答の後、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

材センター定款の一部改正についても承認された。また報告第1号平成25年度事業計画、報告第2号平成25年度収支予算について、中井事務局長より説明があった。

以上で総会での全ての議案審議は、滞りなく円滑に終了し、午後4時20分閉会した。

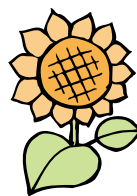
(感想)

当日午前10時より、総会会場の設営や準備には、沢山の会員及び同好会の皆さんが積極的に協力していただきました。

アควア文化ホールのホワイエには、同好会の活動報告や作品展示や女性部会の袋小物の出展などがあり、実りのある彩を添えてムードを盛り上げていました。

今回は新しい試みとして、第1部に大変楽しい講演会が組まれ、総会を尚一層盛り上げ大変好評だったのではないかと思います。今後このような企画を計画されるよう一会員として期待して止みません。

編集委員 北住 治



八馬 加代子様

お会いして



くださる。

現在は、歌手として国内外で活躍されている傍ら、司会、ナレーター、モデル、各地での講演、そして梅花女子大学、大手前大学では日本語表現科の講師をなさっておられるとの

定時総会当日、午前11時半からアクア文化ホール楽屋にて30分間にわたりお話を伺った。総会は午後2時からだが既に楽屋に入られ準備をなさっていた。我々が後から伺う形になって、なんとなく引け目を感じながら先ずご挨拶をした。笑顔が素敵！お美しい！声が綺麗！とても気さくな方のように感じ、こちらの緊張も少し和らいだ。

まず、各市町村に「シルバー人材センター」があることをご存知ですか？と伺ってみた。「勿論知ってますよ」今回の「ご縁は？」[会員の方からの紹介です]質問したことにはすぐに答えて

の現役時代、主役も経験されながら、出演者全員でひとつの舞台（作品）を創り上げるのに必要な演技力ともしっかりと大切なこと……集団でのマナー……もしっかり学んだこと。それらのご経験が現在も生かされて全て積極的に人生を歩んでおられるお話を伺い、我々の背中を押されているように感じインタビューは終わった。



「パパからの手紙」熱唱時手話

その後、客席にまわり、歌とおはなしのご講演を拝聴した。客席後ろから「すみれの花」を歌いながら中央舞台へ。会場が華やかな雰囲気になった。ご自身の50年に及ぶ様々なご経験、母上様の介護のお話など等、我々の気持ちをひきつけ、最後に「パパからの手紙」を熱唱されて45分間のご講演は終わりました。あつという間の時間だったように思えた。

編集委員…栗津敏子
奥野政司





私の目標



第17班

中川 勉

私の1日は、

早朝体操から始まる。所は服部緑地公園で、早朝5時40分から30分、ラジオ体操とヨガ体操が行われている。参加者は老老男女が中心で、30年続いていると聞く。体操の後は皆思い思いに楽しんでる。私も気の合った仲間と緑地の四季を楽しみながらウォーキングで汗をかき、7時過ぎに自宅に帰る。心地よい疲れの中で、心と体に新しい活力を吸収しさわやかな気分を味わう一刻である。

現在、私は後期高齢期の真っただ中。有難い事に心身ともに極めて良好である。幸い70歳まで現役で過ごし、また、70歳からはシルバー人材センターのお世話で違った社会を味わうことができた。

一方、趣味の将棋で余暇を楽

しむ傍ら、ボランティアで小学生対象の将棋教室や、市の老人クラブの将棋活動の手伝いもさせて頂いている。

これからは、人生100年時代に突入する。私も80歳が目前である。80代をどう生きるかを真剣に考える時期がそこまで来ている。

私は、趣味の将棋を通して社会に恩返しが出来ればと考えている。

そのためには、健康が大切であり、これからも体力作りにより早朝体操を続けて行きたい。月並みであるが、継続は力を信じて！



人生は楽しく・・・情報を糧に・・・



第17班

武井 利雄

年齢を重ねる

毎に体力は衰えていくように感じるが、知識については益々旺

盛になっていくように思いますが。

その源の一つは、当センターの会員の皆さんからです。

皆さんは、色々の職歴をおもちで経験豊かな方々だからです。

役員会や同好会の集い等の場で、会話の場をつくり、私の経験・知識以外のお話を吸収し、人生の糧としております。

シルバーは知識の広場です。二つ目は研修会での講師の講話です。特に印象に残っておりますお話を記述します。

「運と感謝」

松下電器産業（現パナソニック）の山下俊彦氏の講演会で「運」がよくなりますかと問われた時「自分がもともと置かれている環境に、感謝できるかどうかが大事です」と答えています。

人間は、周りの人たちや環境によって生かされているという感謝の気持ちを、常に持つことが大切だということでしょう。

感謝の具体的表現である「ありがとう」「おかげさまで」などの言葉を職場や家庭で、毎日意識し合うことにより、次第に感謝の心は育ちます。

良き人間関係は人生の宝で、

一人ひとりの出会いを大切に、自ら友情を広げていくことが大切だと思います。

一日一日を、如何に生きるかということも大事ではないでしょうか。

また自分に声をかけてもらうことよりも、声をかけて上げる事が大切だと思います。

人生を楽しく過ごすためには健康である事が大切です。

健康とは、心と体が健やかな状態にあることだそうです。

健康には十分気をつけて、活力のある生活をしたいたいと思います。

朝から笑顔で、「おはよう」と挨拶することを心掛け、感謝の気持ちを常にもち、相手に対する思いやりを常にもち忘れずに多くの人々との「ふれあい」を大切に人生を楽しく生きていきます。



もう一つの未来へ



第3班

山浦 純

この正月に古希を迎えました。しかし、心身ともにまだ50代の心境なのですが、「この歳で一度立ち止まって、「老い」にどう向き合っていけばいいのか」、思いの一端を述べてみたいと思います。

それも、子育てから開放され、孫の「育ち」を見守るだけという我々世代に押し付けられた「常識」へ疑問を呈する形で。「人間は暇を不幸だと感じる」とパスカルは言っています。これをひっくり返すと「老後の生きがいや趣味を充実させ充たしていくのが人間の幸福」ということになります。しかし、それだけでは十分ではなく、その中に一本筋の通った生きがいや趣味が必要でしょう。つまり、目標に向かって努力でき、充実感や達成感の持てる対象です。そういう「たが」がなく、「暇つぶし」から「暇つぶし」へと時を過ごす人には真の充実感はなく、しばしば退屈や倦怠感に襲われます。特に定期的な仕事（義務・拘束）を持たない人はそう

です。私の苦い経験からもそう言えます。俳句でもカラオケでもハイキングでも美術でも心から打ち込めるものを見つけたことです。そういう芯を見つけた人は生き生きとした老後を送ることができません。80歳にしてエベレスト登頂を果たした三浦雄一郎さんは、そのお手本でしょう。私も10年前、俳句と出会い、多くの仲間を得て何とか楽しい日々を過ごしています。

また、長寿日本一だった泉重千代さんは、長寿の秘訣の一つとして「いつまでも異性に対する興味を失わないこと」を挙げています。人間よくよく観察してみると、死ぬまで異性に興味を示す存在ではないでしょうか。そこから感得できる「ときめき」こそ老化を防止する大きな要素です。かく言う私も、密やかに恋心を抱いては密かに失恋をするという繰り返しです。「私は男女のことは卒業した」という人が結構おられますが、人生に卒業はないのです。ところである日、3歳の孫が私に「爺ちゃんの頭、へん。爺ちゃんキライ」とのたもつたのです。頭の髪型を注意したので、私はドキッとしました。3

歳にして爺ちゃん・婆ちゃんの容姿をちゃんと見ているとは。つまり、爺ちゃん・婆ちゃんが趣味や仕事や恋心などで生き生きとした人生を過ごしているのかを直感で見ているのです。私たち自身には見えない背中を孫や子は見ているのです。私たちは（子）の未来（もう一つの未来）のためにも充実した人生を生きたいものです。少なくとも、あんたらが爺ちゃん・婆ちゃんをやっているから日本の孫や子はダメなんだ、と言われぬように。その為にも肩肘は張らず、ゆっくりと人生のアクセルを踏み出して行きたいものです。

余生なお試されている今日明日



巨樹古木



第9班

久保田 順三

就いて1年。季節と晴雨を体で味わえる仕事。

また夏が巡ってきた。私が好きな季節。しかし今、あの湧き上がる喜びはもう無い。子どもの時は吹き上がる緑の中で生きる力を育ててもらった。広大な神社の森で一日中過ごした。木と話す人がいることを知って、不思議には思わなかった。自分も語り合っていたかもしれない。

千里中央地区が竹藪だった時ブルドーザーの第一号が突入していくところを住宅公団の5階から見た。今、ニュータウンの歩道に大きな木が濃い影を作っている。あの頃は至る所砂漠だった。千里丘陵を削って砂漠にしてから街を作り、小さい木を植え直した。

上新田公民館のロビーを開発前の千里丘陵の大きな立体模型が占めている。いつまでも見飽きることはない。働き盛りの経済発展のこと、失った自然の事



などを思う。模型の中から狸、兎、蝮、鳥、昆虫たちが賑やかに姿を現してきそうだ。

自身が経済発展の恩恵を最も受けてきた世代ゆえに惨憺^{さんたんじくじ}たる思い。

街の巨樹古木は神社寺院の地域にしろ守られている。個人の屋敷がわずかに持ちこたえている。

福祉会館横の屋敷に掠の太木が茂る。豊中市の保護樹木。「地域住民の貴重な財産」として昭和50年指定。176号の札が付く。

樹が発散する良い匂いの分子は町を包む。

爆発的な人口増のアフリカは、さらに砂漠化が進む。少子化のこの島国では、恵まれた緑を経済効率のために削り取る「活動」がさらに活発になるだろう。日本もブラジルの森から酸素の恩恵を受けている。緑は

一国だけのものではない。

こうした思いは開発優先の競争社会を生き抜くには不適かも知れない。人生の残りが少なくなつた今、巨樹古木の語ることを人々が聞き取ってゆつたりと生きられる世界が来ることを夢見る。

身近な樹木から力を貰って、夏大好きの子供たちが増えて欲しい。

土堀割る棕の古木や夏きたる

国家資格と

カレーライスの作り方



第8班 津村 敏弘

その会社、父ちゃん社長の母ちゃん専務の小さな小さな会社(工務店)で大卒の従業員が一人もおらない為か、社長が教育熱心で従業員には常に資格を取れ、もつと上の資格に挑戦しろと励ましてくれるのだが、仕事は非常に厳しい面があった。

新入社員工業高等学校の新卒者3名を来年の6月までに国家資格を取れるように教育しろ、社長命令で、私たちが3科目別

に各自得意分野ごとに教育をすることにした。

私の担当は材料・品質・工程の3科目。基本は高校で習って来ているので現場で見て手に触れて覚えさせると共に、後は合格させる為の要領で試験問題もカレーの作り方と基本は同じで難しく考えることはないと思えた。

- 1・カレーライスの種類
- 2・カレーライスの材料
- 3・カレーライスのスパイス
- 4・カレーライスの量
- 5・カレーライスの煮込み時間



これを当てはめると

- 1・工事の種類
- 2・建設材料
- 3・仕上りの美しさ・強さ
- 4・工事の規模
- 5・工程の管理

となる。今日はどこまでカレーが出来たかな、などと言いながら会社が差し入れてくれたカレーライスを食べたりして、ちなみに3名とも一発で合格した、カレーライスのお蔭だ、いやライスカレーだ。

センターからのお知らせ

今年も下記の日程で参加します。

☆10月6日(日) 北部ブロック合同フェスティバル 担当市：茨木市 ●市役所前中央公園グラウンド

☆11月16日(土) とよなか産業フェア ●千里文化センター「コラボ」

☆11月23日(土) 豊中市農業祭 ●豊島公園

とよなか万華鏡

第8回

高校野球メモリアルパーク

(高校野球発祥の地)

阪急宝塚線の豊中駅の西側、閑静な住宅地の一角にれんが塀で仕切られた小公園に高校野球メモリアルパークがある。この辺りに高校野球選手権大会の前身の全国中等学校優勝野球大会



が初めて開催された豊中グラウンドがありました。このグラウンドは明治43年(1910年)に開通した箕面有馬電気軌道(現阪急電鉄)が集客のため、大正2年(1913年)5月に建設したもので、高さ1メートルの赤レンガの塀に囲まれ、木製の観覧席や応援席を設けるなど、当時としては日本一の設備を誇っていました。

同年には、大阪毎日新聞社(現毎日新聞社)主催で、陸上競技大会「日本オリンピック大会」が開催された。また夏の全国中等学校優勝野球大会も大正4年(1915年)8月18日、当地で大阪朝日新聞社(現朝日新聞社)主催の下に始まった。第1回大会には全国から10校が参加し、京都府立第二中学校が優勝した。翌年の大正5年の第2回大会は2校増えて12校が参加し、慶応義塾普通部が優勝した。大会のあまりの人気で観客を収容しきれず、第3回大会からは西宮市の鳴尾球場に舞台を移

し、大正13年の第10回大会からは阪神甲子園球場での開催となった。

豊中グラウンドは都市化が進んだことに伴って大正末期に取り壊され、跡地は住宅地として分譲された。高校野球メモリアルパークとしてよみがえったのは、それから60年後の昭和63年(1988年)の夏の70回大会を記念して、グラウンドの正門前だった一角を整備して造られた。メモリアルパークの正面に6面のレリーフが飾られています。



すが、その一面に第1回全国優勝野球大会の様子が詳細に刻まれています。



(参考)

甲子園球場は大正13年(1924年)に建設され、その年の年号(甲子↓きのえね)をとって「甲子園」と命名されました。(甲↓十千の最初、子↓十二支の最初、大変縁起のよい年)

レポーター

編集委員 北住 治

ユーザーさんの声

「進学指導特色校 大阪府立豊中高等学校」

所在地 豊中市上野西2-5-12

豊中高校は、大正10年に府立第13中学校として誕生した伝統校です。その翌年にここ豊中の地に移り、府立豊中中学校となりました。昭和23年学制改革により府立豊中高等学校となり昨年創立90周年を迎えられ、この間多くの人材を育て、世に送り出してこられた名門校です。

中川事務長と辰巳主査にお伺いしました。

Q & A

Q 男女共学ですね、現在の生徒さんの人数は？
A 1077名（5月現在）
男子551名、女子526名です。

Q センターとのご縁（キッカケ）は？

A 当校の職員が、シルバー人材センターのことを耳にされたのが始まりで、平成24年度の初めからです。

Q 就業者の人数と仕事の内訳を？
A 5名の方がローテーションで、週2回1日3名を就業として学内の全洗面所（28ヶ所）の清掃をしてもらっています。

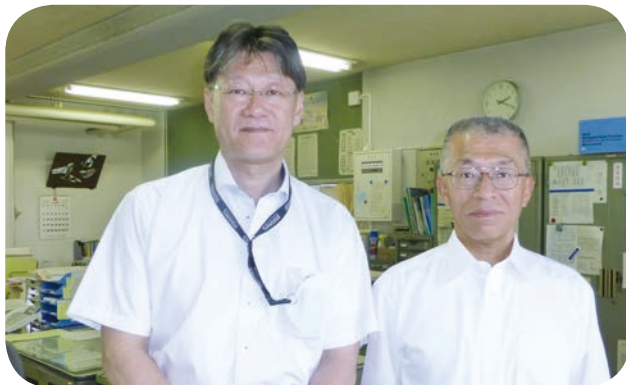
Q 就業状態などはどうでしょうか？
A 全員頑張っていたで大変細やかにきれいにしてください。

Q 今後センター及び就業者に対する要望等がありましたら？
A まだ2年目ですので今後、学校側とシルバー人材センターとで互いに連絡を取り乍らよろしくお願ひしたいと考えております。

取材を終えて

中川事務長、辰巳主査の二人には、私達の取材に快く丁寧に応じて頂き本当にうれしく思いました。今後は、センターが出来る作業等には是非ご連絡を頂きたいとお願ひして、終わらせて頂きました。

編集委員 奥野政司
谷田祐三郎



中川事務長さんと辰巳主査さん



校章と校門

囲碁同好会

詰碁を楽しむ・詰碁の解き方

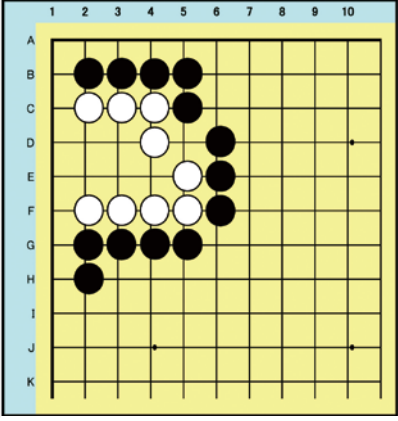
第13班 行政 定夫

ケーブルテレビの囲碁講座で林漢傑講師（アシスタントとして鈴木歩）が詰碁の解き方について説明した。詰碁は難しくすぐ解答を見てしまふ癖がある。この講座は詰碁を解く上での手法を教えてくださいるので、実際にこの手法を応用すると、筋道を立てて考えるようになる。

この手法は「ステキダゼ」というキーワード（頭文字）で示されている。「ス」（捨石）：捨石で相手の石を欠け目にする。あるいはダメズマリにする。「テ」（手筋）：ウツテガエシ、押す手なし、石塔シボリ、石の下の手筋を利用する。「キ」（急所）：急所に石を置く。急所は目と目を分ける点、（2手打てば目が出来る点）欠け目の急所、5目相手の急所等に打って目形を崩す。「ダ」（ダメズマリ）：スペースを狭めダメズマリにする。ダメズマリを狙う

詰碁 問題

黒先白死



詰碁を楽しむ&詰碁の解き方
「狭い方」、「広い方」、「急所」白
地の狭い方黒A（Cの1）の上
から狭める。
白地の広い方黒B（Fの1）の
下から狭める。
急所の黒C（Eの3）から攻める。

（講師：林 漢傑、アシスタント：鈴木 歩）

場合は周囲の配石と詰まり具合をチェックする。多くの場合外ダメが詰まっている。相手の石がダメズマリになるように石を打つ、最後は押す手なし等の手法を使う。「ゼ」（狭める）：言葉のゴロ合せ上「ゼ」としたが、「セ」が正しく相手のスペースを狭める。囲まれた相手の石の広い方から打ちスペースを狭める。今回の詰碁はこの「ゼ」の手法について紹介します。

書道同好会



第十七班 山下勝美



第十七班 中村加代



第三班 相田光子



第七班 箕嶋光代



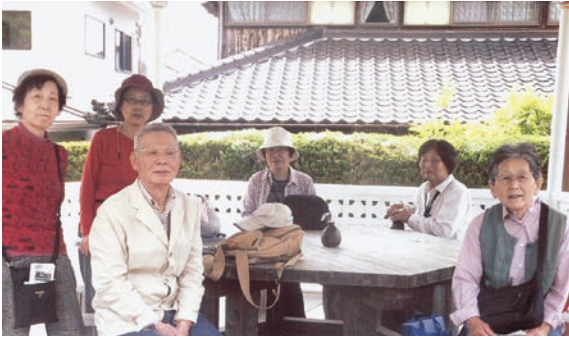
第十八班 前田末弘

美術サークル

第15班 鈴木早智子

美術サークルは毎月1回気候の穏やかな4・5・6月は野外スケッチを行い、暑さ厳しい7・8・9月はシルバー人材センターの会議室をお借りしたり、くらしかんで静物、花などを描きます。

5月はさわやかなみどりの風のなか「川西市郷土館」でアトリエ平通、ミューゼ レスポールの平通先生の立派な作品を鑑賞し、同館でスケッチをしました、写真はその時のメンバーです。



6月は水月公園のスケッチに行きました。

絵を描く事に少しでも興味をお持ちの方、油彩、水彩、パステル、エンピツ画なんでもありです、ぜひ参加してください。お待ちしております。

文芸サークル

俳句

第5班 高橋久美子

初春や海鳴り遠く旅の宿花びらが風に押されて駆けくらべ

第7班 新川 勝美

春もゆく無言のままで散りぬるを過疎すすむ山里田畑八重桜

第16班 杉浦たい子

芽もちぢみいつまで残る余寒かな稜線もうすぽんやりと春霞

第11班 西山さとし

春月や笑み密やかにて面舞ふいきいきと父も遊ぶや子どもの日

第2班 須藤みさを

おにぎりはさくら海老入り街薄暑初花や月敏き鳥に啄まれ

第3班 山浦 純

路線バス待つ間を充たす花辛夷燕くる反転空を切り裂いて

第16班 紙谷 義雄

梅一輪花瓶に座り誇らしく

第13班 鳥居 弘美

葉桜の揺ればこぼれて射す陽かな親と子の身の丈刻む子どもの日

短歌

第3班 清田 房枝

ブランコの奥に聞こえし夕の音昔の姿過ぎし思いや

新緑の淡い緑を背に受け

滝の音する聴けとばかりに

第16班 紙谷 義雄

早春の篠山の宵城跡で

時の流れに心癒され

川柳

第11班 北住 治

誰しもが生きたい
行きたい往きますよ

ダメなのよ言われれば暮る酒タバコ

ハイキング同好会

滑稽和歌 三題

日帰りで 富士登山とは

豪気だね

聞けば三田の 有馬富士かよ

山の辺の 茶店にかかる
A.V.大根

思い出しては 夜もねむれず

にわか雪 滑るは 転ぶは

風邪ひくは

さすが名代の 大和サンザン



頭は弱いが体は元氣

第11班 佐野 勇

写真同好会

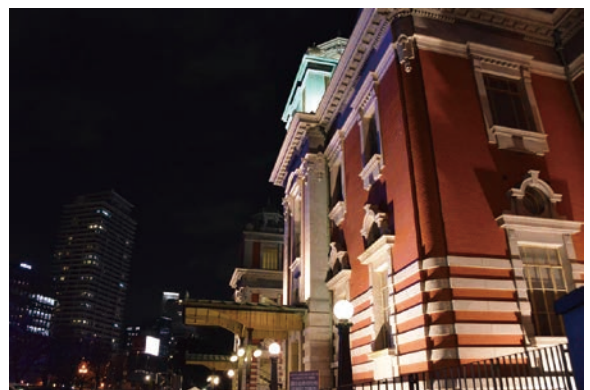
春の撮影会

第1班 大西 守

中山寺梅林（観音公園）で行う。いろいろな梅の花を各自、良きアングルスポットを選びながら急な坂道を登ってゆき思い思いにシャッターを切った。帰りに梵天で休憩を取り反省会を行って解散とした。



大西 守 「鶴ヶ城」



奥村 博一 「中之島中央公会堂」



小野原一郎 「池田水月公園」



浅田 克巳 「豊中春日神社」



萩谷 守 「パンジー」



太田 武弘 「伊丹空港 着陸時」



佐脇 正昆 「網干の2万本の綾部山の梅」



竹澤 弘悦 「長野県大滝村」



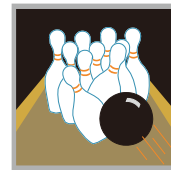
足立 隆夫 「松尾神社」



定例会
中国古典学び舎会
 第2火曜日
 13時～
 地下会議室



定例会
オカリナ同好会
 第3木曜日
 14時30分～
 地下会議室



定例会
ハッピーボーラーズ
 第3金曜日
 12時～
 ボウル曽根



定例会
パソコン同好会
 第2月曜日
 10時～
 2階会議室



定例会
カラオケ同好会
 第1、第3水曜日
 12時30分～
 カラオケ喫茶「ひまわり」

健康雑感

健康雑感

シルバー人材センターで、お世話になって早4年目に入りました。最初の不安は何処へやらの皆様や園芸班、又は運搬班の方々人材に恵まれて、元気で楽しく仕事をさせて頂いています。

私の健康の源は早寝早起きそして止めるに止められない晩酌を楽しむ事です。

朝4時30分〜5時頃に目覚めると自宅の庭で野菜(ナス、キュウリ、トマト、ゴーヤ)を作っており、今では夫々に実を付けて日々大きくなっています。

このような生活習慣ですが、これからも健康に気を付けながら仕事を楽しく頑張ろうと思えます。よろしくお願ひいたします。

S・S

私の若づくり

人生の半分ほど、バドミントンを続けています。膝を痛め、又雨降りにバイクでスリップしてころんで3年間足を引きずりながら、やっと関節にはまった様で、完全ではないですが、普通に歩けるようになりました。

又、カラオケにもはまり、服装も派手になり、おばあさんくさくならないよう、若作りで気分だけは若く保っていたと思います。

年を取るほど、身体年齢は10歳位違ってくるそうです。

それには、まず気分からと思っています。

これからも年老いてスポーツも出来なくなったら、歩く事と、体操をして食べる事(これが一番難しいのですが)に気をつけて、前向きに生きて行きたいと思えます。100歳まで長生きした母の生き方のように。

Y・O

健康は心の健康と共に

今日では医療の発達と進歩で、シルバー世代がどんどん増加しています。やはり、一番の

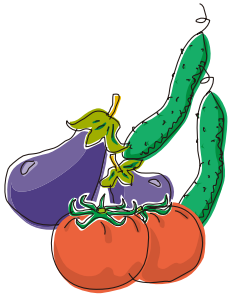
画、皆さん何かのめり込んでいますか。

S・O

長寿とは

よくテレビで司会者が年配の方に「お元気の秘訣は」とよく尋ねられています。野菜中心の食事をしています。早寝早起きしています。寝酒に一合飲んです。ダンスをしています。旅行に行っています。と十人十色生活環境で人それぞれ答えがまちまちです、あなたならどう答えますか

土光敏夫さんの名前は皆さんよくご存知であると思います。石川島播磨重工業と東芝を再建した経営者で経団連会長・臨時行政調査会会長など歴任された方で、常に努力と精進を怠ることなく、その生活は清貧そのものであったといわれています。その土光さんの唯一の趣味?が庭の草むしりで、食事は好物のメザシ(鰯の干物)をよく食べられたことで、ついたあだ名が「メザシの土光」。そのメザシの土光さんが元気で活躍された秘訣は一体何だったのか、庭の草むしりで無心になれること、粗



食で贅沢な物は食べないだけでは、**「お元気な秘訣は」**と土光さんにマイクを向けると何と答えられたか、その何かが知りたい。土光さんの名言集があれば良いのだが。

土光さんの生き方そのものが長寿と言えるのではないだろうか。

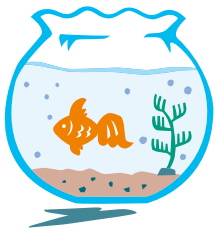
長寿と性格

人間には大別してあまり物事にこだわらない陽気で楽観的な人と、真面目で几帳面な人との二つのタイプがいる。はたしてどちらの人が長生きをするのだろうかと考えたとき、私は陽気で楽観的な人の方が長生きするのではないかと思っていた。ところが2013年6月8日付の読売新聞の「よみうり寸評」のコラム欄には次のような文言が綴られていた。『陽気な方が長寿と思われるかもしれないが実際には逆だと言つ。1921年から当時10歳前後だった子どもたち約1500人を生涯にわたって調べる研究が米国で行われた。類を見ない長期研究の成果をまとめた著作「長寿と性格」によると最も長生きしたのは子

T・T

どもの頃にまじめで勤勉な人だった。慎重に考え喫煙、深酒といった健康にリスクのある行動を避ける。そのうえ健全な職場で満足できる仕事をしている人が多いのがその理由だ。逆に明るい楽道家は不健康な生活習慣に陥りやすかった。「これくらいなら大丈夫」という根拠のない楽観的が災いするらしい。「日本が世界的な長寿国になった理由によく「バランスの良い食生活」「行き届いた医療」が挙げられる。その根っこに勤勉な国民性があると考えると合点がいく。「まじめだけが取り柄の人物」と揶揄する時に使われがちだが、まじめさは美りある人生を送るための美德である』と書かれている。改めて私は自然豊かな四季のある気候風土に恵まれた美しい国、日本で生まれ育った事に対する誇りと感謝の思いでいっぱいである。

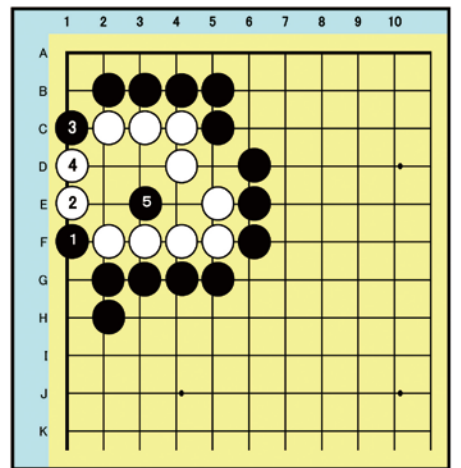
T・I



詰碁 解答

黒先白死

白地の**広い方黒B**から黒1と狭めると、白2と受ける。黒3と狭め、白4と置くと、**黒5の急所**に打ち、「**5目中手**」で**白死**となる。黒1と黒3を逆に打つと、白2はDの1、白4はEの2に打ち、白生となる。



〈講師：林 漢傑、アシスタント：鈴木 歩〉

編集のしおり

暑い最中、会員の皆様！

お元気ですか？

この55号を手になされた時

「あれ！何か薄くなった！」

と思われませんでしたか？経

費削減の一端として頁数が少

なくなりました。

4月、5月の事務局日より

皆様方に原稿投稿をお願い

いたしました。皆様からの沢

山の投稿があり苦しむかなと

思っておりましたら、意外に

投稿数も少なく冷や汗をかき

ました。

この機関誌「ふれあい」は

皆様のふれあいの場です。お

互いの情報交換と交流の場と

して大いにご利用頂けたらと

思います。新しい企画やアイ

デアなど事務局か編集委員ま

でお知らせ下さい。

又、ふれあい55号について

のご感想やご意見などもお寄

せ下さい。今後の参考にさせ

て頂きます。

編集チーム一同

公園の芝刈り及び草刈を取材して

編集委員 松本靖彦・谷田祐三郎



私は“ふれあい”帽子

今回は、大阪国際空港の西南に位置する原田処理場スカイランドHARADAの屋上公園で、芝刈り及び草刈に就業されている方々に取材させていただきました。



下水処理場の屋上に、甲子園球場とほぼ同じ広さの芝生広場、せせらぎ広場、多目的広場など公園や野球場、レストハウス等がありました。一般にあまり知られていないのではないのでしょうか。当日は芝生広場で班長の當山さんをはじめ6名の方々にお話しをお聞きしました。作業は、1日6時間で今回の仕事は5〜6日で終了することです。

した。この仕事の一番大変な事は夏の炎天下での暑さ対策には苦労するとの事で、逆に冬は体を動かすと温まってくるので快適に仕事が出来ますと言っておられました。

このチームで作業する場所は、個人の庭、マンションの庭、団地の庭などが主な作業場所です。特に個人のお客様で作業の後に、きれいに、ていねいにしていたらいて有難うの言葉をいただく大変うれしく疲れが一度に吹き飛んでしまい、やりがいのある仕事だと思っております、と言っておられました。

この仕事は、當山さんが15年、短い方はまだ半年だとの事で、作業の「安全第一」を motto に取り組んで



おられました。大変お忙しい中ご協力ありがとうございました。これからも身体と安全に留意されて作業されますようお願い致します。