

シルバーとよなか

# ふれあい

2016年1月

吉祥受福

公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.60



# 新春を迎えて



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

新年あけましておめでと  
うございます。

皆様方におかれまして  
は、お元気で希望に満ちた  
新年を迎えられたこと心  
からお慶び申し上げます。

旧年中は、当センター事  
業の運営に格段のご理解・  
ご協力をいただき、厚くお  
礼申しあげます。

この「ふれあい」も、今  
回で第60号となり、人間で  
いうと『還暦』をめです。  
迎えることとなりました。  
第1号は、A4サイズ4ペー  
ジの機関紙でしたが、今  
では16ページの冊子にな  
り、読みごたえのあるもの  
になったと自負しておりま  
す。これを新たなスタート  
として、編集委員の皆さん  
とともに紙面の充実を図つ  
て参りたいと思います。

さて、昨年を振り返りま  
すと、国産ジェット機の初  
飛行や商業衛星だけをのせ  
た純国産ロケット打ち上げ  
成功。2年続けて日本人の  
ノーベル賞の受賞など、日  
本の知識・技術の高さを世  
界に誇ることができるとな  
ど、とても明るい話題が数  
多くありました。

なかでも、「ラグビーワー  
ルドカップ」で世界の強豪  
に歴史的な勝利をすること  
ができ、喜びとともに、長  
い期間をかけた準備とたゆ  
まない努力の大切さを改め  
て感じる事ができました。

一方、毎年のようにおこ  
る豪雨による大雨・洪水、  
特に関東東北地方の被害は  
甚大で、自然災害の恐ろし  
さをひしひしと感じまし  
た。

こうした中、当センター  
におきましては、前年まで  
ダウンしていた労働者派遣  
業務の事業実績を伸ばすこ  
とができ、前年実績を維持  
できそうな状況にありま  
す。このことは、ひとえに  
会員の皆様のお力のおかげ  
だと考えております。

しかしながら、まことに  
残念なことではあります

が、昨年も「会員数の拡大  
につきましては、「地域入  
会説明会」をはじめ、いろ  
いろな対策をおこなってま  
いりましたが、大きな効果  
もなく会員数は伸び悩んで  
います。会員拡大につきま  
しては引き続き組織をあげ  
て取り組まねばならないと  
考えているところでござい  
ます。

会員の皆様におかれまし  
ては、ご友人やお知り合い  
の方に「シルバー人材セン  
ター」をご紹介いただき、  
一人でも多くの仲間が入会  
していただけますよう、さ  
らなるご協力をお願いいた  
します。

また仕事の拡大として、  
今年は新しい仕事・独自事  
業などの企画案を募集する  
など、より多くの方の経  
験・技能を活かせる仕事を  
開拓・拡充できるよう、魅  
力あるセンターづくりにも  
進じてまいりたいと思つて  
おります。

最後になりましたが、本  
年が皆様にとりまして、素  
晴らしい一年でありますよ  
う祈念申し上げます。年  
頭の挨拶いたします。

## 目次

新年ご挨拶……………2～4

北部ブロック シルバー人材センター

フェスティバル2015……………4

「ふれあい60号」還暦を祝って……………5

会員のひろば……………6～7

同好会だより……………8～

ハテナ？クイズ……………12

とよなか万華鏡……………13

健康講座……………14

編集のしおり……………15

私は「ふれあい」帽子……………16

### 表紙

写真 「おしどりの旅立ち」千里中央公園

撮影 第13班 浅田 克巳

揮毫 「吉祥福を受く」(きつしやうふくをうく)

「めでたい兆し」の意。

書 第11班 谷口豊次朗



# 新春を迎えて



豊中市長 浅利敬一郎

明けましておめでとうございます。皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は豊中市政の推進に格別のご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、大村智博士がノーベル生理学・医学賞を、またその翌日に梶田



豊中市議会議長 中島 紳一

新年明けましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、市議会活動に対し、あたたかいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、前年に続き日本人がノーベル賞を受賞し、日本中が祝賀ムードに沸きました。生理学・医学賞に

降章博士がノーベル物理学賞を受賞され、日本人ノーベル賞受賞者が2日続けて誕生するなど、日本が世界から注目を集める明るい話題がありました。

一方で、国内のみならず世界各地で台風や豪雨、また火山の噴火による被害が多発するなど、自然の猛威をまざまざと見せつけられた一年でもありました。

本市におきましては、夏の全国高等学校野球選手権大会の前身である、全国中等学校優勝野球大会の第1回大会が豊中で開催されてから、100周年を迎えました。「高校野球発祥の地・豊中」記念シンポジウムをはじめとした各種イベントの開催、オリジ

大村智・北里大学特別栄誉教授が、物理学賞に梶田隆章・東京大学宇宙線研究所長が他国の大学教授などと共に選ばれ、日本の医学・科学の高い評価を受けました。一方、関東・東北豪雨で、甚大な被害が発生するなど、繰り返し訪れる自然の猛威に対する人間の無力さを目の当たりにしました。本市では、昨年4月に市議会議員選挙が実施され、新たな議員構成で市議会がスタートいたしました。

本年は、市制施行80周年にあたり、市内で盛大に記念事業が展開される予定でございます。また、我が国の景気は、一部に弱さがみられるものの、緩やかな回復基調が続いているとい

ナル年賀はがきを発行するなど、記念すべき年となりました。また、「とよなか音楽月間」として音楽のまち豊中を市外にも積極的にPRするなど、スポーツのまち、そして音楽のまちとして、本市の魅力や情報発信を充実するため取り組みを進めてまいりました。

さらに本市は、東日本大震災発生直後から継続的に支援や交流を行っている、岩手県陸前高田市と災害時相互応援協定を締結し、災害時の備えも強化いたしました。

これらの取り組みを着実に実施することができましたのも、皆様のご理解・ご協力の賜物と、心から感謝申し上げます。また、

われております。今後、雇用・所得環境の改善傾向が続く中で、緩やかに回復していくことが期待されております。

今日、我が国は世界一の長寿国となりましたが、生涯にわたって健康で活力に満ちた生活を送るためにも、高齢者が長年にわたって培ってきた知識や経験を生かし、希望に応じた働き方ができるよう、多様な就業機会を確保することが必要であります。

そうした中、シルバー人材センターの皆様方が、高齢者の就業を取り巻く環境の整備に積極的な活動を展開されておられますことは、高齢者の社会参加や健康維持、生きがいの充実を確

本年は市制施行80周年を迎える記念すべき年となります。市民文化の創造発信の拠点となる豊中市立文化芸術センターのオープンも予定しており、年間を通じた様々なイベントを企画し、これまで以上に豊中市を盛り上げてまいります。

今後、市内外の皆さまに豊中の魅力を知っていただき、住んでよかった、住み続けたいまちとして更なる発展をめざしてまいります。

皆様には、引き続き、ご支援とご鞭撻をお願い申し上げますとともに、新しい年が充実した素晴らしい年となりますようお祈りいたします。

保するうえで誠に意義深く、そのご尽力に対し心から敬意を表し、感謝を申し上げます次第であります。

市議会といたしましても、高齢者が自らの経験や知識を生かして積極的に社会参加できる「健康で心豊かなな福祉のまちづくり」に向け、更なる努力をしてまいる所存でございますので、今後ともより一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様方にとりまして、幸多い一年となりますよう祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 「ふれあい60号」還暦を祝って

ふれあい創刊号は1982年(昭和57年)3月31日発行となっております。

今から33年前のこと、センター設立の翌年から発行されています。皆様は何号から読んでおられますか？

第1号から7号までは年1回発行、それ以降は年2回発行されています。今回の60号までには色々な内容の変化がありました。例えば、バスの記事が7号から34号まで続き懐かしく思い出されます。私はふれあい帽子は28号から現在まで続いています。

事務局、会員の皆様と編集委員がお互いに協力しあって、ここに還暦記念号が誕生しました。

さて、これからのシルバー人材センター機関誌「ふれあい」はどのように続いていくのでしょうか？それは、会員による会員のための情報伝達機関と認識し、さらに事務局も加わり両輪となって「ふれあい」を続けていくことが何より大事だと思います。



	創刊号	16号	44号	50号
年号	1982年(昭和57年)	1993年(平成5年)	2007年(平成19年)	2010年(平成22年)
サイズ・頁数	A4・4頁	B5・12頁	A4・16頁カラー	A4・20頁カラー
主な記事	事業実績・事務局から	同好会だよりスタート 表紙「揮毫」スタート	ユーザーさんの声スタート	50年号記念記事
会員数	331名	1,016名	1,764名	2,083名

## ふれあいを糧に

60号発刊おめでとうございます。

編集に携わった皆様に感謝申し上げます。私も以前担当した時も原稿が集まらず、地域のご提案も頂いたり、特殊技能をお持ちの会員さんをお願いしたこともあり、苦労いたしました。

昨今の「ふれあい」を拝見しまして特に感じましたのは「会員のひろば」に掲載された方の記事内容の質が高く、経験豊かな方が多く、感銘いたしました。

記事内容の配置もよく考えており、見やすくなったように感じました。年を重ねますと、健康に関するものに興味をもち、TVや新聞等で参考になることがあると、メモをとって後日の参考にしております。

特に最近「健康寿命」(自立し生活できること)については殊更に関心をもち、特に医療関係には重きをおいております。

医療の進歩は目覚ましく、長生きして少しでも社会に貢献できるように心がけております。そのためには健康で、生き甲斐を感じる事が大切だと思います。

その為には (1)挨拶 (2)笑顔 (3)感謝  
これらの気持ちを忘れずに楽しく過ごしたいと思っております。

素晴らしい会員さんが増えておりますので、会員目線で考え、シルバー人材センターの広報誌として、また会員増強にも役立つ「ふれあい」を期待しております。

第49号〜第53号編集委員長

17班 武井 利雄



開創二二〇〇年世界遺産

高野山を歩く



第13班

島野南示男

昨年10月10

日(土) 梅田

駅に16名集ま

り一行は、南海電鉄で極楽橋駅迄約10分の車中である。和歌山県に入り橋本駅からゆるやかな登り、約600mの曲り曲りの線路をゆっくり走る。登りにつれ両側は雑木林、単線の薄暗い線路、車輪が軋む、ようやく極楽橋駅に着く。急いでケーブルに乗るが、大勢の人々で座れず、高野山駅からのバスも座れず、13曲りの道路を足を踏ん張り女人堂までガマン、そして聖地の場所高野町へとバスは走る。一の橋口停留所で16名降り、奥之院までの参道を歩く。「これぞこの仏の道に遊びつつ、つきやつきせぬみのりなるなむ」これは良寛さんの歌を引用したものだ、宗教的な難しい理屈は、歴史と文化を歩き見



る。参道には万丈の高さの老杉がそびえ木々の間には、戦国武将、諸大名の墓碑がひっそりと並んでいる。「喧嘩しないで暮らそじゃないか、末は互いにこの姿・・・」良寛さんの歌がよみがえった。中の橋を渡り「あせかき地蔵」に手を合わせ、姿見の井戸を覗き、玉川が流れている御厩橋を渡り、燈籠堂の中へ(孝女お照が献じた貧女の一燈、又白河天皇が献じた貧女の一燈が、一千年あまり燃え続けている)裏の御廟へ回る、M女史に頂いたろうそくに火をつけ手を合わす。多勢の参拝客で地下にはいかず、五体の水向地蔵を観て休憩所で昼食をとる。いつものハイキングならブルーシートを広げ楽しい食事、そして語らいなのだが・・・



第8班

守護 憲明

2020年にオリンピックが東京で開

英語で「こんにちは」

くと左側に英霊館へ行く道があり紅葉が美しかった。そして中の橋からバスで苅萱堂前で降り、苅萱堂の中を廻り見る。壁面に石童丸と苅萱道心の物語の絵画が描かれてある。しばしの悲しい物語の世界に誘われる。そこより歩いて、大本山金剛峰寺へ向かう道に観光客が多い金剛峰寺へ着く。こども人人人、拝観順路を観て回り、朱印を頂いた。女性も多く並んでいた。お坊さんに許しを得て立ち入り禁止の枯山水の庭を拝観させてもらった。座りて禅を組み15分程眺めていた、心癒される。そして、中門から中に入り金堂根本大塔三鈷の松と、仲間2人は鐘楼を重たげに回している。帰りにかけたところ、昔の女優さんに会い握手をもらった。そして無事豊中へ「手を合わす姿のうしろ子や孫も」パクリです。

催されることになり沢山の外国人が来日します。彼等の殆んどは日本語を上手く話せないし、理解出来ないと思います。その折は東京に限らず大阪にも沢山の人が観光を兼ねて来ると予想されます。そんな彼等に街で出会ったら一言

Hello! How are you?

Where are you from?

と声をかけてみて下さい。それを聞いた外国人は如何に反応しリラックスするかその様子を伺うことができます。

右記の英語の意味は「ハイ こんにちは 元気? 貴方は何処から来たの?」と言う意味しがあります。しかしこの一言が如何に人間の心に感動を与えるか計り知れない響きがあります。

貴方が外国を旅行中に、街で日本語でそのように声を掛けられたらきつと驚きと安堵感を持つことができると思います。人間の心には国によつてそんなに違いがありません



ん。  
自信を持って声かけをして下さい。英語を喋ることは難しいことではありません。直感で感じたことを知っている単語を駆使して表現するだけです。街で何度でも試して下さい。試しには勇気が要ります。勇気と自信を持って試して下さい。

女性部会にかかわってきて



第12班  
井戸 敬子  
私は会社を60歳で定年になり、これから

地域とのかかわりをと考えていた時、友人からシルバー人材センターが有る事を聞きましした。そこで、ヘルパーの資格を取らせてもらい、それを生かして仕事につけたらと漠然と思っていました。

そんな折、女性部会を立ち上げるといってお話があり、その一員となりました。

最初は子育て支援をメインに掲げ、それに対応すべく資格も受講して、見守り、沐浴等の仕事をしました。それと並行し、

今も続いている、パッチワーク教室が立ち上げられました。趣味と実益ということでしたが、なかなか伴うのに大変です。月2回ですがやさしい先生を囲んで手を動かすことより口の方が忙しい状態で、賑やかにやっています。



私の市民農園

第16班



石川 義夫  
私と豊中市浜3丁目市民農園との出会いは、平成20年3月に近所の友人の勧めで現地に向き、見学して私にも出来そうだと思う、豊中市農業委員会に申込み

の友人の勧めで現地に向き、見学して私にも出来そうだと思う、豊中市農業委員会に申込み



続きをし、抽選に当り借りることが出来ました。

通常農園を借りたい人は(豊中市民のみ)豊中市広報3月号に、利用者募集が掲載されています。申込者が多いため、抽選があり競争率は30倍にもなる時があります。2年間の利用料金は2万円です。

季節により栽培する野菜は異なり、春夏は、キュウリ、トマト、茄子、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ネギ等で、秋冬は、大根、白菜、キャベツ、ほうれんそう、春菊、小松菜、ワケギ、サラダ菜等色々栽培しています。

四季を通じて苦労するのは、7、8月の毎日の水や



り、雑草取りでは滝の様な汗と、蚊との戦いが大変です。野菜作りで難しいのは茄子の接ぎ苗で、丁寧に水を与え、肥料も十分に与えても枯れてしまう。再度苗を購入して植えると、今度は根切り虫に根を食われて倒れてしまうので大変難しいです。収穫した野菜は家庭用その他、知人におすそわけをして喜んでもらっています。

一番悔しいのは大きく育てた収穫時に、心ない人の持ち帰り(盗難)にあうことです。

私の野菜作りのモットーは、第一番に無農薬、第二番は肥料(酵素を配合したもの)で大きくて柔らかく、香りよい美味しい野菜を栽培する事で、身体の続く限り頑張ります。



同好会だより

パソコン同好会

高齢者のパソコン活用は、

ネット達人とボケ防止に

第3班 嶋村 靖夫

800万人と言われる団塊世代の人たちが、2012年に65才に達し現役をリタイアして早や4年が経とうとしています。現役時代は、社会との接点は各方面の人達とのコミュニケーションが日常生活そのものでしたが、リタイアすると社会との接点が限られ「閉じこもり生活」に陥ることも見聞します。

しかし、パソコン等情報端末で日ごろインターネットを活用しているシニア層は60代で75%、70代で50%に達しています。インターネットを活用すれば、外出することもなく生活できる「ネット社会」になってきました。身近な出来事では、知人の息子さん家族がインドに転勤、国際電話の通話料は高い。そこで考えたのは、通話料無料のインターネットテレビ電話アプリ



リ「Skype」を使い、互いに相手の顔を見ながら通話料を気にせず長電話。おまけ話として、息子さん夫婦が現地で友達となつた家族とも身振り手振りの英会話電話で仲良くなり、「日本に来る機会には、是非我が家へ泊つてください。」(実は社交辞令のつもり)でSkypeを終えると2ヶ月後になんと、我が家に到着！今まで想像もしていなかった海外のネット友達と夕食を共にして夜遅くまで雑談を交わしたとのこと。ネット活用は、知り得なかつた情報を知る(ネット検索)。知人・友人との交流と新しい知人を得ること(情報交換ソフト)が出来ます。ネット利用端末を活用して、シニアライフを楽しみましょう。

書道同好会

書道同好会と私

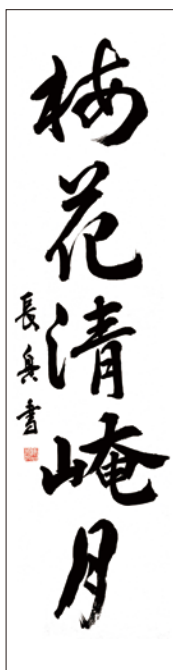
第2班 新居 克幸

私は国民学校高等科2年で卒業し、その後、予科練(海軍少年飛行予科練習生)に進み、初級グライダーの教育を受けました。

(注：昭和17年11月から、予科練の制服は、詰襟の制服を採用、

制服には桜と錨が描かれた7個のボタンが付いており、七つボタンは予科練を表す言葉となつた) 話は変わりますが、私は子どものころ、作文は苦手でしたが、習字はいつもクラスで良い方でしたので、10年前、書道同好会

を希望して入会いたしました。書道同好会は福祉会館3F会議室で、月2回、平田会長以下5名の講師で運営されています。年3回の懇親会を通して、皆さんと雑談するのが大変愉しみにしている今日この頃です。



第4班 阪口 成治



第17班 寺山ヨシ子



第7班 川部 松枝



第3班 紀ノ本富子



第16班 乘原 玉枝



# 写真同好会

第13班 浅田 克巳

会員は現在15名です。例会は毎月第2木曜日1時半から約2時間。会員が2しサイズにプリントしたものを相互で鑑賞、感想を話し合っています。また撮影会や展示会を定期的に行っています。作品の発表(展示)はシルバー人材センター事務所ロビー、豊中エキスタに会員が交代で常時展示してます。また会報「ふれあい」にも会員の写真を掲載しています。経験豊富なカメラ愛好者もいれば初心者もカメラマンも入り乱れた気さくな同好会です。非定期にセミナー的な方に指導していただいています。

会費は年間1200円です。例会日は何方でも自由に見学して頂きます。



「京都植物園」 第4班 吉川 勝克



「永平寺」 第1班 大西 守



「レインボーブリッジ」 第15班 石田 一三



「琵琶湖」 第13班 前園 明利

# ハイキング同好会

毎月第2土曜日  
参加は自由

# ハッピーボーラーズ

第17班 平川 吉秀

皆さん、ボウリングを始めてみませんか？健康に、ストレス解消にうってつけだと思いますよ！

色々なスポーツが有りますが、我々年寄には、ゲートボール、グラウンドゴルフ、ボウリングが一番入りやすいスポーツだと思います。子どもや孫達とも一緒に楽しめます。ガーターで悔しがり、ストライクで大喜び、嫁や、子ども達とも自然にハイタッチして笑顔になります。又私のように手がしびれたり、足が痛い人でもリハビリだと思わずつゆっくり投げる事も出来ます。

月1回の大会はハンデ付ですから誰でも優勝のチャンスがあります。優勝するとハンデは少なくなりますが、それも自分の腕が上がったと思つて喜んでいただきたいと思つています。ゲーム終了後の世間話や、お茶等も楽しみです。「ハッピーボーラーズ」その名の通りボウリングをして、みんなハッピーになります。

# 囲碁同好会

## 大場より急場

第13班 行政 定夫

囲碁は通常19路盤の交点に黒石と白石を交互に打ち、お互いに囲んだ陣地の大きさを競います。お互いに陣地の取り合いをする過程で自分が囲んだ陣地と相手が囲んだ陣地がぶつかり、自分の陣地が相手に囲まれてしまいそうになります。「この時、自分が囲った陣地が安全であれば良いのですが、安全であるか危険であるかは自分で判断しなければなりません。安全と判断した場合は、次の大場を求めて自分の陣地を広げていきます。または相手の陣地を狭め、時に相手が囲んだ石が取れそうであればそこを自分の石で攻撃します。相手も同様に、陣地拡大と取れそうな石を求めて攻め合いが続きます。相手の囲んだ石が取れば、取った石数もろとも自分の陣地にカウントできるので、大きさにもよりますが、これで勝負が決まることもあります。従って、自分の弱い石(相手に取られそうな危険な石)がある場合は先ずここを補強しておく必要があります。このことを囲碁では「大場より急場」と言います。囲碁で相手の弱点ばかりを攻めていくと、自分の弱

点に気付かず、相手にこの不備な所を突かれ負けてしまうことが多々あります。つまり、囲碁では自分の弱い石がどこにあり、またその大きさがどれ位か常に判断しながら盤上に石を打って終局に向かいます。自分の石が安全であるか危険であるかの判断が非常に重要である。高段者ほどこの判断が正確である。この為には日頃から詰碁を解き読みの力を養い、棋力向上に努めることが良いとされています。次の詰碁を解いて下さい。

**詰碁 問題**

**黒先白死**

第一感で、鮮やかに決めて下さい。  
左辺の黒4子にも気配りしてください。  
打ち方を間違えるとこの黒4子が逆に取られます。

(出題:平本弥星六段)

解答は15頁

## 中国古典学び舎会

### 中国古典学び舎会に参加して

第15班 島村 茂樹

2年ほど前から中国古典学び舎会とはどんなことしているのだろうか、一度覗いてみようか

なあと思ったりしていましたが、第7回シルバー人材センター展で中国古典学び舎会が、三国志をテーマに展示しているところだったので、これはこれほど出かけて行きました。

三国志の展示は吉川英治氏や北方謙三氏の本が少しあるだけで、何だ?これだけなのと思いましたが、西川氏の熱心な勧誘にのりつついつい参加することになりました。若い頃から中国歴史を題材にし、いろんな角度から書かれた小説を愛読していましたが、このたび新たに学ぶことの面白さをこの年になって感じはじめています。

## オカリナ同好会

### オカリナとの出会い

第13班 山崎 治

昨年、家内と登山中、避難小屋にたどり着くと、何処からともなく、澄み渡った空に溶け込んでいくような音色が聞こえてきました。辺りを見回すと、両手で包み込むようにして、横笛様に指を動かし演奏しておられました。常々山小屋の夕暮れ時、何かできないかなと思っていたところもあり、「是だ」と、お話を伺いオカリナであることを知りました。小さいですからお荷物的に感じず、持ち歩き出来

て登山にも好都合。早速サークルに入会し、山小屋で気持ち良く吹くことを夢みて皆さんと楽しく練習させてもらっております。

この同好会も会員数が徐々に増え、そろそろ名前が必要というところでオカリナは陶製品なので、土がやさしくささやいてくれることから「土のささやき」と名付けました。

入会ご希望の方は土のささやき会に入りたいとお申し出ください。

定期活動の他に、ボランティアで福祉施設などに演奏に行っております。添付写真はその時の様子です。



# カラオケ同好会

第7班 口輪 勉

私は、身体は元気でしたが、会社の定年を迎え仕事も無く平凡な毎日を過ごしていました。自分で何かをしようと思っただけでしたが、特にしたいこともなく、ふと思いついたのが友達のカラオケセンターでの仕事でした。

シルバーでの作業は初めてで私でも出来るのか？又周囲の環境や人間関係はうまくやっていたのか不安ではございましたが、自転車整理なら…出来るかなと思いつき、申し込みさせて頂きました。数日後に、自転車整理の仕事がありますが、（自転車整理の仕事に）就けそうですかとの声が上がりました。仕事を始め、今に至ります。先輩方や若い世代の方にやさしく指導して頂き、又近隣の商業施設の方ともうまく打ち解けることができ、今までと異なる仕事ではございますが、日々やる気を感じてお



ります。対人関係との対話にも自信が無かった私ですが、仕事を通じ、大丈夫と言いますが、自信がつかまりました。

今は、カラオケ同好会に参加し人前で歌う事が出来るまでになりました。（昔の私でしたら、人前で歌う事等到底考えられませんが、）同好会の方も、一人一人いい人で、みなさんで集まっている時は、本当に楽しいです。人前で歌う、対人との対話等カラオケ同好会では苦にならない。毎日が楽しく過す事ができる楽しみの一つになっております。

これからも、同好会の方と末永く楽しい日々を過ごしていきたいと思っております。シルバー人材センターの方や、仕事仲間、カラオケ同好会の方には、定年後の新しいやる気・楽しみを頂きましたので感謝しております。

# 美術サークル

第15班 鈴木早智子

絵を描く事は楽しいものです。さわやかな季節、野外でのスケッチは又格別です。美術サークルは毎月第3木曜日に気候の穏やかな月は野外でスケッチを行い、暑さ寒さの厳しい月はシルバー人材センターの会議室をお借りして静物、花など描いています。又似顔絵の練習もしたいと思っております。

10月は服部緑地でバーベキューをしました。さわやかな秋空の下本当に美味しいビールにお料理、楽しいかぎりでした。11月は久安寺の紅葉です。美しい赤、黄色、なんてすばらしい色どり、負けてなるものかとガンバリましたが、作品の仕上げはいかに！

10月4日は「北部ブロック合同フェスティバル」に美術サークルは似顔絵コーナーで似顔絵を描きました。又平成28年も市立豊中病院の一階の「コミュニケーションアートギャラリー」にて美術サークルの作品の展示会を開催したいと思っております。色々イベントは盛りだくさんです。

ただ今、新会員を募集いたしております。絵を描くことに少しでも興味をお持ちの方、ぜひ入会してください。油彩、水彩、



パステル、エンピツなんでもありです。お待ちしております。写真は久安寺での作品にした風景とメンバーです。

文芸サークル

文芸サークルご座候

第11班 北住 治
文芸サークルは一時中断し、平成18年山浦新会長を迎えて再開しました。

当時会員は7名程度でしたが、現在はその2倍の14名(男4名、女10名)の大所帯になりました。月1回の例会で、短歌・俳句・川柳より自作の首句(5句以内)を持ち寄り、一番自分がよいと思った首句を選んで、感想発表や添削を加えて正午過ぎには終わります。何分にも多人数のため、毎回時間に追われる始末でうれしい悲鳴を上げています。それぞれ自分の気持ちを率直に表現し、和気あいあいの楽しいムードで展開しています。他者の素敵な作品に感動しあい、又それらを参考にしながら更なる上達への励みとして、次回例会への意欲と期待感を膨らませて、一時の充実感を味わっています。このような有意義な時を過ごせる幸せを感じつつ、いつまでもこのようにありたいと願っています。



俳句

第5班 高橋久美子
陽射し落ち山裾染める秋日暮れ
木枯らしに押されて帰る家路かな
膨らんで寒さに堪える小鳥達

第7班 新川 勝美
冬尽くもやがて大地に甦る
つばめの子口いっばいで愛を受く
花みずき初めて赤実抱きにけり

第11班 西山さとし
涼新た災禍なき地に住みてこそ
名月や軒にかかりて鄙の庭
語らひて微酔の道の夜露かな

第3班 山浦 純
初春や今も還れぬ山河あり
木犀の香を通り過ぎ香に出逢う
歌舞伎座の緞帳降りて秋惜しむ

第13班 鳥居 弘美
踏みゆけば露ほろほろと逃げて散る
文化の日らしきことは何もせず
菊の頃おいでと云った人の逝く

第4班 加藤万美子
木枯らしが朝の手足を小さくする
見飽きたる公園もまた初景色
街中の行き交う人に春の色

第4班 高柴 栄子
卒業歌よみがえる日々流れゆく
晚酌が待ちどろしいと初鯉
春先に我もわれもと咲き競い

第15班 石川ミツ子
雑踏をぬけて木立の秋の風
秋雨に濡れるよ早く子蜘蛛さん
風に揺れやさしく踊るすすきかな

短歌

第3班 清田 房枝
ブランコに乗りてたたずむ夕暮れや
仄かに漂う夕餉の香り

夕暮れの薄暗きかたもれいずる
人ひとり人のさやけき歌声
いにしへの夢を慕いて人は皆
集まりにけり奈良の都人

第7班 倉原富美子
「対話」こそ世界平和の要なり
個々の生命の輝くところ

黙すとは「問答無用」に通ず道
暴力の扉開ける鍵と
倫理越え道徳を越え宇宙を越え
プラトンの「善」は対話をうたう

川柳

第11班 北住 治
落ちて尚金に輝く日本猿
悪玉がいないと淋しいゴミ袋
文化の日何かしようと思いつつ

ハテナ? クイズ

問題

Q1 正三角形の各辺上に、ピン球を10個ずつ並べると、ピン球は全部で何個になるでしょう。

Q2 世の中の明暗を一瞬にしてかえられるものは何でしょう?

Q3 アメリカのメジャーリーグの野球選手の中で、身長が2メートル以上の選手は何人いるでしょう?

Q4 一九〇一年初めてノーベル平和賞を受賞したのは、どこの国の人でしょう?

Q5 わが国で初めてノーベル賞を受賞したのは誰でしょう? また受賞者は全部で何人でしょう?

こたえは、15ページ

# とよなか万華鏡

## 第13回

### 能勢街道

能勢街道は江戸時代、大阪と豊中・池田・能勢地方を結ぶ幹線道路でした。

池田や能勢方面の物産を大阪に運び、また能勢妙見山への参詣道としてにぎわっていました。

上方落語に「池田の猪(しし)買い」という、池田を舞台にした話があります。大阪の井池(船場)から新鮮な猪肉を求めて、池田の猟師に会いに行く話。

主人公の男と、道中で出会う人たちの掛け合いが面白く、「十三の渡し、三国の渡しと渡しを二



三国の渡し跡碑

つ越え、服部の天神さんを横手に見て、岡町から池田…」といった具合に能勢街道の名所や地名も次々に登場します。  
阪急電車三国駅の北側、三国橋で神崎川を渡り、大阪市淀川区から豊中市へ。  
三国橋のもとに三国の渡し跡碑があります。  
天竺川に沿い北へ、豊南町西の住吉神社の手前を北西へ、国道176号線を越え、服部天神の西側の通りを北へ。  
江戸時代、服部天神の周辺は宿場町で、菅原道真にあやかっつて、足の病を治したい参詣者で、にぎ



服部天神

わっていました。  
中豊島小と豊中四中の間の通りを北へ、長興寺南2丁目、右へ行く箕面街道と、左へ行く能勢街道を示す道標があります。南枚塚1丁目から北西に進むと、街道沿いに昔栄えた岡町の風景が残る町並みが見えてきます。  
岡町は、原田神社の周辺に、旧岡山村の人たちが中心になり作った町で、岡町の名称が付き、江戸時代は大商業地として栄えました。



原田神社

原田神社の本殿は国指定重要文化財、石鳥居は市指定文化財、毎年10月に行われる獅子神事祭りは、市指定無形民俗文化財です。  
原田神社の南側の鳥居前から、商店街を進むと、古い建物と色あせたのれん、食堂「土手嘉(どてか)」が見えてきます。土手嘉は江戸時代の創業で、初代は嘉助(原



土手嘉 (どてか)

田神社の百度石に名前が刻まれている)、店のまわりに土手があったので、店の名前が土手嘉になったとか、現在の店主は6代目さん。  
商店街を抜け、北へ進むと旧街道の面影の残る町並みが続きます。  
豊中駅の東側、豊中一番街の商店街を進み、千里川を渡り少し進むと、刀根山のり坂となる、昔、荷物の搬送は、人・馬・牛の力で行われ、刀根山の坂を越えるのに大変難儀したそうです。  
市軸稻荷神社の横が、刀根山の峠で、そこを越えると緩やかな下りとなり、刀根山公園の横をしばらく進むと、中国縦貫道に出る、阪大南の陸橋を渡り西北に進むと清風荘に出ます。  
豊中市の能勢街道は清風荘のバス停でおり、国道を渡れば能勢街道は池田市へと続きます。

## 健康講座

## シルバー世代の知性と心の健康



ほんの30年前まで、知性の向上は20歳代でピークとなり、それ以降は殆ど変化しないと思われていました。

けれども今では、知性には3つの種類があり、年齢を重ねることにより高い知性を獲得する可能性があることが解ってきています。

**人が獲得する第一の知性は、**社会性の知性と呼ばれるもので、チームプレイヤーの知性とも呼ばれます。集団のなかで与えられたルールを守り、皆と仲良くやっていくための知性です。また与えられた問題に対して答えていく方法を知っている知性とも言えます。

**第二番目の知性は、**経験に基づく知性で、中小企業の社長さんが持っておられる知性です。俺に付いてこい、という頑固なおおじさんといった方がもっておられる、リーダーシップ型知性です。ルールを作り、問題を定義でき、それを解決できる方法をいくつか知っています。

**最後の知性は、**自分の持っている経験や今までのやり方を一歩退いて、客観視できる知性です。自分の持っているフィルターを検討し、次々にかえて行く知性です。世の中が凄まじいスピードで変化している今こそ、こういった知性がこれから必要になってくると思われれます。

このような高い知性を得る為には、それぞれの知性で限界を感じ、次のレベルの知性を獲得するまでの時間や葛藤がいます。このため、第三の知性を得る為には、時間と柔軟な考え方が必要です。

このため、超高齢化社会にはいり、65歳以上の人が25%以上になった日本社会でこそ、高い知性をもったたくさんの人を輩出する可能性があります。

日本ではほぼ全ての人が自分を良くしたいと思っています。しかしながら、なかなか変わらないのが実情です。それは、知性を向上しようとするアクセルを踏むと同時に、強固な固定観念というブレーキをも踏んでいるからだと思われれます。

**高い知性を得る為の方法は**

1. 本当に自分を変えたいという思いをもつ。家族との関係を改善したい、仕事のプロジェクトを必ず成功させる為に自分を変えたいと思っている方は多いと思います。その為にあなたのここをこう変えてもらいたいとあなた以外の周りの人は的確に思っています。家族や仕事仲間の意見を聞いて、自分がどう変わればいいのか目標を一つだけ作りましょう。
  2. いままで自分が変わらないとき、どのような行動をとるか考えてみましょう。例えば、相手の意見を頭ごなしに否定する。相手の言うことを聞くべき時につい携帯をいじりだすなどです。
  3. そうしないとあなたがどんな気持ちになるか考えてみましょう。真剣に聞いて判らないと馬鹿にされるかもしれないから若いものの意見は聞かないなどとおもっていませんか？
  4. 最後にあなたの本当の気持ちを考えてみましょう。「いつまでもリーダーでいたい」、「自分の意見が絶対だ」、「女の人の意見をきくべきではない」などと考えていませんか？ これこそがあなたが変われないブレーキ、強固な固定観念です。
- このような方法を家族全員、また、上司を含めた仕事仲間で行うことにより、より高い知性を持ち、健康なところをもった社会をつくることができます。

**あなたも自分を変えてみませんか？**

一般社団法人リバースエイジング協会

代表理事 柚木直也

お問い合わせ

[reverseagingassociation@gmail.com](mailto:reverseagingassociation@gmail.com)

**詰碁 解答**

**黒先白死**

黒1のフリ込みが正解。白2の後、黒3が辛辣。白のダメツマリを徹底的にとがめてます。「両ウツテガエシ」の鮮やかな手筋。白はどうしようもありません。

クイズのこたえ Q1 27個 Q2 まぶた Q3 27人  
Q4 フランスのデュラン Q5 湯川秀樹、24人

**編集のしおり**

平成28年 申年  
会員の皆様 新年おめでとうござい  
ます。

お正月も月半ばとなりましたが、少し  
落ち着かれましたか？

昨年も皆様に色々のご協力頂きまし  
て有難うございました。心からお礼を申  
し上げます。

5頁に「還暦号」を祝って、を特集しま  
した。33年続いているこの「ふれあい」につ  
いてのご感想やご意見、ご提案など事務局  
までお寄せ頂けるとうれしいです。今後  
のふれあい編集にいかして行きたいと思  
っております。今後とも「ふれあい」をど  
うぞよろしくお願い申し上げます。

現在、ふれあい編集チームは8名(平  
均年齢？いやいや申し上げますまい！)  
です。自己紹介をさせていただきます。

ふれあい編集チーム

**奥野 政司**

私は、自営業(飲食、ゲーム)で約55  
年、大阪市梅田と豊中市内で頑張り  
ました。良き時代を過ごさせて頂き  
ました。これからはゆっくりと、と考  
えておりましたが、友人に何もしないと  
認知症になるぞと言われ、それでは  
少しと思い、シルバー人材センターへ  
行き入会、週三日就業の見守り業務  
についたのが縁です。そして今は、地  
域班の役員と編集委員のお手伝いを  
しています。

**北住 治**

「ふれあい」還暦、小生傘寿、お互いに  
歳をとりました。なんの取り柄もなく  
晩年を迎えましたが、救いとなるのは  
「ふれあい」の編集であり「川柳」である  
と自負しています。今この私に課せら  
れた使命は「ふれあい」の紙面の向上充  
実に寄与することであると確認してい  
ます。全力を尽くします。

**栗津 敏子**

人生には思いがけないことが起こ  
るものですね!! 一つの間にか「ふれあ  
い編集員」になってました。そのおかげ  
で新しいお仲間が出来、取材、編集の  
経験を積み視野が広がっていきます。  
体が今以上に広がらないように気を  
つけます。

**谷田祐三郎**

シルバー人材センターの会員の皆  
様へご健勝の事お喜び申し上げます。  
「ふれあい」も今回で60号の還暦を迎  
え、先輩諸氏や会員皆様のご支援で  
ここまで続いてまいりました。

これからも一生懸命編集を担当させ

ていただきますので、皆様方の経験さ  
れたことふと思ひ出したこと、会員の  
方にお知らせしたら楽しくなるよう  
な事など、身近のどんなことでも構い  
ませんのでごんごん原稿を頂きます  
様お願いいたします。

**浅田 克巳**

○豊中市シルバー人材センターでの活動  
仕事：豊中駅北自転車保管所  
広報委員、機関誌「ふれあい」編集委員  
ホームページ運用チーム

**松本 靖彦**

シルバー人材センター会員の皆様い  
つもお仕事お疲れ様です。「ふれあい」  
編集に携わっています。  
私は現役時代には建築の設計の仕  
事をしていました。定年後にシルバー  
人材センターに入会し、配送トラック  
の添乗、マンションの清掃等に就業し  
ました。現在は就業していません。

**藤本 智士**

私は3年前より、シルバー人材セン  
ターでお世話になっております。現在  
満72才です。両親の介護をしていた関

係で、入会が少し遅れましたが、身体  
はいまのところは元気です。シルバー  
人材センターでは、違法駐輪車の撤  
去・保管業務に携わっております。週  
半分が勤務で、それ以外の日はジム通  
いで身体を鍛えております。

**和仁古 洋**

シルバー人材センターに入会して  
3年目です、現在、服部寿町の駐車場  
で働いています。  
仕事を得るためにシルバー人材セ  
ンターに入りましたが、入会して、こ  
こはなかなか面白い団体だと思っ  
うになりました。

パソコン同好会・ハイキング同好  
会、そして、昨年の4月から「ふれあ  
い」の編集委員になりました。  
仕事も同好会も編集委員も楽しく  
やっています。



## 女性部会主催・健康講座開催される

編集委員 浅田 克巳・和仁古洋



私は“ふれあい”帽子

平成27年10月30日、くらしかんにて、シルバー人材センター・女性部会主催で、50名の参加者で健康講座が開催されました。



最初に、木村妙子女性部会長の挨拶で始まり、今回の講師、豊中市健康増進課の作業療法士の木村さんより、豊中市の高齢者（65歳～）の現状につき説明を受けました。

説明を要約しますと、『高齢者数が、平成12年は5万6千人で人口に占める比

率は14%、これが平成25年には、9万4千人で23%と大きく増え、また、要介護認定者数でも、平成12年の5千2百人が、平成25年には、1万9千人と増大している。

介護が必要となる原因では、前期高齢者（65歳～74歳）は脳血管疾患が40%と最も多いのに対し、後期高齢者（75歳～）では認知症17%、脳血管疾患16%、高齢による衰弱16%、関節疾患、転倒骨折が共に11%と続く。

日本人の平成22年度の男性平均寿命が79歳、健康寿命が70歳、それに対し女性の平均寿命は86歳、健康寿命は73歳で各々10年近く寝たきりなどの不健康な期間になる。

そこで、寝たきりにならないために「運動器の機能向上」が必要になる、何歳になっても機能は向上させることができる。』



そのためには筋力をつける「足の後ろあげ」「スクワット（膝の曲げ伸ばし）」「つま先立ち」そして、ウォーキングで心肺機能向上・ストレスの発散などに取り組みましようとかかりやすく話して頂き、最後は、座ったままでの「ジャンケンゲーム」や「足でジャンケン」で、楽しく終わりました。

女性部会の井戸さんから、次の文章が寄せられましたので、紹介します。

### 介護予防の為に

#### 運動方法講習を受けて

女性部会会員 井戸敬子

#### ●運動するときの注意点

- 一、無理をしない様にしましょう。
- 二、ゆっくり行いましょう。
- 三、痛みがある時や、しんどい時は運動をやめましょう。

との3点があげられました。

#### ●体操の組み立て内容

- 一、柔軟体操
  - 二、筋力トレーニング
  - 三、整理体操
- との3点があげられました。

- 一、柔軟体操：筋肉をしっかりと伸ばし身体をほぐす。
- 二、筋力トレーニング：弱いやすい足の筋肉を鍛えます
- 三、整理体操：疲れた筋力をほぐし疲労を取る運動で準備体操と同じです。

いずれの場合も動作をゆっくりと、そして呼吸は忘れずに、それが一番大事だとの事でした。

講習を受けている中で、身体が温まり、顔もほかほかとして血液が流れているなど実感しました。

これから日々少しでも続け、自分の身体は自分で管理していかなければと思った次第です。

#### 取材を終えて

全体を通して、熱気ある講座でした。私たちが、健康に生きてゆく、ツールを得られた感じの勉強会でした。