

シルバーとよなか

ふれあい

2017年1月

祥雲

豊中市立
文化芸術センター

公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.62



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、健やかに新春を迎えら
れたことと心からお慶び申
し上げます。

平素は、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
申し上げます。

さて、昨年を振り返りま
すと、「リオオリンピック」
における、体操男子や水泳
陣の活躍など団体の力を感
じました。中でも、陸上男
子の400メートルリレー
での銀メダルは、日ごろの
努力と連係プレーの大切さ
を学ばせてもらいました。
また、女子レスリングの伊
調選手がオリンピック4連
覇を達成し、国民栄誉賞を

受賞されたほか、大隅良典
さんがノーベル生理学・医
学賞を受賞されるなど、明
るい話題もありました。

一方、4月の熊本県、10
月の鳥取県中部、11月の福
島県沖と立続けに発生した
大きな地震や、8月には台
風10号が東北地方に上陸
し、洪水など多大な被害受
けるなど今年も自然の脅威
を感じました。

こうした中、当センター
におきましては、スーパ
ーマーケット等の流通業関係
の契約を見直し、それぞれ
労働者派遣業務に切り替え
るなど、適正就業に向けた
取組みをした結果、労働者
派遣業務の実績が伸びるな
ど、前年度に続き、事業実
績を伸ばすことができそう
な状況にあります。

このことは、ひとえに当
センターの会員の皆様によ
る、団体の力のおかげだと
考えております。

しかしながら、「会員数
の拡大」につきましては地
域入会説明会や秋の入会
キャンペーンなど、いろい
ろな取組をしてまいりまし
たが、まことに残念なこと
ではあります。今年も目

標数には届かず、減少に歯
止めがかからない状況で
す。

現在、来年度からの5ヶ
年の「第2期中期事業計
画」を策定中ですが、その
中でもこのことは大きな課
題として考え、目標数値等
慎重に検討しているところ
です。

会員の皆様には、引き続
き、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、
一人でも多くの方がシル
バー人材センターのお仲間
なっ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。

最後になりましたが、本
年が皆様にとりまして素晴
らしい一年となりますよう
祈念申し上げます。年頭
の挨拶といたします。



目次

新年ご挨拶	2～3
役員・職員紹介	4
会員のひろば	5～7
ハテナ?クイズ	7
同好会だより	8～11
頭の体操	11
ユーザーさんの声	12
とよなか万華鏡	13
健康講座	14
北部ブロック シルバー人材センター	
フェスティバル2016	15
編集のしおり	15
私は「ふれあい」帽子	16

表紙	
写真	「豊中市立文化芸術センター」
撮影	編集委員 浅田 克巳
揮毫	「祥雲」(しょううん)
	「めでたき雲」の意。
書	第12班 杉村 和美



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
あげます。

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、
厚くお礼申しあげます。

さて、昨年を振り返りますと、
リオオリンピックが開催され、
伊調馨選手が五輪初の女子個人
4連覇を達成し国民栄誉賞を受



豊中市議会議員 北川 恒司

新年明けましておめでとうござ
いませう。謹んで新年のご挨拶
を申しあげます。

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、厚くお礼申しあげます。

さて、昨年を振り返ってみま
すと、歴史的なオバマ米国大
統領の広島訪問や大隅良典氏
がノーベル生理学・医学賞を受

賞されたほか、大隅良典さんが
ノーベル生理学・医学賞を受賞
されるなど、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、熊本県では2度の震
度を記録した熊本地震や、鳥
取県中部地震など各地で地震が
発生したほか、国内のみならず
世界各地でも地震や台風、洪水
など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、市制施
行80周年を迎え、昨年の10月15
日には、期を同じくしてオープ
ンした文化芸術センターで、記

賞、日本人のノーベル賞受賞が
3年連続となるなどの明るい話
題がありました。

スポーツ面では、リオ五輪で
わが国が過去最多のメダルを獲
得したこと、イチロー選手が日
米通算4257本安打達成で世
界記録を塗り替え、横綱白鵬が
史上3人目の1000勝を達成
するなど、嬉しい話題に日本中
が沸き立ちました。

地元豊中でも、チアリー
ダー・ジャパンカップで箕面自
由学園高校と梅花中学校が優
勝、履正社高校野球部の明治神
宮大会初優勝など、若者の目覚
ましい活躍が見られました。

本市では、昨中市制施行80周
年を迎え、市内各地で様々な記

念式典を執り行いました。式典
では、各分野でご活躍の市民の
皆様を表彰するとともに、映
画監督・脚本家の山田洋次さん
に、本市では2人目となる名誉
市民の称号を贈呈いたしました。
記念ステージでは、豊中市
出身のミュージシャン・矢井田
瞳さんをお迎えして、作詞・作
曲いただいた記念歌「その先
へ」を市内の子どもたちと共に
合唱いただくなど、ステージを
盛り上げていただきました。ま
た、本式典以外にも様々な記念
イベントを開催し、本市の魅力
を市内外に積極的にPRするた
めの取り組みを進めてまいりま
した。

念事業が開催される中、10月に
は真新しい文化芸術センターで
盛大に記念式典・記念ステージ
が催されました。

一方、世界に目を転じれば、
続発するイスラエル、難民問題、
イギリスのEU離脱、北朝鮮の
核実験、中国の覇権拡大、アメ
リカの新大統領誕生、韓国の政
情などなど、政治経済の不安要
因も多く、今後の動向が注視さ
れます。

さて、そうした中、超高齢社
会を迎えた今日の我が国では、
生涯にわたって健康で活力に満
ちた生活を送ることが大切であ
り、そのためには、高齢者の多
様な就業機会を確保することが
求められています。

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、
心から感謝申しあげます。

私も、市制施行80周年の
キャッチフレーズである「夢
もつとよなか」に相応しい、
未来に夢が広がる、活力と創造
性あふれるまちづくりに、今後
も全力で取り組んでまいります
です。

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。

こうした中、シルバー人材セ
ンターの皆様方が、「自主・自
立、共働・共助」の理念に立ち、
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
ておられることに改めて心から
敬意を表し、感謝を申しあげま
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
され積極的に社会参加できるよ
う「健康で心ゆたかな福祉のま
ちづくり」に向け、引き続き力
を尽してまいります。

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
よう心から祈念いたします。新
年のご挨拶といたします。



あけましておめでとーございませう



第九班	第八班	第七班	第六班	第五班	第四班	第三班	第二班	第一班	地域班役員	監事	理事	副理事長	常務理事	理事	理事会・各委員会
西水鳩高佐岡向湊原奥大平西太松樋野佐国中草藤永大	松谷間塚藤本井賀野谷田村田田口田脇村川野田吉庭	秀勝康準張赴和廣勝政一晴武宏明悦頼和満真功	和彦雄郎伸夫宣二義司孝彰子弘子男生子憲雄勉子男修	松鷯松百大鳥松西高木粟武中小高	井飼田地居田川木村津井井野塚	孝芙泰文恵民妙敏利敬勝準	奏美子郎代隆子義功子子雄士彦郎								

女性部会

藤高大本哲
 本橋戸律
 真敬道
 三子子子彦子

松河柴上岡松大武
 浦野田林島田居井
 千亀悦勝邦恵利
 鶴次朋美明子隆雄

安全・適正就業部会

第十八班	第十七班	第十六班	第十五班	第十四班	第十三班	第十二班	第十一班	第十班
岡西中足谷森高大上池河松鷯伊浅北小古早正村堀	本川立田井橋橋原畑原下飼藤田村川川川司井越	武忠祐直秀眞幸紀公太芙忠克伸敏春定祐	夫一勉勝郎勝明子満夫造子男巳昇浩弘夫一子郎					

事業推進・広報部会

松藤谷北奥浅粟和
 本本田住野田津古
 靖智祐三政克敏
 彦士郎治司巳子洋

ふれあい編集チーム

奥浅百嶋
 村田地村
 博克文靖
 一巳代夫

ホームページ運用チーム

和福西嶋浅百西大
 仁井川村田地川鳥居
 和忠靖克文民
 洋彦一夫巳代義隆

就業開拓促進部会

東高下島宮藤松木小高
 辻藤場田内本村野木
 律義正幸政哲恵美妙勝
 夫人篤子昭三子彦功

公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

法人職員

事務局長
 事務局次長
 主幹
 副主幹
 主任

パート職員

松平温寺谷小河小 下岡永伊志田中
 尾山井西坪西野 村野田藤方辺井
 千順康俊恵健久勝 進隆彰清光敬
 鶴子一之也子治彦 一誠一彦彦廣士

運転班

榎横佐江林高岡湊藤中 栗古西岡林 安松
 本本間口橋本野 原川川崎 田田
 安雅俊由順邦久史智倫 慎隆 眞 直
 司行夫勝一明夫郎士秀 一文忍庸壽 豊樹

職員紹介



志方清彦

Q 何年のお生まれですか
A 昭和37年で現在54才です

Q 家族構成を教えてください
A 妻と15歳の長女、12歳の長男です

Q シルバー人材センターへの就職はいつ
A 大学を卒業して会計事務所で1年ほど働き、

Q シルバー人材センターではどんな仕事をされていますか
A 経理を担当しています

Q 仕事をしていた困ったことは
A 3年前に脳卒中を患い1年1ヶ月休職しました、その後からだの右半分がマヒが残り、他の職員に迷惑を掛けている事です

Q 日頃心がけていることは
A 会員と職員が力を合わせ、シルバー人材センターを盛り上げる事です

(引き続き職員紹介を予定しています)

旅行記



第9班 百地 文代

『北海道を走る：2300キロバイクの夫婦旅』こんなタイトルで旅行記を書きました。

その旅行に出発したのは、昨年の6月下旬、舞鶴港からフェリーへ16810トンにバイクと共に乗り込み、ゆったりとした船旅を経て北海道に上陸。自宅を出て、ほぼ24時間かけて着いた小樽港では、はるばる遠くへ来たなあと少し感動。道内での宿泊地は小樽、利尻、礼文、稚内、網走、羅臼、根室、釧路、襟裳、これでは北海道の外周を一回り。大らかな自然の真ただ中を夫が運転するHonda Silver Wing 400の後部座席にとっかり座り、ひたすら前を見て疾走。爽やかな風、時には冷たい風を受けながら、本州では見られない絶景に感嘆の声を挙げ、知らない町から町へ、次はまたどんな景色か？を期待しながらの旅です。その中でも小樽、稚内の通称「オロロンライン」は本当に素晴らしい。海に迫り出した崖を幾つも越え、長いトンネルを抜けると日本海の真つ青な海のはるか遠くに水平線が見え、サロベツ原野では草原がどこまで続くのだろうと思えるほど真つすなな道を殆ど行き交う車もなく、素晴らしい景色を独り占めしたような心地よさ、景観の雄大さに幾度も感動しました。そして日本海に取り残されたような、北の孤島、利尻・礼文島へ渡り、利尻富士の秀麗な姿と紺碧の海に惚れ惚れとまだまだ旅は続きました。ただ、北海道も過疎化で、廃線になった鉄道、シャッターが閉まった市街地のお店など、旅行者として美しい季節に行くには素晴らしいところですが、冬季の自然の厳しさ、生活の不便さに暮らしている人には大変なところだろうと思いを馳せました。

行く先々での温かい、おもてなし。同年代の旅行者との楽しい会話など、体力的に無謀とも思える今回の旅行を決行してよかったです。今でも思っています。そして、北海道大好き人間になりました。

行く先々での温かい、おもてなし。同年代の旅行者との楽しい会話など、体力的に無謀とも思える今回の旅行を決行してよかったです。今でも思っています。そして、北海道大好き人間になりました。

仕事も趣味も頑張りましょう！



第13班 福井 和彦

新年おめでとうございます。皆様にとつていい年でありますように！シルバー人材センターにお世話になり2年近くたちました。週に一度スポーツジムの清掃で先輩方お二人と汗を流しています。他に時々単発の仕事も入ってくるようになりました。ありがたい事です。さて趣味の話ですが、在職中はゴルフもものに

ならず、コレ！というものが無かったのですが、退職前から始めた沖縄三線が楽しくて3年半続いていきます。私の弟にオモチャの三線を貰った事がきっかけでした。その後ネットです。2万円の三線を購入し独学で練習を始めましたが、木工四（ワンクンシー）って何？さっぱり分からん！という事で三線教室を探し出し、八重山（石垣島を中心とした7島）民謡を習う事に。沖縄の言葉もわからない上に唄いながら弾かねばならず、これがなかなか難しいのです。教室は若い方から70歳台の方までおられ、皆さん懇親会で芸達者ぶりを披露され、毎回感動させられています。なかなか思うように上達はしません。仲間を励まされ少しづつ進んでいる中、昨年8月の「豊中祭り」に大阪市内の教室と合同で出演させていただく事になりました。我々の出演は午後2時でカンカン照りの真つ最中。さすがに観客の皆さんもまばらな中、バサーという茶色の着物（作業着）を着て「安里屋ユンター」「川良山節」と2曲の後、「久高節」では私ともう一人で踊りました。が、なんと舞台が直射日光で夏の砂浜状態に、そこに裸足で踊ったものから、変なアチチ踊りになってしまい足の裏には水ぶくれが。その後2曲で終了となりました。汗だくになり、なんとも暑くて楽しい、思い出に残る一日になりました。そんな訳で、今の私の趣味は、沖縄三線と2年続けている毎朝のラジオ体操になっています。また、シルバーの同好会も面白そうなのが多く、機会があれば参加してみたい

と思っています。今年もよろしくお願ひします。

充実感いっぱい我がシルバー人生



第12班 佐々木誠二

私が20歳そこそこの若造だった頃、同じ職場に池内さんという定年間近の方がおられました。ある時、私はその方に「池内さんらの年になると、何か楽しみって有るんですか？」と、とても失礼な質問をした事があります。温厚な池内さんは一瞬驚いた後、怒りもせず「そら君、人間っていくつ何十になっても楽しみってあるもんでえ」とおっしゃいました。

いつの間にか、私が池内さんの年齢を越えてしまいました。なるほど、それなりに毎日が充実しているものだなあと思っています。私の趣味は「ハイキング」ですが、数年前に迷い犬を家族の一員に迎え入れて以来、犬の散歩で知り合った方、又その方のお知り合いの方々とハイキング仲間も増えていきます。年齢層も私が上から二番めで、下はお母さんに連れられて歩く5歳の坊やまで、いろいろな方とハイキングしながら、若い人から世間の新しい情報を聞いたり、私達の人生での体験談をお話したりと会話も弾みます。シルバー人材センターから仕事を世話して頂いて、私も「まだ人生の現役だ」と思っています。この様に考えてみますれば、60歳を過ぎた人生もまだまだ楽しく、いきいきした

ものである事を実感しています。考えてみると、保護した迷い犬はある意味私に幸運を持ち込んでくれたのではないのでしょうか。

前記のように、いろいろな方々とお会えるし、又毎日の散歩タイムも私の運動にも繋がっています。

イヤー、そう考えると大つていいものですね。第一外出から帰った時、大喜びで尻尾を振って迎えてくれます。最後に一句「ただいまに愛犬尻尾で妻そつぽ」

『ぬくもりサロンとよなか』に参加して



第3班 藤本 智士

今回は『ぬくもりサロンとよなか』班が催している10ヶ所の公衆浴場での催事のうち、2ヶ所に体験参加してきました。月に5日〜7日各浴場で、要介護状態にならないための介護予防策として、市内にお住まいの65歳以上の方を対象に健康体操や落語、聞いてトクする話など様々なプログラムが用意されており、それが終了した後、当日に限り、会場となったお風呂屋さんで1000円のみで入浴もできるといっ仕組みです。

班の方の仕事は、開催当日の会場の設営、受付、班長の開会挨拶、プログラム紹介、終了後の跡片づけ、入浴料の回収等が主です。1会場に4〜5人の方が従事されておられました。

1か所目は、服部寿町の極楽温泉で11:30〜12:30の1時間。内容は

最近の悪質商法(オレオレ詐欺等)の予防策について、生活情報センターの2名の講師の方がビデオを使いながら、具休例にもとづき説明。参加者は30名(男21名、女9名)で、質問や体験談を交え、皆さん意欲的に参加され、あつという間の1時間でした。ポイントは3つで、①非通知のTELは要注意。②必ず誰かに相談すること。③家の中へは絶対に入れないこと。

2か所目は、蛭池の幸福温泉で13:30〜14:30の1時間。この日はトランペットとギターとの演奏を聴き、演奏に合わせて全員で声高らかに歌うという趣向。前半は講師の演奏、後半は皆で有名な歌を唄い、30名(男15名、女15名)が集いました。皆さん歌の好きな方ばかりで、大きな声で腹から声を出して、日頃のうっぶんをはらすかのように唄っておられました。小生も同じで大声で唄うなど何十年ぶりの体験でした。



『キョウヨウ』と『キョウイク』



第4班 加藤 晋吾

歳をとると「教育」と「養」と「教育」が

大事?もつと大事なのが今日用事がある、今日行く所があるという「今日用」「今日行く」という先輩の

言葉が実感として感じるようになりました。

8月に41年間勤務していた会社を退職し、夏場のひと月程は、年金事務所や、ハローワークなどに行き、今まで一度も行くことのなかった所へ出かけてこれから先のことを考えながら日々過ごしておりました。そこで4・5年前から漠然と、歳をとったら駐輪場で自転車の整理でもという思いがあり、シルバー人材センター(以下センター)を訪ねました。

センターに行く前は、植木の手入れが駐輪場の整理ぐらいしか思い当たる仕事が無かったのですが、ショッピングセンターの商品の陳列・マンシヨン管理・ぬくもりサロン等々いろいろな仕事があることを初めて知りました。

大学を卒業して就職、35年近く営業職で大阪・東京・九州など「盆」「正月」はもちろん「週休2日」も関係なく働いて、本社勤務でも完全週休2日とは程遠く、退職したら少しはゆとりがほしいと思っておりました。

ただ、ひと月もすると本を読み、テレビを見ることぐらいいしかずることが無い無趣味人間・仕事人間には「今日行く所がない」「今日用事がない」というのは、なかなか困ったもので、何かできることはないかと考えていた時に、センターから、ぬくもりサロンの仕事の紹介があり、興味津々で参加させていただきました。初めてのことでセンターではこんなことも行っているんだと驚きでしたが、一緒になった先輩方の話が非常に興味深く、センターの色々な仕事の内容が少しは理解できたと思います。

ぬくもりサロンに参加されている65歳から80歳前後の方々を見てみると、一人で参加するということは、健康がいかに大事かということがよくわかります。少々物忘れがひどくても、少々持病があっても、まず自分の足で浴場に来て、最後には一人で風呂に入るということは素晴らしいことだと思えます。ただ中には子供みたいに少しわがままな方もおられて、自分も何年後かにはこうなるのかなと思ひ、複雑な気持ちになります。

まだセンターに登録して少ししか経っていませんが、現役で仕事をしていた時のようには無理は効かないにしても、歳をとってもできる仕事、歳をとったからこそできる仕事など世間にはもつとあるのではないかと思います。ただ都合の良い時だけ自分は年寄りだからというのではなく、仕事に対しては若者も老人も関係なく責任をもってやっているとはいけません。

伝説の古寺を訪れる



第13班

島野南示男

毎年5月14日に催される「お練り」

を見たくて、中将姫が織ったと伝えられている「蓮糸曼茶羅」と牡丹の花で名高い大和の国、當麻寺へ平成28年5月14日(土)に出かけた。当麻駅で降り、家並みをすぎると東大門にたどりついた。右ひだりに金剛力士を配した仁王門の石段を上がり境内へ、はやくも1日限りの仮橋は

組み立てられている。参詣人は朝が早いので三々五々だった。参道を進んで行くと、国宝の東塔が木と樹の間に見え隠れ、本堂に着くと拝観、須弥壇が右手にあり厨子が下がっている奥に約4米四方の蓮糸曼荼羅が板に貼り付けてある。少し色あせてはあるが観る事ができた。金堂、講堂とゆっくり回り観る。そして中の坊庭園へ、中将姫がここで剃髪したと言われている。深かりし恵みをよそになす事は上無き道と思うばかりぞ」と書置きをされて仏門に入ったとか：

奥の院の牡丹はとづくに終わって見て見られなかつて残念。やがてお練りの時刻がせまってきた。昼間少なかった境内も参詣人でぎっしり埋まった。「お練り」とは正式には二十五菩薩来迎会という。東よりの娑婆道から西側突き当りの本堂までの間にその日限りの仮橋を渡して行われる。そして午後4時、菩薩に扮した25人の人々をそれぞれ添え役にして手を曳かれ出てこられた。娑婆堂から本堂へと蓮台輿に乗った中将姫を現世から浄土へとゆつくり導かれていく。その頃二上山の上に太陽がかたむき25の菩薩のお面が金色に輝いて観ている者の心を奪う神々しい美しさだ。人々の中には両手を合わせ薄幸な姫君を思い寄せる哀憐か...来てよかったと思つた。すがすがしい気分が當麻寺を後にした。

なかなかに山の奥こそ住みよければ草木は人の咎を言わねば” 合掌

夢の売り買い

第11班

北住 治



私は一昨年とも面白い記事を新聞で見ました。

酒井紀美の「夢想の歴史学」によれば、江戸時代浅草の雷門にとても珍しい貸本屋があった。店主は「栄華屋夢次郎」といつて「見徳一炊夢」という黄表紙の本の話の一節です。それを枕にすれば、必ず夢が見られるという「邯鄲の枕」の事で、値段に応じて一時から半月も夢が見られる枕話です。

「栄華屋」来店した立派な武士にお供の若侍がいてその者が32文の安い枕で一時の夢を見る。新地で出会った美しい遊女に有頂天になり、その女の乗った船に飛び移ったとたん、船がぐらりと傾き、若侍は川の中へザボンと投げ出された。鳥肌は立つし、こむら返りは起こるしさんざんな目にあつて夢から覚める」という話です

古代や中世では、夢は人間の外からやってくるもので、神仏が送ってくるメッセージだと考えられていた。それが江戸時代の後期になると、夢は人間の身中から発するものだという見方が一般的になる。

値段次第でいろんな夢が見られる夢枕の本が現存するならば、どんなにかこの世の人生は楽しいものになるだろうか、考えるだけでワクワクしてくる。

千里中央公園駐車場

第8班

久保田順三



街に美味しい匂いが流れるころ、仲間が居酒屋に集まった。

新しい職場が生まれて半年が過ぎた。新人だった皆はずでにベテランの顔つきである。

駐車場は元来、体育館が運営してきた。駐車場の詰所は防犯上で心配があり、現金や鍵の保管、両替などは体育館の事務所で行われた。満車の際は複数の職員で対応できた。平成28年4月から駐車場管理は、公園みどり推進課へ移り、拠点は詰所だけになった。業務をシルバーが受注した。就業募集では、八人必要なところ、再募集でも五人だった。五人は課題に直面する。現金、鍵の安全な保管、一人勤務、研修の実施など対策や相談事が次々に出てくる。就業者は四人になつてしまった。開業七日前、呼びかけに応じて三人が加わつてくれた。機械操作を一回だけ見た人も交じえた七人の仲間は、それでも新しい職場を開く気構えは十分だった。

3月31日夜、11時。体育館から公園課へ、そしてシルバーへ。最後に、私の手に鍵束が渡された。土壇場にして、やれる方向へと押してくれた人びとに感謝です。

いよいよ4月1日、朝7時、雨の駐車場に七人全員が集合した。当分自主的に二人体制。一人は実習とサポートを兼ねる。やがて、精算機か

らの集金と銀行振込、駐車券の紛失、コイン詰まりや原因不明で操作不能の時、殊に、4月1日から両替を中止した事で起きるお客様の不満への対応の仕方などを急速に習得していった。シルバーは人材の集まり。新規の仕事でもよく準備され、研修計画が有ればたちまち、素晴らしい職場にできる。

10月の終わり、思い立って中川一政展へ出かけた。深い森を背にして小さい美術館があった。油彩、岩彩などに囲まれて午後を過ごした。九七翁の書が話しかけてくる。

「老騎千里」(老馬は既に伏していても志す。千里を駆けると)

ハテナ? クイズ

- Q1 NHKラジオ体操はいつから始まりましたか?
 - Q2 ブラジル移民はいつから始まりましたか?
 - Q3 日本で最も沢山吸われた煙草はなんでしょう?
 - Q4 瀬戸内海の島(727)で、最も多く島を所有している県はどこでしょう?
 - Q5 世界で5番目に広い国はどこでしょう?
 - Q6 フロワッサンはこの国の言葉ですか?
 - Q7 アカペコに由来する国はどこですか?
 - Q8 「金石糸竹」(キンセキシチク)とは何のことでしょうか?
 - Q9 世界で最も長いトンネルは何処の国にありますか?
 - Q10 サクラは日本の国花ですが、ヒマワリや花水木はこの国花ですか?
- こたえは、15ページ

美術サークル

第15班 鈴木早智子

美術サークルは、毎月第3木曜日に気候の穏やかな月は屋外スケッチを行い、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室内で静物、花など描いています。似顔絵も勉強したいと思っています。

平成28年10月は中山観音で写生をしました。常夜灯を入れて少し紅葉した桜の樹など楽しく描きました。

10月22日はシルバー人材センターフェスティバルの「似顔絵コーナー」で多くのお子さんの似顔絵を、たくさん心を込めて懸命に描きました、そして少し疲れました。

11月は久安寺へ紅葉を描きに出かけました。

12月1日〜27日市立豊中病院1階の「コミュニティアートギャラリーにて美術サークルの美術展を開催しました。力作16点の出品です。写真はその時の出品の一部分です。

ただいま、新人会員を募集しています。絵を描くことに少しでも興味をお持ちの方、楽しいイベントがいっぱいの美術サークルへ入会してください。楽しいですよ！お待ちしております。

油絵、水彩、パステル、クレパス、エンピツ、何でもあります。



文芸サークル

俳句バラエティ番組の功罪

第3班 山浦 純

毎週木曜夜人気番組「フレバト」に俳句コーナーがある。有名芸能人の俳句を辛口先生が添削をし、才能の有無を判定するというもの。これには俳句をやっていない人にも人気があつて、よくその話になる。ところが、俳句でも始めませんかとお水を向けると、ほとんど「俳句は難しいでしょう」という拒否反応が返ってくる。辛口先生の添削は的確で楽しいものだが、半面、添削過剰なのではと思うことがある。

添削をされた作品は基本的に原作者の作品となる。ところが、添削過剰になると、出来上がった作品は原作者の作品というよりも添削者、つまり、辛口先生の作品になってしまうのだ。次に、これが一番問題なのだが、実はこの過剰な添削が「俳句は難しいもの」という先入観を植え付ける元になっているのではないか。「ここまで直さないと俳句の名に値しないのか」と。

硬貨の表に裏があるように「楽しさ」の裏に「難しい」という意識を植え付ける原因が潜んでいるのでは。それが、俳句を始めようとする初心者への意欲の芽を摘んでいるのでは。バラエティ番組としては、添削の前と後で劇的に変われば視聴者には好評でも、功罪の「罪」の方もあるように思うが、どうだろうか。

なお、文芸サークルは昨年十月で十周年を迎えることができました。ひとえに会員の皆さんの努力と機関誌「ふれあい」の存在の賜物と深く感謝します。

俳句

これを機にささやかながら記念の印をと考えております。有難うございます。

第7班 新川 勝美

落ち葉踏む自然織りなし色重ぬ山里は晩稲刈り取る人まばら湯けむりに小雪たわむる旅の宿

第11班 西山さとし

空澄みて能勢の峰々に迫りくるお辞儀する稲穂に我も手を合わせ君の眼に峰の映りて秋の色

第3班 山浦 純

菊日和地図に遊ばす旅ごころ急ぐことのない旅にある小春かな冬薔薇ひかりのほかは纏わざる

第15班 石川ミツ子

秋の夜や語り合いたき膝の猫冬立つや未明の空に風の音澄みわたる青空見上げ寒さ抱く

第5班 高橋久美子

一陣の風に芒のうねり行く掃き溜めの枯葉を風が又散らせ冬枯れと思えど緑草の中

短歌

第3班 清田 房枝

一面に降り積もる雪集め トーチカ遊びし幼きあの頃

終后にみえし滝の風かな

石の段幾つも降りて目指す風呂 食卓にサラダ並べて待つ夕辺 樹々もそよいで木漏れ日まぶし

第7班 倉原富美子 「ごめんね」とザルの蛭にこわつて 昼の食事のみそ汁にする

立秋をすぎても蝉の声しきり 秋がどこかでとまどっている

水しぶきあげて魚が跳ねあがる キラリ体を輝かせつつ

川柳

第11班 北住 治

衣装もち鏡の前でにらめっこ 惜しまれる人になりたい、墓参り 見たかった季節はずれの鯉のぼり

パソコン同好会

パソコン同好会の最近事情

第14班 難波 宣男

Word、Excel、インターネットなどの基本を卒業し、生活に役立つもの、楽しむものなどを幅広く勉強しています。市販の有料ソフトを購入すればいろんなものがありますが、すべて無料ソフトを使って勉強しています。最近の主なテーマは、

- ①健康管理表(Excel使用)：体重、血圧、体脂肪、歩数などを毎日記録する。
- ②家計簿(Excel使用)：毎日の金銭出納を自動的に仕分け記録し、一か月分を集計する。
- ③年賀状・暑中見舞(Word、Excel使用)：名簿はExcel、文面はWord等を使用。
- ④ブログ作成(コログソフトを使用)：会員の好きな事をインターネット

- ⑤ ホームページ作成 (Jimdoソフトを使用) : : 本格的なホームページ作成。
- ⑥ 写真加工 (Picasa、Jtrimソフトなどを使用) : : 写真の加工はあらゆる場面に必要。
- ⑦ 子供向けゲーム作成 : : スウィーフソフト使用
- ⑧ DVDの作成 (DVDStylerを使用) : : パソコンで取り込んだ写真等をテレビで視聴できるDVDを作成する。
- ⑨ タブレット : : 軽量で持ち運びが容易でなどなど。中にはかなりレベルの高いものもあります。
- ⑩ 大人の遠足 : : いろんな名所・旧跡などを見てバーチャルではなく、実際に行ってみようという事になり、シーズン一回程度遠足を行っています。

書道同好会

ほのかな里の香り

第4班 阪口 成治
書道同好会に入会させていただき、永きに至り、先生方のご指導と、会員皆様方のアドバイスやお付き合ひ誠に心から感謝している次第です。

初めの動機は、毛筆で住所氏名を書けるようになりたいと希望したのがきっかけです。

真面目に真剣に取り組みました。思いは現在も変わりはありません。

月例会には、清書を持参して先生方や仲間の方に見ていただいています。少し曲がった字になった時どこか味があるかと評価された時は、何かに助け

られた心になり安堵に胸をなでおろすことしばしばです。

同好会の年間のスケジュールとして、新春の書初めと夏の七夕には数点の作品を提出して雑誌を作り、各会員に配布され、作品を見てお互いに楽しく感想を述べ、会話に花が咲きます。

また、書道雑誌のコンテンツに応募し運よく入選したときは、さわやかな思いのため息の出る思いです。

なじんで来た筆の感触と墨の香りを楽しんでおります。

ハイキング同好会

新米リーダーの一言

第4班 大坪 昭彦
私はハイキング同好会に参加して6年になり、今年会長を引き受けました。

同好会に参加して最初に感じたことは、皆さんが大変元気な人達ばかりだと思ひ、また山の話しをしても、豊富な知識と経験の持ち主が多く、今は会話を楽しみながら山登りをしていきます。

私は六甲山ハイキングが中心で、他の近郊のコースはあまり知りませんで

むめの花はらうまはうあり
より人のとくもあまやしきや

第7班

新川 勝美

花開還更新
誠山書

第13班

狩野 博

陽春布徳澤
丁酉 睦月 剛筆

第13班

大山 剛毅

陽春布徳澤
千恵子書

第14班

松本千恵子

春廻旭日鮮
姫子書

第18班

池田 姫子

したが、同好会に参加して色々な所を歩き、新しいコースも楽しんでいきます。

時間の制限、交通費等の関係でコースが制限されますが、皆さまのお知恵をお借りして健康で楽しい一日が過ごせる様なプランを立てたいと思ひます。

昨年9月のハイキングで登山にケール、ロープウェイを利用しました。初めての事でした。車窓から神戸の街をゆっくりと見る事ができ、少し童心に帰ったみたいでした。今後乗りの利用するハイキングも考えたいと思ひます。「登りたいけどチョット」と思っている皆さまもぜひご参加ください。

私の知る山歩きの知恵は、登りも下りも、歩幅を小さくゆっくりが、一番疲れにくい歩き方と思ひます。もう一つは、杖 (ステッキ) を活用することです。登りは短めに、下りは、長い目に杖をセットして使用してください。靴ひもは下りでは少し絞めて、足が前にずれないようにし、ゆっくり歩いてください、膝腰が少し楽になります。

大きな事故、困ったこともなく過ごす事が何より良い事と思ひます。これからもおしゃべりをしたり、絶景を見たりと、楽しい出会いを期待しています。事故や困った事のないハイキングを楽しみましょう。

皆様のご参加をお待ちしております。



写真同好会

ひやうじやう

第7班 萩谷 守

ひとり自慢の褒手なしと云うことが、自分にあてはまるのかなア。ある日、庄内大黒町の道の一角で包丁を研いでいる人に出合う。作業台の横に、たくさんのスナップ写真がぶらさがっているのに気を引かれて、その不思議さにいくつかの質問をして、話を聞いてみると、シルバーの写真同好会のメンバーだとの事です。私も少し興味があつたので詳しく教えてもらつた。そんなご縁があり、写真同好会に入会しました。あれから早や三年余りになります。年に何度か近郊へ出かけたり、ときには京都へ食事をしながら舞妓さんの踊っているのを撮影したりして楽しく過ごしております。毎月一回の例会に参加して例会を通じて自分の作品やメンバーの人達も含めて楽しく過ごし作品の批評もしてもらい回を重ねる毎に、撮影のレベルアップを誇り、いい作品で批評されたりするとうれしくなります。又、「あんな大分腕をあげたなアア」って云われて又、ひとり自慢して楽しいひとときを終える。そんなメンバーの集団です。

新入会員を募集しています。初心者、経験者を問いません。月1回の例会で会員相互の作品鑑賞や撮影会の相談などをしていきます。



「神崎川」 第6班 小野原一郎



「京都白川」 第4班 吉川 勝克



「串本」 第6班 稲垣 文弘

ハッピーボーラーズ

生涯現役をめざす

第12班 馬場 一郎



「白川辰巳明神」 第3班 野村 武雄

私が、シルバー人材センターを知る以前は、いつもテレビの前で1日を過ごす毎日でした。これではいけないと何か自分にも出来る事があればと模索していると、シルバー会員募集が目に入り早速申込をすると、就業の連絡を頂き、屋外軽作業であれば自分にも出来るかと手続きをし、働いて早や4年目となります。お蔭様で毎日の生活は、忙しいが張り合いを持てる様になりました。現在74歳を今年8月で越えましたが、健康に気を付けて頑張っております。仕事関係の皆さんと共にお互い日時の変更等、融通し合いスムーズに事無く過ごせる今が楽しく皆様に感謝します。最近「ハッピーボーラーズ」ボーリングにも入会させて



頂き毎週金曜日、私と同年代の方々と共に、和気合々と会話したりして生活のリズムが変わって来た様に思います。この生活を壊さない為にもこれからは健康に気をつけて、家から一歩外に出て人と話をしたり、運動する事で身体をいつ迄も元気に、何事にも現役をめざします。自分に合った何かを探す、若さの秘訣だと思えます。これも仕事を与えて下さったシルバー人材センターのお蔭だと思っております。本当に有難うございました。

囲碁同好会

豊中市の囲碁大会に参加して

第5班 武田 義久

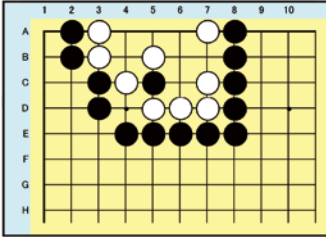
豊中市高齢者支援課が主催する次の囲碁大会があります。豊中市老人クラブ新春囲碁大会が2月初旬に、豊中市高齢者囲碁大会が9月初旬に開催されます。これらの大会は数十年の歴史があり参加者は年々増加するため、級位者と有段者に分かれて2日間で開催されます。他に、豊中市の各老人クラブが結成した「シニア囲碁連盟」があり、毎年団体戦が6月に個人戦が(11月)に実施されます。

シルバー人材センター囲碁同好会は豊中市主催の新春および高齢者囲碁大会には3年前から、シニア囲碁連盟の囲碁大会には4年前から参加しています。

- ・ 昨年年度の大会成績を次に記載します。
・ 新春囲碁大会 (14名参加)
Aクラス (5段) .. 第3位賞 Bクラス (2段) .. 準優勝及び第3位賞
・ 高齢者囲碁大会 (12名参加)

詰碁 問題 ヒント。この形の急所は？
後は手順良く打てば白は意外と簡単に死にます。

黒先白死



(出題：林漢傑の詰碁ワールド)

解答は15頁

詰碁
対局の終盤段階になり、周囲の石が競り合いダメ石が詰まってくると、詰碁の正確な読みの方が重要になってきます。また手順良く打たないと、勝てる碁が逆転負けになることが多々あります。つぎの詰碁は手順良く攻める好例です。黒先で白石を殺して下さい。

Cクラス(4級)・・・優勝、有段者 4名(3勝1負)
・囲碁連盟団体戦(12名参加)
Bクラス(初段〜3段)・・・準優勝(9勝3負)(団体戦は3人1組)
・囲碁連盟個人戦(14名参加)
Cクラス(1級)・・・準優勝、Bクラス(初段)・・・優勝
Bクラス(2段)・・・優勝、Bクラス(3段)・・・準優勝
各大会の参加者は90〜100名で対局は午前2局、午後2局の計4局で4勝すれば優勝となります。優勝、準優勝、新春囲碁大会はトーナメント方式で第3位賞まで表彰されます。シルバー人材センターの囲碁同好会の仲間はこのように好成績で、他の老人クラブの仲間から人材センターは囲碁が強いとよく言われます。豊中市の老人クラブの仲間と和気藹藹とした雰囲気です。囲碁を楽しむ機会が増えました。

それから練習するも、やはりいい音が出せるようになるまでが結構大変でした。でも同好会の先輩方が上手に演奏しているのを聞くとそれが刺激になって何とか続けることが出来ました。同好会には、童謡・愛唱歌・抒情歌・懐メロ・演歌・歌謡曲・J・POP・PS・洋楽と幅広いジャンルの約110曲の楽譜とCD(伴奏付きオカリナ模範演奏)が用意されています。それで習いたい曲をカセットテープにコピーして、テープを連続回転させれば何回でも繰り返し練習できました。

初めはおそろおそろでした。いい音が出ないのは何故？ 吹き方が悪い？ 楽器が悪い？
同好会の先生に調べてもらったら即座に「楽器は正常です」とのお答えでした。

それ以前に楽器は買っていたのですが、うまく音が出せずに半年ほどほったらかしにしていました。シルバー人材センターに「オカリナ同好会」があるのを知ってセンターの地下会議室へ顔を出したのが始まりです。

中国古典学び舎会
中国古典の魅力を訪ねてみませんか。
例会
とき：毎月第1火曜日 午後1時。
第1火曜日が休日の時は第2火曜日
ところ：センター会議室

オカリナ同好会
♪オカリナに出会って♪
第12班 北島 正男
2014年の2月にオカリナ同好会に入会しました。
それ以前に楽器は買っていたのですが、うまく音が出せずに半年ほどほったらかしにしていました。シルバー人材センターに「オカリナ同好会」があるのを知ってセンターの地下会議室へ顔を出したのが始まりです。

「カラオケ同好会」は、前役員の本さんの発声により前役員山浦さんが、発起人となって平成18年11月豊中市シルバー人材センター会議室に於いて、誕生いたしました。発起会で6名の役員を選出し、武井氏を会長に迎えて、平成19年3月1日「カラオケ同好

必要なのは、最後まで音が消えないように長い息継ぎができるように。いつでも、どんな曲でも指が自然に所定の場所に動くこと(今は時々指が勝手に動いて変なところを押さえてたりします)。
♪お気に入りの曲はいつでも、どこでも演奏できるように楽譜を見ないでも演奏できるように

オカリナは音さえ出せば、あとは比較的簡単な楽器のようです。また練習すればするほど、それに比例してどんどん上手く吹けるようになります。(その逆も然り)
今は練習が楽しみです。演奏すればその音色に自分自身が慰められていきます。
手軽にいつでも、簡単に取りかかれるオカリナはシニア世代を癒してくれる優れものです。
・西年の新年に当てる目標
♪いつでも、どんな曲でも安定したテンポで演奏できること(今は時々早すぎてヒヤツとしたり、遅れてあわてたりします)

表題の写真は会員の記念写真です。今後とも絶大なご支援を賜りますようお願い申し上げます。

頭の体操
数字で答えて下さい。

例) □ + 玉 = 18

① 栗 - 木 = ?
② □ + 中 = ?
③ 人 + 内 = ?

答えは 15 ページ

鶴亀カラオケ同好会
創立10周年を迎えて
第11班 北住 治

表題の写真は会員の記念写真です。今後とも絶大なご支援を賜りますようお願い申し上げます。

会」として発足いたしました。武井会長以下歴代諸役員及び会員の献身的な努力と尽力、会員相互の強い絆と結束力や思いやりのある温かい人間性に基づいてさまざまな紆余曲折を辿って今日に至りました。特に会長の温厚な人柄と、常に変わらぬ人と歌への愛情の賜物と心より感謝しています。平成29年3月を以って創立10周年を迎えるに当たり、来る2月15日に「鶴亀カラオケ同好会創立10周年記念パーティー」を開催する予定です。

当同好会は、年2回の懇親会、毎月2回の月例会、春秋の花見会や紅葉見物の行楽行事等で友好を深めて参りました。



ユーザーさんの声

一般財団法人大阪府公園協会

服部緑地管理事務所

所在地 豊中市服部緑地1-1

電話 06-6862-4945

今回は会員の皆様方もよくご存知の、服部緑地公園内の服部緑地管理事務所を訪問し、大変お忙しい中、次のお二人にお話しを伺いました。

所長 山口 正人様
副所長 中井 孝之様

Q & A

Q シルバー人材センターとはいつごろからおつきあいいただいていますでしょうか？

A もう20年前頃よりおつきあいしていますね。

Q 現在の就業内容と人数は何名でしょうか？

A 全部で25名ローテーションで就業されていて、内容は次の通りです。

屋内清掃	1名	屋外清掃	3名
屋外施設管理	2名	駐車場等管理	19名

Q 特に気を付けておられる事はなんでしょうか？

A 安全第一にをモットーにしていますが就業されている方には来園者の案内、気持ちの良い接客、公園施設の理解など来園者が楽しんでいただく事です。

Q シルバー人材センターに対しての要望は？

A 特に大工・電気工事などの技術を持っておられる方の紹介を希望しています。



取材を終えて

お忙しい中、快く面談して頂きありがとうございました。

服部緑地公園は、甲子園球場の約33倍もある広大な施設で年間620万人が来園されます。

この公園を管理されているお2人は日々細心の心配りをされている様子に感心させられました。

編集委員 谷田祐三郎
松本 靖彦

とよなか万華鏡

第15回

豊中の神社とお祭り

千里中央駅をスタートして、モノレールで蛍池駅へ、そして阪急電車の庄内駅まで、大阪府社庁ホームページ紹介の豊中市の十四の神社を案内します。

上新田天神社

千里中央駅から南へ徒歩10分、1月14日のとんど祭は市指定無形民俗文化財。初詣はニュータウンから2万人が参拝。



とんど祭

春日神社

柴原駅から北へ徒歩15分、4月には宮山ツツジが境内いっぱい咲き誇ります。

豊中稻荷神社

豊中駅から東に徒歩10分、春祭は4月、夏祭は7月、秋祭は10月、各々17日。

八坂神社

豊中駅からバス熊野町下車北へ

徒歩5分、9月の例大祭では4基の「台額巡行」、10月の獅子神事は市指定無形民俗文化財。

原田神社

岡町駅から東へ徒歩3分、10月9日の秋祭・獅子神事は市指定無形民俗文化財、能勢街道に面し岡町発展の中心となった。

住吉神社

曾根駅からバス長興寺下車東へ徒歩5分、2月17日新年祭、11月23日新嘗祭、12月11日例大祭、雨乞神事が有名。

服部天神宮

服部天神駅から東へ徒歩3分、能勢街道に面した足の神様。1月1日の歳旦祭に始まり神事・祭事がほぼ毎月ありにぎやかな神社。

住吉神社

服部天神駅から東へ徒歩5分、服部の住吉さん、7月31日の夏祭・10月15日の秋祭、境内の能舞台は国登録有形文化財。

南郷春日神社

服部天神駅から東へ徒歩10分、昔々、奈良春日大社から派遣の今西家の屋敷内にあり非公開・府指定文化財、年一度秋公開。

住吉神社

服部天神駅から北東に徒歩15

分、若宮さん、7月30日夏季例祭・無病息災の御利益湯立神事 10月10日秋季大祭獅子神事。

住吉神社

庄内駅から北東に徒歩15分、豊南町西、例大祭は10月中旬の土日に行われる。

利倉春日神社

服部天神駅から西に徒歩15分、境内の木々の深い緑は、人々に安らぎを与えてくれます。

庄内神社

庄内駅から西に15分、明治40年合祀の新しい神社、1月1日の新年祈願祭に始まり12月の大祓まで毎月祭礼あり。

棕橋総社

庄内駅から南西に徒歩25分、西隣は尼崎、御祭神は「素戔嗚尊」と「神功皇后」、豊中市内でも、最も古い神社の一つ。



仲之町布団太鼓

棕橋総社の秋の大祭・布団太鼓の宮入を取材しました。宮之町・仲之町・南之町から三基の大きな布団太鼓神輿が出て、御旅所から境内まで獅子に先導され、勇壮に練り歩きます。



佐久間さんご家族

仲之町祭り実行委員長は、シルバー人材センター会員・第7班の佐久間俊夫さん、神輿の担ぎ手40人の男を指揮し、事故を起こさず、もめ事を起こさず、しかも勇壮にとり行う大切な役目です。

神輿の上ではお孫さんが太鼓をたたき、沿道からは、奥さんと二人の娘さんが声援を送り、地域と共に生きてゆく家族の姿を見ました、そして、佐久間さんの「法被」の背中には、神様のお使いの「鯉」が踊っていました。

健康講座

フレイルから脱却して生涯健康を目指そう



医療法人英和会理事 医学博士 長谷川 恭一

わが国は超高齢化社会といわれて久しくなりますが、平均寿命の延びと少子化がさらに進んでおり、高齢社会を支えることが次第にきびしくなってきました。特に日々の生活を支援なしでは過ごせない要介護の人たちを支え続けることは、マンパワーからも医療経済面からも、今後さらに大きな負担を強いられることが予想され、日本社会が抱える重要な問題の一つであります。

これら支援の必要な脆弱な高齢者の病態については1970年ごろから海外の論文が散見されますが、いずれも当時は不可逆的と考えられた生活機能障害のため、終生介護の必要な高齢者を一括して frailty (虚弱) という用語でとらえておりました。しかし1990年代に至り、脆弱な高齢者であってもまだ要介護になっていない前の段階の病態を区別する考え方が多くなってきました。

2014年日本老年医学会は、これら要介護の予備軍ともいべき状態を「フレイル」と命名し、その概念について広く啓蒙を進めております。

従来、人間は年齢を重ねるとともに、身体機能が低下し次第に日常生活活動が制限され、やがて寝たきりの要介護状態になることが多くなります。この過程は以前は不可逆な変化と考えられていましたが、最近の考え方では、要介護状態になる前の段階(フレイル)は、適切な介入を行うことで再び以前の健常な状態に回復する可能性を有すると考えられるようになり、新たな取り組みの必要性が提唱されています。

またこのフレイル状態は身体の機能や予備能力の低下により、外的ストレスに対する抵抗力が弱くなった状態であり、わずかのストレスでも体調の悪化を起こして要介護状態に陥りやすいリスクを有しています。この病態を認識して、平素からの体調管理を万全に行うことが何より重要といえます。

それではフレイルはどのような基準から診断されるのでしょうか。

判定基準はまだ十分確立されていませんが、ほぼ次の

ような基準が考えられています。

- 1) 体重減少(6か月で2～3kg以上)
- 2) 歩く速度が遅くなった。
- 3) 筋力低下(例えば握力低下、重いものを長く持てない)
- 4) 身体活動の低下(日常的な外出がおっくうになる)
- 5) 疲れやすい。何をしても面倒に感じるがよくある。

このようにフレイルの症状には、筋力の低下、神経、精神面の不活発性、社会性の喪失など多くの側面があり、互いにかみあって症状を形成しています。

ではフレイルと判断されたら、身体活動力回復のためにどのような介入が必要でしょうか。

- 1) 栄養状態の改善。偏食を避け、特に肉、魚など良質の蛋白質を積極的に摂り、バランスのよい食生活を心がける。抗酸化ビタミン(ビタミンC、E)、ビタミンD、葉酸なども不足しないよう。
- 2) 運動習慣。定期的なウォーキングとともにスクワットなど筋力をつけるレジスタンス運動を加えることが大切。
- 3) 感染症(インフルエンザ、感冒)や転倒事故を防止する。
- 4) 社会に参加する。人と交流する。
- 5) 持病のある人はその管理と治療を怠らない。

このようなフレイル対策の取り組みを組織的に行った自治体もあり、要介護者の新規発生が減少したと報告されています。

また中部地方の高齢者調査でも、外見上まったく問題なく認知症や神経疾患のない高齢者の10%余りにフレイルが見られるという報告もあり、高齢社会で重要性に気付かれずに見過ごされていることも多いと考えられます。高齢になっても体力、気力の低下を年齢のせいと放置せず、いま一度生活習慣を見直しリフレッシュすることが大切といえます。

これからの高齢者問題を考えていく上で、フレイルの概念を理解し、要介護状態への進行防止を目標として医療介護体制を構築することは、今後のよりよい高齢者医療を進展させ健康寿命を延ばすために重要であると思われます。

北部ブロック
シルバー人材センター
フェスティバル2016



昨年10月吹田市の担当で、江坂駅近くの江坂公園で開催されました。

曇り空の中、10時半より吹田市消防音楽隊の軽快な演奏を合図に北摂7市3町の各テント内での出品物販売もスタートしました。野菜類はすぐに完売となったようです。

我が豊中市シルバー人材センターは事務局がビールとポップコーン販売を担当し、女性部会が手作りの作品を出展販売されました。また美術サークルの似顔絵かきが好評で2人の会員が休む暇もなく描き続け、用意していた色紙が昼過ぎにはなくなっていました。

舞台上では災害救助犬のパフォーマンズがあり、キャラクターとの写真撮影会では長蛇の列となっていました。終了近く



女性部会



似顔絵コーナー

に雨がポツリポツリ！少し時間を早めて終了となりました。人出が多くとても賑わった1日でした。

取材：谷田祐三郎
栗津 敏子

“頭の体操” 数字答え

- 例) 18 (口+玉=国 クニ → 9×2 = 18)
- ① 8 (栗-木=西 ニシ → 2×4 = 8)
 - ② 36 (口+中=串 クシ → 9×4 = 36)
 - ③ 18 (人+内=肉 ニク → 2×9 = 18)

- A10 合衆国
 - A9 スイス(ゴツアルドトンネル、全長571キロ2016年に開通)
 - A8 や管楽器
 - A7 金石は鐘や打楽器、糸竹は弦楽器
 - A6 フランス(意味は三日月)
 - A5 トル
 - A4 ブラジル(約851平方キロメートル)
 - A3 広島県(142島)
 - A2 ゴールデンバット
 - A1 昭和3年11月1日
- はてな?クイズのこたえ
1908年(明治41年)

詰碁 解答1
黒先白死

黒1(A5)のツゲが急所で白2のオサエに黒3と切り、白4と黒1を取れば黒5が好手順。aとbが見合いで白死となる。

〈出題：林漢傑の詰碁ワールド〉

編集のしおり

明けましておめでとございませう。今回の62号から編集委員長が栗津から和仁古に交代しました。新たに委員長に就任して、次の心構えで編集に臨みたいと思います。シルバー人材センター会員と役員・職員の間をより近づける、また会員同士での、仲間づくり・知り合いづくりの一助になる。

具体的な誌面作りでは、「会員の広場」において、新入会員さんの原稿を歓迎、従来の会員で「ふれあい」に投稿されていない方の原稿も大歓迎です。会員の皆様の投稿をお待ちします。

古い「ふれあい」を探しています。シルバー人材センターには、1号から最新号の「ふれあい」が保存されています。編集チームでも、誌面作りの参者にと、過去の「ふれあい」をそろえ始めました。欠号があり、もしお持ちの会員の方がおられたら、寄贈をお願いいたします。

- 欠号 1号〜16号 18号〜20号
 - 43号 22号〜24号 26号 27号
- よろしく願いいたします。

和仁古 洋

「自転車整理業務」取材しました

編集委員 浅田 克巳・和仁古洋



私は“ふれあい”帽子

今回は岡町・桜塚商店街にある、3ヶ所の自転車整理業務取材しました。

お忙しい中、就業されている松田さんにお話を聞かせて頂きました。就業内容は、それぞれの駐輪場の整理の仕事で、駐輪場はライフ・SAVOY・商店街にあり、その他駐輪禁止区域の自転車の整理



やカーットの整理、近辺の掃除などがあります。「ライフ岡町店」で10名、「桜塚味道館SAVOY」で4名、「桜塚商店街」で5名が就業しています。就業は毎日、午前9時から午後6時までのローテーション制で、就業日数は月に8〜9日、いつも心がけていることは、「お客様は神様」の精神で接する事、理不尽なお客様に対しても、ひたすら丁寧に対応、なかには禁止場所に駐輪している人に、逆切れされ対応に困る事もあるそうです。嬉しいことは、「ありがとう」の言葉です。

最初に現場を訪問したと



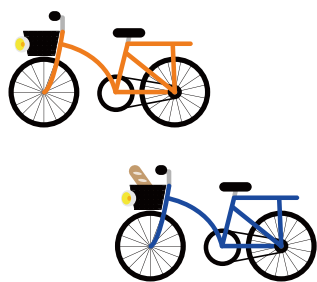
き、整理の係の方が、お年寄りの自転車を駐輪場から出すお手伝いをしておられたのが印象的でした。自転車が整列され、道路がきれいに掃除されていました。

取材を終えて

余話1

皆さんは、阪急岡町駅から豊中市役所までの、商店街を何度も歩かれています。

この商店街が、ふたつの別の商店街なのを御存じでしょう。



余話2

豊中市は、中学生の職場体験学習を実施しています。今回の桜塚商店街の自転車整理の取材に、豊中市立第九中学校2年の生徒さん3名も同行しました。シルバーの制服と帽子を身に着け熱心に、松田さんの説明を聞いていました。

うか？岡町駅からのアーケードの入口には「岡町商店街」と書かれていて、市役所からのアーケードの入り口には「桜塚商店街」と書かれています。

東西の市役所通りと、南北の能勢街道の交差点で、ふたつ商店街はつながっていて、歩きながら商店街の街路灯を見上げると、図柄の違いが分かります。そして路面の舗装も違っています。