

シルバーとよなか

ふれあい

2018年8月

公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.65

平成30年度(二〇一八年) 定時総会ご挨拶



公益社団法人 豊中市シルバー人材センター 前理事長 高塚 準一郎

本日の総会に、多くの会員の皆さんにお集まりいただき、本当にありがとうございます。また、ご来賓に市民協働部の山口部長さん、市議会より今村副議長さん、公務大変お忙しい中ご出席を賜りまして、本当にありがとうございます。

昨年(2017年)の定時総会では、第2期中期事業計画について皆さん方に報告させていただきました。今年(2018年)が5ヶ年計画の2年目になります。この計画は、いくつかの項目に分かれておりますが、皆さん方のご努力で多くの項目を達成しつつ、事業運営も非常にスムーズに進んでおります。契約金額については2年連続で8億円を超えました。これ

も会員の皆さん方のご活躍の賜物だと思っております。

シルバー人材センターは、主として請負契約、派遣労働契約の2つが大きな柱になっております。豊中市では当センター自身が企画して、新しい事業を展開していくことということで、長年にわたって試行錯誤をしながら、あるいは会員の皆さん方からアイデアをお寄せいただいたりしながら、独自事業を進めております。このいくつかの独自事業が、これから軌道に乗っていき、中期事業計画の中核に成長していくことを期待しています。

一方、問題なのは、いつも皆さん方をお願いしている会員増強です。シルバー人材センターというのは会員主体の組織であり、会員の皆さんによって運営されているわけですから、この会員の方がたくさんおられる、お仲間がたくさんいるということが、活性化につながっていくわけですが、残念ながらやや減少気味で、現在1700人を超えた会員数であります。

中期事業計画では、5年間の目標で2200人をめざして、現在会員増強にいろいろな知恵をしばりながら行っております

が、大きな減少要因としては、各企業が60歳定年、65歳までの雇用の延長、企業によっては70歳まで高齢者の知能・知識・能力を活かしてもらおうということとで、高齢者を活かす労働政策をとっている企業が多々出てまいりました。

そういったことを反映するかのようには、シルバー人材センターに登録をされる会員さんは、70歳前後の方が主流になってきております。豊中市だけではなく、全国的にシルバー人材センターの新しい会員さんの登録がやや鈍ってきているという

結果になっていっているのではないかと思っています。

いずれにしても、多くのお仲間によって支えられている会員組織でございますので、何とかこの会員の増強には全力を挙げて取り組んで行きたいと思っておりますので引き続き皆さんのご協力をお願いします。

最後になりましたが、私は本日を持ちまして理事長の職を退任することとなりました。長きにわたりご支援ご協力をいただき本当にありがとうございます。

目次

定時総会ご挨拶	2
新理事長就任挨拶	3
定時総会報告	4
第10回シルバー人材センター展	5
会員の広場	6
同好会だより	8
教室案内・独自事業紹介	11
ユーザーさんの声	12
とよなか万華鏡	13
健康講座	14
庄内支所開所	15
私は「ふれあい」帽子	16

表紙

服部緑地公園

撮影 第15班 森井 直勝

就任挨拶



新理事長 高木 功

只今開催されました緊急理事会におきまして新しく理事長に選任戴きました高木でございます。就任にあたり役員を代表いたしましてひとことご挨拶を申し上げます。

昨年度、当センターのこれからのあり方として、中長期的視点にたった第2期中期事業計画を策定致しました。この計画に掲げられた目標達成のため、役員一同力をあわせて努力して参りたいと考えております。

特に本日の総会でもご報告致しましたが、減少を続けています会員数について組織をあげて拡大するよう全力で取り組んでまいります。ちなみに現在の会員総数は15年前の水準にまで低下しています。

加えて、シルバー人材センターとして適性な就業が求められている事から、それに対する契約の見直しや就業形態の変更などにより、会員の皆様にもご協力をお願いしていかなければならない事も出てまいります。

が、詳しくご説明をして参りますので、その節はご理解の程宜しくお願い致します。

又、今年の4月から庄内支所を開所しました。南部地区のセンター事業の充実強化を図り、市の関係団体と連携を取り、会員サービス市民サービスにも力を入れてまいりたいと考えております。

今、国では「生涯現役社会の実現」に向けて取り組んでいるところであり、高年齢者のニーズの変化に対応した就業機会の提供が求められています。シルバー人材センターは、その役割を果たすべく豊中市や関係団体等と連携し、その存在を広く知って頂くよう努力を重ねていきたいと思っております。

シルバー人材センターを取り巻く環境はまだまだ厳しいものがございますが、今一度原点に立ち帰り、シルバー人材センターの基本理念であります、自主・自立、共働・共助のもと人と人とのつながりを大切に、地域社会の一翼を担いながら会員の皆様の経験と能力を活かせる就業の機会を拡大に向け、更なる努力をしてまいります。

会員の皆様におかれましてはご支援ご協力を今一度お願い申し上げますが、簡単ではございませんが就任のご挨拶とさせていただきます。

新役員一同どうか宜しくお願い申し上げます。

新役員紹介

平成30年6月1日に開催された定時総会で、新しく理事・監事が選任されました。

その後、理事会が開かれ、新しい理事会の構成が決まりました。

理事長

副理事長

常務理事

- 高木 功 (新任)
- 小野 勝彦 (再任)
- 中井 敬士 (再任)

監

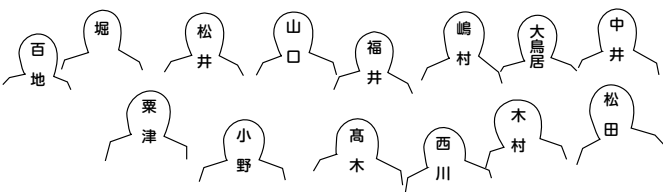
理

事

- 山崎 孝夫 (新任)
- 福井 和夫 (新任)
- 嶋村 靖彦 (新任)
- 百地 文代 (再任)
- 大鳥居 隆 (再任)
- 松田 恵美子 (再任)
- 西川 民義 (再任)
- 木村 妙子 (再任)
- 粟津 敏子 (再任)

- 堀井 孝夫 (再任)
- 松井 和夫 (新任)

〈敬称省略〉



平成30年度 定時総会報告

平成30年度

平成30年6月1日(金)豊中市立アリア文化ホールで定時総会が開催されました。

高塚理事長の挨拶では、庄内支所の開所、独自事業への期待、企業の雇用延長によるシルバー人材センター入会者の減少対策についてお話がありました。

続いて豊中市長から今までの経験を發揮して地域への貢献を期待していますと祝辞をいただき、市議会議長から人生100年時代、豊かな社会の為、地域に根差した生きがい作りをそして、子どもたちに安全な社会作りに協力をお願いがありました。



祝電披露の後、議長の選出に移り、和仁古会員が選ばれ、総会当日会員数1728人に対し、出席者数183人委任状、1170人で、総会成立が宣言されました。

議事につづり
議案第1号平成29



年度の事業報告
議案第2号平成29年度収支決算報告が事務局より説明され、議案第3号では労働者派遣事業についての定款の一部改正
議案第4号では新役員が選任され、共に満場一致で承認されました。

続いて報告では

報告第1号平成30年度事業計画報告第2号平成30年度収支予算についての説明がありました。

事業実績は順調な傾向にあるが、新規会員開拓の必要性について説明がありました。

会員からの質問として、請負業務の大阪府最低賃金が適用されるようにとの希望がだされました。

回答として「請負金額」については発注者へ最低賃金の尊重をお願いしていると説明されました。

その後役員員の互選により、理事長等二役員がきまり、代表として高木新理事長の挨拶があり、総会は終了しました。

職員紹介



ながた りゅういち
永田隆一

Q 何年のお生まれですか？

A 昭和42年(1967)生まれです。

Q 家族構成を教えてください。

A 妻、子供3人です。

Q シルバー人材センターへの就職は？

A 平成元年4月に就職しました。

Q 仕事をしていて困ったことは？

A 庄内支所長として勤務していますが、4月に開所したばかりなので来所者数が少ないことです。

Q 日頃から心掛けていることは？

A 会員の皆様が、入会して良かったと思ってくれたこと。また、多くの人達に庄内支所をご利用していただける所になりたいと思います。



おか の まこと
岡野 誠

Q 何年のお生まれですか？

A 昭和36年(1961)生まれです。

Q 家族構成を教えてください。

A 妻と娘3人の5人家族です。今年三女が、ようやく成人式をすませました。

Q シルバー人材センターへの就職は？

A 昭和58年の7月からお世話になっています。今年36年目となりました。

Q シルバー人材センターではどのような仕事を？

A 総務関係の仕事と今春から緑化関係の仕事を担当しています。

Q 仕事をしていて困ったことは？

A 担当する仕事が予定どおりに進められず、他のメンバーに助けをもらってばかりいること。

また、緑化の仕事は、お天気に影響を受けるので、雨天になると作業がはかどりません。毎日、天気予報が気になります。

Q 日頃から心掛けていることは？

A 地域の皆さんに喜んでいただけると同時に会員の皆さんにも喜んでもらえる仕事を「コーディネートできるよ」に気をつけています。

第10回 シルバー人材センター展

「いきいきシルバーライフ」をテーマに第10回シルバー人材センター展が3月19日・20日に市役所第2庁舎ロビーで開催された。前日の3月18日には、午後から大勢の会員と事務局職員の方々も集まり、パネル組み立て、会員の方々の力作の展示などの準備作業が段取りよく行われた。



3月19日（月）開会式は、午前9時30分から小野副理事長の挨拶がありシルバー展が始まりました。2日間とも多数の来場者があり、それぞれ興味のある展示



物を見たり、催しものに参加されていた。豊中パワーアップ体操、オカリナ演奏、スマホ講座、交通安全講話等の催しものがあり、オカリナ演奏では童謡、歌謡曲など一緒に口ずさんでおられた。特にスマホ講座は、皆さん熱心で時間がオーバーするほどの盛況だった。2日目にはマチカネ君が登場し、大人気で一緒に写真を撮って、プリントをしてもらって大変喜んでおられた。今回からシルバーの独自事業、格安印刷屋さんとお墓掃除サービスの展示もあり興味を持たれた方も沢山おられた。今回は550人の来場者のうち、アンケートに協力頂いた方への記念品としてお花の種を配布した。大人気だった。





日本のモネの庭



第13班

小野 勝彦

皆さん、日本のモネの庭をご存知

ですか。

フランスのモネの庭が高知県の東部、北川村にあるのです。広さは縮小されていますが、モネ財団から認定された世界で二つ目のモネの庭なのです。睡蓮、太鼓橋や藤棚、バラのアーチ、パレットのような色とりどりの花壇等々モネが好んだ風景そのままに高知に造りあげたのは、平成12年4月でした。

そもそも何故北川村にモネの庭？それは平成に入った頃、人口15000人程の北川村は地域おこし対策で地元特産のユズを活かしたワイン造りを考えました。ワイナリーの為の土地造成に着手したのですが間もなくバブル崩壊余波で頓挫したのです。その後、ワインをヒントにフランスに目が向き集客力のあるモネの庭に着目、平成8年頃からアポイントもとれな

いまフランスへ向かいました。門前払いが何回も続き、毎回朝から夕方まで庭のスケッチや種の購入、諸問い合せを重ねました。そうした中で、庭の責任者ジルベール・ヴァエ氏の目にとまり「一度、話を聞きましょう」と云う事になりました。ついに実を結んだのです。

平成9年〜11年にかけて高知の庭園担当達が何回となくフランスでの研修を受け、フランスからも指導に来てくれました。特に睡蓮やチューリップ等でフランスから株分けしてもらったものたちが高知で花開いているのです。モネが描いた睡蓮の子孫が今、高知で咲いています。お勧めはバラのアーチが咲き連なり睡蓮も200輪ほど赤白黄色の色とりで皆様をお迎えする5月の中・下旬が見頃でしょう。私は平成16年から4年間当園に在籍しました。また機会があればモネや睡蓮の面白いお話など致しましょう。



私の読書



第1班

高木 功

現在73才、永きに渡り本に親しんできました。

私の読書歴は一方的に片寄っており、戦国時代、幕末維新に絡む事です。義や志に殉じ、勝ち負けを超越した所に活躍した武将の生き様に触れると共に深く興味を持ってきました。

歴史は勝者の論理によって語られ、悪者の様に時代に飲み込まれていった武将を、又真実を知りたいと若い頃から本を読み蔵書してききました。

現在興味を唆る(そそ)るのは蒲生氏郷(松坂城主) 藤堂高虎(津、伊賀上野城主)であります。三重県出身の私にとって県人が名君と慕う武将である事からです。更に本を探しています。

又、幕末の新選組(会津藩の興亡も含む)もたまらなく興味を持って本を読み資料を集めました。

しかし、70才を迎える頃から若い時のように、一冊の本を一気に読破する事が難しくなってきた、日を変えて続きを読むと、読んだ部分の内容がぎつちり残っており、主人公との人間関係が誰だったと把握に時間がかかる事が増えています。

そんな事から読書のスタイルも変

化して、時代劇の読み切り文庫本が主流となっています。一冊読み切るのに4〜5時間であり何と言っても正義が最後に勝つ、痛快で面白い。娯楽小説の決定版です。

どの作家の何と言つタイトルであったか全て記帳して同じ本を図書館で借りないように注意しています。900冊以上を読破し継続中です。その中で鳥羽亮256冊・藤井邦夫86冊・鈴木英治75冊・小杉健治56冊等を読破しています。一人の作家でこんなにも出版されている事が驚きです。今後もどんどん出す事でしょう。私がこの文章を書くのに、四苦八苦しているのに。いつまで健康であつて本が読めるのか、まだまだ続きます。

私の読書は。

明日に向かって!!



第17班

白枅 一郎

私は、前職を約40年務め退職した。

この間にいろいろな仲間(ゴルフ・飲み仲間等)がで、人生の折り返しに向けてこの仲間たちと、悠々自適の人生が送れるものと予想していた。

しかし人生は厳しいもので、私の大事なものは失われ、失望の底にたたきつけられ、再起不能かと思つた。でも心嬉しい事もあつた。それは

我が家の子供たちが社会人として巣立って行ったことだった。これで父親としての一つ責務が果たせたと思ひ、これからは自分の人生のことを考えて生きようと思つた。

しかし私を取り巻く周辺では、今の私の環境にあることが乏しいと気づいた。近所や地域とのコミュニケーションの欠落だった。今までの生活は、家族任せであつたため「隣はだれが住んでいるのか」「これはどうすればいいのか」「何もわからず、一人になつてどうやって生活すればいいのか悩んでいた。それから2〜3ヶ月位悶々とした日々を送つていたころ、「シルバー人材センター」の案内パンフレットが目についたのが「生きがい・社会参加・仲間づくり・健康維持」であり、たくさんの会員が入会していることを知った。そこで私も「何かやってみようか?」と思ひ、冷やかし半分で説明会に参加し入会した。

数ヶ月後、「シルバー人材センター」から「就業しないか?」との案内をいただき、自分ができるかどうか不安だったが、挑戦しようと思ひ決めた。そして6ヶ月の就業だったが、地域の人々と関わり合ひ、仲間づくりができた。その後、色々と「シルバー人材センター」にお世話になり、たく

さんの先輩等との交流ができ、第二の人生が広がって来る喜びを感じるようになった。

現在も「シルバー人材センター」から紹介していただいた仕事に従事しているが、意義ある人生を過している。

これから先どれだけ従事できるか、自身の健康状態が問題であるが、健康に留意し、暴飲・暴食に注意し、1日でも長く頑張つて、私の人生を素晴らしいものにしたと思う。

ガンバレ 私!!

契約体験記 「お墓掃除サービス」

第5班



杉山 誠

昨年4月にシルバー人材センターに加入した新人です。8月から「お墓掃除サービス」メンバーの一員として参加しています。

活動としては、毎月の例会で各自の市内の担当寺院や墓地の訪問報告、活動実績報告、今後の活動方針等をお互い報告しています。メンバーは現在6名です。

ここでは昨年9月に担当寺院へ飛び込み訪問を行い、今も継続している初めての契約について体験を報告します。それはまだ残暑厳しい9月初め、2人1組で担当寺院を何件か訪問した後、どこか見覚えのある場所にきました。それは数十年前に子

どもたちがお世話になった幼稚園です。その傍らに今回訪問する寺院がありました。当日は園長先生が居られお会いすることが出来ました。そこでシルバー人材センターで始めた「お墓掃除サービス」を紹介し、帰ろうとした時です。園長先生から敷

地内にある建物に案内されました。思わぬ展開でした。指さした方を見上げると黒い斑点が見えました。蜘蛛の巣ではないかとの事でした。お

話では以前業者に依頼したところ、薬剤を使用して駆除したそうで、幼い子ども達を預かっていることもあり、安全面から断つたそうです。当

方に薬剤不使用で駆除できるか相談があり、ぜひ検討させてもらいたい旨返答しました。後日、西川代表と同行し無事契約することが出来、現在は墓地以外の草取りと蜘蛛の巣除去を行っています。昔は子どもが、今は親がお世話になっており、これも縁というものでしょうか。

シルバー人材センターとの出会いから

第3班



小林 善則

2年前の年の瀬に自治会の先輩から、大門公園のトイレ清掃をされている方の体調が良くなく、早急に代理の人が要るので、やってみませんかとの話が、シルバー人材センターとの出会いです。

大門公園は私が役員をしている北桜塚自治会の範囲内なので、仕方がないなどの思いで引き受けました。年明けから月・木の週2日の大門公園多機能トイレの清掃の仕事をしています。

そんな中で「シルバーの格安印刷屋さん」の事業立ち上げの募集案内があり、私にも出来るのではないかと思ひ応募しました。新規立ち上げ事業ですから、当初は大変でしたが、年末には多くの年賀状の依頼があり忙しくしていました。

そんな中、この印刷屋さんで知り合ったMさんから、パソコンが使えるのならパソコンプラザinとよなかで市民に教えるボランティア活動をしてはどうですかとの話があり、昨年度の27期ITリーダー研修を受け合格証を頂きました。

今は、エキスタとよなかの無料パソコン相談の相談員と同所で開催される、パソコンに関する市民向け講座を開催している本町グループに所属して、忙しい日々を送っています。

今年は特に忙しくこれまでの地域の役員と、新たに公民分館等の役も引き受け、スケジュール表の空きを見つけたのが大変です。

2年前のシルバーとの出会いから、新たな人との出会いが出来、そこから又新たな人の出会いが多くあり、地域で多くの方と知り合いになった事が私の財産だと思つ今日この頃です。

中国古典学び舎会

第11班 西山 敏

今回は老荘思想をご紹介します。

「論語」に代表される儒家思想に対し、個人の自由を尊重した生き方を主張したのが老荘思想だ。つまり、是非か正か悪かというより、その相対を超越して万物は一体である境地にたち、自然に従って生きる、いわゆる無為自然の道だ。因みに個人主義の西欧では老荘思想の方が普及している。

故事名言を一つ。【木鶏】鬪鶏を飼う名人が王様に一羽の鬪鶏を育て、最後に王にいった。「初めは怖気たりいきりたったりしたが、今は相手が来ても平気です。木彫のようで相手は退却します」この話を聞き名横綱双葉山が立ち直ったという。無心の境地は仏教の禅の道にも通じるのだ。

オカリナ同好会

第5班 大倉 誠

私は、センターに入会して一年半になります。毎月の事務局だよりの同好会案内が気になっていました。楽器は昔、小学校でリコーダー（縦



笛)を吹いたことがありません。音色のある澄んだ音色のオカリナに魅力を感じオカリナ同好会に入り1ヶ月の新人です。私と女性一人が同時に入会し8名になりました。

まだ2回の練習(毎月第2・4土曜午後練習日)で、私は楽譜を読むこと、オカリナのドレミから勉強しています。皆さんに親切にご指導して頂き慰問演奏会に向け練習しています。しかし、お話やお茶をしようとすぐに時間がたちます。あとは自宅で練習しないと・・・

このように皆さんと、和気あいあいと仲良くやっています。一緒に参加しませんか。みなまでお待ちしています。

鶴亀カラオケ同好会

第14班 木下富士子

シルバーのカラオケ同好会として十周年を迎え、名称も鶴亀カラオケ同好会に決まり、入会して間もない私まで、懇親会に参加させて頂きました。

入会のきっかけは、シルバー人材センター展の時、カラオケ同好会の



方にお話を聞き、例会に勇気を持って一人で行きました。初めての日に会員の皆様の温かい気持ちと、楽しく歌われていましたので入会を決めました。

仕事もしていますので毎回は行けませんけど、皆様の歌声を聞かせて頂く事により、元気をもらって、私の歌も聞いて頂き感謝です。ありがとうございます。

文芸サークル

文芸サークルの再開

第3班 山浦 純

結成十周年誌の発刊により、新旧会員が増えて例会の運営が混乱したことから、ここらで一服という燃え尽き症候等が一時休業の要因。



6月26日に集まった八人の会員により再開の明るい見通しが立った。第三次文芸サークルの発足とはいかないが、老いてなお、文学青年、少女らの表現意欲にとって居心地の良い場所になればと再開することに一宜しくお願ひします。

パソコン同好会

パソコンと出会う

第2班 福島キミエ

60代半ばで、パソコン二日講習を受けました。講師の方がシルバー人材センターでパソコン教室がある事を教えて下さり、早速センターに足を運び、教室に入りました。マウスも上手く使えない状態でワードとエクセルを習い何とか修了しました。その後ブログ講習も受け、仲間内で写真やコメントを載せ合い、どんどん興味が湧き、今では動画も投稿できるようになり、楽しく続けています。暫くしてパソコン同好会が発足して勉強の機会も増

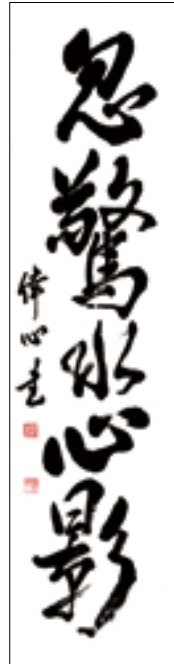


え、今では月一回新しい事を先生に教えて頂きながら頑張っています。パソコンと出会う、年賀状の作成や写真の整理が簡単になったことが嬉しかったです。又他の同好会にも入り、多くの仲間が出来る事が有難く幸せに思っております。これからもパソコンを通して縁を繋いでいきたいと思えます。

書道同好会

第14班 松本千恵子

人生100年時代と言われる今、体が元気なだけでなく何か学びたいと思った時、亡き父の姿を思い出しました。父は毛筆で綺麗な文字で良く手紙を書いていました。それが切っ掛けで書道同好会に入会しました。これからの人生を向上心や好奇心を失わない様に



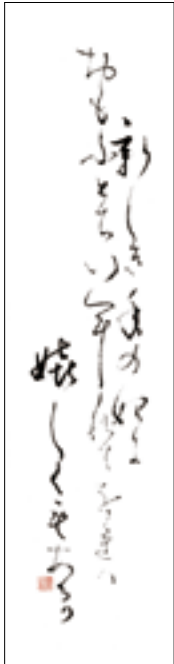
第4班 田村 幸一



第14班 倉田 由美子



第5班 高橋 久美子



第3班 鷺崎 俊一郎



第1班 大西 弘子

楽しく書道の稽古を続けて行きたいと思っております。

ハイキング同好会

第15班 小谷 伸代

仕事を辞め、毎日時間を持て余していた時、何か出来る仕事があればと思いシルバー人材センターに登録させていただきました。

そこで沢山の同好会がある事を知り、折角の機会多くの方々と楽しい時間を共有したく、ハイキング同好会に入会させていただきました。

個人ではなかなか行く事の出来ない所や、全く知る事のなかった山、毎回新鮮な気持ちで楽しく参加しています。四季の移り変わりや、清々しい空気を肌で感じながらの山歩きは、とても気持ちの良いものです。そして、皆さんのに



H30. 5.12 二上山

こやかな笑顔と素晴らしい景色をバックに撮る記念写真。これが又増えていくのがとても楽しみです。皆様にご迷惑かける事なく、元気に1回でも多く参加したいと思っております。

写真同好会

活動報告

第4班 太田 武弘

春の撮影会を3月15日に行いました。場所は万博記念公園。梅花を求めてゲートに入る。目の前には太陽の塔が聳え立ち雄大さに圧倒されました。やがて各自梅林へと移動、全体的には少し遅かったようです。でも数少ない花びらを探しながらシャッターを切る。その後は日本庭園へと進みカメラ片手にゆつくりのんびりと一日を過ごしました。



第6班 稲垣 文弘



第6班 小野原 一郎



第11班 荒賀 孝夫

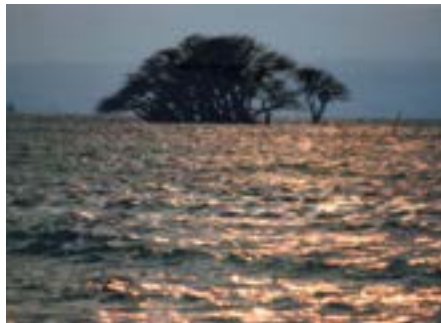


第3班 吉田 宣男

ハッピーボーラーズ

第3班 池田 憲男

健康維持も考えて、今回初めて参加させて頂きました。初日の後は筋肉痛で大変でしたが、徐々にボウリングを堪能しました。そして会員のみなさん、仲良く和気あいあいと楽しくプレイしています。



第15班 田中 茂巳



第4班 太田 武弘



会場：ヴァイキングビル4階
VEGA曾根ボウル
時間：午後1時30分より開始
会費：年500円

阪急曾根駅前にある以前閉鎖した「ピースボウル曾根」が、新しく「VEGA曾根ボウル」に改装オープンしました。「ハッピーボーラーズ」も活動をこの「VEGA曾根ボウル」に戻しています。この機会にみなさんも、お気軽に直接会場に来てご参加ください。毎週金曜日ボウリングの練習をしています。
第3金曜日ボウリング大会（ハンディ戦賞品あり）
12月第3金曜日ボウリング大会のあと、忘年会！

囲碁同好会

囲碁は頭の体操

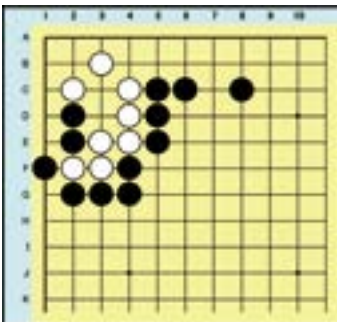
第2班 森 耕二

囲碁同好会はコミュニケーションの場であり、また脳の活性化の場でもあります。囲碁の歴史は古く、大河ドラマにも対局場面が再三登場しています。最近ではAIの影響もあり、若い棋士の活躍が目覚ましく注目を集めています。囲碁は奥行きが深いですが、ルールは簡単であり気楽に遊べるゲームです。
皆様も和気あいあいの雰囲気の中で、一緒に頭の体操をしませんか。
次の詰め碁で頭の体操をどうぞ。

詰碁 問題

黒先白死

ヒント！
石塔ンボリ。
白石の形が石塔の形になるように手順良く打つ。



<基本詰碁集 早瀬弘 九段 編>

解答は15頁

教室案内

「布小物製作講習会」

布小物製作講習会が設立されて12年です。今では常時15名〜20名位、午前10時〜午後3時まで、口と手の両方フルに動かして、森田先生を中心にとっても楽しいひと時を過ごしております。ストレス解消になります。

参加費は月2回1回500円です。とても安くありがたいです。その上仕事もして趣味を楽しみ、おま



けに年に何度かの販売の機会があり、おこづかいになります。製作の腕はピカ一です。シルバーの皆様、ぜひ見学し会員になつて下さい。

お待ち致しております。
第15班 木村 妙子

「編み物教室」

私は春からシルバー人材センターでお仕事をしています。編み物教室は月2回あります。これまで編み物を習った事はなく、初めて棒針編みに挑戦してみました。先生はどんな質問にもやさしく、丁寧に指導して下さいます。一目一目、編み進めて完成した時は嬉しくて、次は何を作ろうかと夢がふくらみますよ。



いつしよに楽しくおしゃべりしながらすごしませんか。
第2班 佐竹 禮古

独自事業紹介

シルバーの格安印刷屋さん

独自事業とは、会員の発案により起業し、趣旨に賛同した会員が集まり、地域貢献を目的とし、かつ利益(配分金)を生みだせるよう運営する事業です。

「シルバーの格安印刷屋さん」は約1年前(2017年)に会員16名で立ち上げ、現在14名がそれぞれ

の能力を発揮し、様々な作業を楽しみ、元氣なグループになりました。メンバーにはスペシャリストの会員さん

もいて、注文は少しずつ伸びてきています。



あとは継続して仕事を受注するため、知名度を上げる努力をする、それにもましてシルバー会員さんもお知り合いの方に「シルバーでも文書の作成や印刷もしているよ」と宣伝して頂けたら、大きな力になります。野球選手ではありませんが、応援よろしくお願いしまっス!

第9班 百地 文代

シルバーの「お墓掃除サービス」

お盆・お彼岸・お正月の前には予約が殺到!すればいいなと思っ

いたたところ、西川忠一さんを中心に6人で活動中です。個人

お盆・お彼岸・お正月の前には予約が殺到!すればいいなと思っ

いたたところ、西川忠一さんを中心に6人で活動中です。個人



お盆・お彼岸・お正月の前には予約が殺到!すればいいなと思っ

いたたところ、西川忠一さんを中心に6人で活動中です。個人

また私も安らぎたい!という方、お墓チームに是非おいで下さい。
第13班 福井 和彦

シルバーの「刃物研ぎ」

切れ味抜群 好評
毎日のお料理の味方です!

場所: センター事務局1Fにて受付
実施月: 6月・9月・12月・3月
実施日: 「広報とよなか」あるいは
当事務局でご確認下さい
電話06-68856177
時間: 9:30〜16:30
価格: 400円から

ユーザーさんの声

株式会社 JFFフラワー&ロジ

所在地 豊中市原田南1丁目15番1号



今回は大阪花き園芸地方卸売市場内の株式会社JFFフラワー&ロジを訪問させていただき、ロジスティクス部リーダー海野尚希様にお話しを伺いました。

ここでのお仕事は、ホームセンターがセリで落札された生花の整理、値札付、ホームセンターへの配送です。

Q & A

Q シルバー人材センターとはいつ頃からのお付き合いでしょうか？

A 2008年頃で約10年位になります。

Q 現在の就業内容と就業人数は？

A 男性1名、女性4名の方が就業されています。

Q 日時は月曜と木曜の9時から17時迄です。

A 内容は、男性は値札付の終わった生花をホームセンターに配送する事。女性は生花の整理、値札付です。

Q 特に気を付けておられることは何でしょうか？

A ホームセンターの店頭で生花が並べられた時、お客様が見やすくきれいに見える様に値札付をしてもらっています。

Q シルバー人材センターに対してのご意見は？

A 就業人員の確保をお願いしたい。現在でも不足しています。特に母の日などの繁忙期には応援や、時間延長をしてもらって対応しています。

取材を終えて

就業中の女性会員4名の方は立ったまま手を休めずに作業をしておられました。休憩時間が楽しみと言いながら忙しそうでした。男性会員の方は配達中でお会いできませんでした。

リーダーの海野様には大変お忙しい中、ていねいに対応して頂き有難うございました。

作業場内は広々として、就業されている方々も気持ちよく仕事をされていました。

編集委員

栗津 敏子
松本 靖彦



とよなか万華鏡

第18回

庄内かいわい

「庄内」と言えば、皆さんはどんなイメージをお持ちでしょうか。

シルバーの会員さんに、「庄内」の印象を聞きました。

○庄内と言えば、豊南市場でしょう、野菜果物が安く新鮮だと思えます。

(長興寺・女性会員)

○豊南市場、近くの飲食店の業者が仕入れに来る、量が多い安



豊南市場外観



豊南市場店舗

い。ダイリキ肉屋。下町、下請け工場。神崎川からの花火。松下電器。低湿地帯。

(刀根山・男性会員)

○豊南市場、我が家は正月前に、今は結婚している孫を連れて、たくさんのお買い物に行つたものです。

(桜の町・女性会員)

○昔、庄内に住んでいたおじさんを訪ねたことがあります、庄内はどんなところかなと思つていたら、小さな住宅の並ぶ、静かな街だったと覚えています。

(上新田・女性会員)

庄内は明治22年(1889)、野田・菰江・庄本・洲到止・島江・牛立・三屋・島田の8村が集まり、庄内村が出来、その後、庄内町となり、昭和30年(1955)豊中市に編入される。

豊中市全体の人口が、昭和40年から50年と増加を続け、昭和55年に、40万人を突破。その後は現在まで、ほぼ横ばいが続いています。

一方、庄内地区は、昭和30年・2万1千人、昭和35年・5万1千人、昭和40年・8万6千人、昭和45年・8万9千人と、急激に人口が増えましたが、その後、急激な減少が始まり、現在は4万人台となり、ピーク時の半分以下になっています。



庄内支所地図

豊中市全体で、65歳以上の割合は25%に対し、庄内地区は33%で高齢化が進んでいます。



庄内支所外観

豊中市は今年の4月、阪急庄内駅の東側に、豊中市役所庄内駅前庁舎を開設しました。庁舎の建物2階、豊中しごとセンターには、市役所くらし支援課の職業紹介所と、高齢者の就労や社会参加の支援を行う、とよなか生涯現役サポートセンター(略称Sサポ)、それに、シルバー人材センターの3団体が入り、庄内地区で就労支援が強化されています。

会員の皆さん、ぜひ、庄内支所にお立ち寄り下さい。そこでシルバーの職員との会話が始めれば、よりシルバーが身近になると思います。

健康講座

糖尿病を放置しないように

医療法人英和会理事 医学博士 **長谷川 恭一**

糖尿病は代表的な生活習慣病として、近年増加の一途をたどっています。数年前の調査によれば、糖尿病を強く疑われる人は全国で900万人以上であり、40歳以上の成人の7人に1人にあたると推定されています。

この病気は一般的には自覚症状に乏しく、健康診断や他の病気の検査の過程で見つかることが多いのですが、体調にはほとんど支障がないためか、糖尿病といわれても放置している人が多くみられます。病院に定期受診している人は6割ほどであとの4割の人は放置しているか、一時的に治療を受けても通院が面倒で病院から遠のいている人が多いようです。

それでも発病初期であれば、食生活や身体活動など生活習慣を改善したり、薬が必要でも少量続けるだけで血糖は安定します。しかし放置して高い血糖が長く続くと、血糖を正常化する膵臓のインスリンの分泌が弱ってきて、血糖を改善するためにさらに多くの強い薬や、場合によっては毎日のインスリン自己注射が必要になるなど、治療が困難になります。

糖尿病は血液のブドウ糖濃度の高値が長年続くことによって、全身の血管の劣化が進み血流障害や出血を起こして、いろいろの重大な病気の原因になります。糖尿病に特有な眼の網膜症が進行すると眼底出血を起こして失明に至ったり、また腎障害になって腎機能の低下が限度を超えると人工透析を余儀なくされる人も少なくありません。また脳や心臓の大血管が閉塞すると脳梗塞や心筋梗塞が発症し言語障害や半身不随を起こしたり、心不全で死亡に至る人も多いのです。

糖尿病は発見されたら放置することなく、少しで

も早く生活習慣を見直し治療を開始することが大切なのです。この病気をよくするための第一歩は、今の生活の歪みを自覚して少しずつでも改善していくことにあります。

食生活に歪みはないでしょうか。

お腹いっぱいまで食べるくせがあれば腹七分目にとどめましょう。濃い味は減らして薄味に慣れましょう。アルコールや甘い清涼飲料水、甘いおやつは出来るだけ減らしましょう。食事内容に偏りはありませんか。野菜も充分摂れていますか。

また、適度の身体活動で身体を動かすことも大切です。運動は余分な栄養分を消費するとともに、加齢で進む筋肉の衰えを防止します。

食生活や運動習慣の改善は膵臓への負担を軽くしてインスリンの働きを活性化するとともに、身体の脂肪を減らす効果があります。体内の脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪がありますが、節食や運動習慣を根気よく続けると、血糖や血圧に悪影響のある内臓脂肪が優先的に減少することが実証されています。

食生活改善がうまくいかないときは、病院の栄養士の栄養指導を受けて食事内容や食習慣を点検してもらって修正しましょう。それでも血糖が安定しないなら薬の使用を検討することになります。

糖尿病は治療がうまくいって病状が安定しても、合併症など関連した病態が進行してこないか、定期的に受診して検査を受けることが大切です。

糖尿病を自覚しつつ、生活習慣に気をつけて身体全体の健康状態を維持する「一病息災」で毎日を元気に過ごしましょう。

庄内支所 開所



所 内

本年度よりスタートした「シルバー人材センター庄内支所」を訪問しました。

庄内支所は阪急庄内駅前新設された「豊中市役所庄内駅前庁舎」の2階フロア「豊中しごとセンター」内にあり、「豊中市無料職業紹介所」「とよなか生涯現役サポートセンター」が併設されています。

オープンな事務室と明るい会議室があり、法人職員 永田隆一支所長（副主幹）と臼杵一郎会員、衣笠雅博会員、前迫啓子会員がパート職員として従事され、会員の皆様への履行確認書（就業報告書）の取り扱い、会

費の納入などの事務作業とともに、新しく仕事を求める方への就業紹介（入会説明会やサポート）が行われています。



入会説明会

すでに複数回の説明会が開かれ、来所者が少ないにもかかわらず26名の参加者、15名会員登録がありました。

シルバー人材センター庄内支所

TEL：06-6151-5100

FAX：06-6151-5103

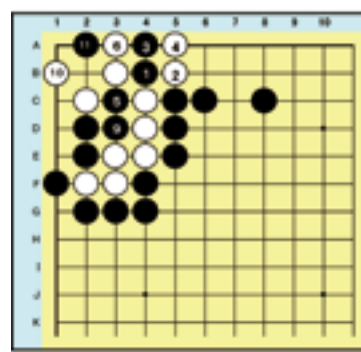
開所時間：月～金（祝日を除く）

9:00～19:00

詰碁 解答

黒先白死

先ず黒1に白2と当てる。黒3と延びる。白4と当たる。黒5と打ち込めば、白6と黒2を取る。黒7はB4、白8はA4、黒9に白10、黒11で白地は1眼。



〈基本詰碁集 早瀬弘 九段編〉

お詫び

今年1月発行の「ふれあい64号」の掲載内容に誤りがありました。次の通り訂正し、あわせてお詫びを申し上げます。

◎パソコン同好会 投稿者名

第2班 難波 宣男さん ↓

正しくは、第2班 光田ツルエさん

◎書道同好会 作品(2点)

第14班 松本千恵子さん ↓

正しくは、第4班 田村幸一さん

第18班 池田 姫子さん ↓

正しくは、第14班 倉田 由美子さん

今後は、編集に際して、慎重に掲載文・作品等の確認、校正作業を進めてまいります。

編集のしおり

シルバー人材センターのホームページが新しくなりました。

パソコンの検索サイト「豊中市シルバー人材センター」と入力、最初のページの「ふれあい」をクリックすると、過去の「ふれあい」が掲示され、読む事が出来ます、ぜひ一度試してみてください。



編集委員を募集しています。今、5人で「ふれあい」の編集作業をしています。

あなたの周りに、編集などに興味のある方で、日頃パソコンを使っておられる会員さん、そんな方をご存知であればご連絡ください。

ふれあい編集チーム

編集長 和仁古 洋

副編集長 栗津 敏子

編集委員 松本 靖彦

百地 文代

中村 由里

伊藤 彰彦

岡野 誠

事務局

「布小物製作講習会」を取材しました パッチワークの世界へようこそ

編集委員 百地文代・中村由里



私は“ふれあい”帽子



タペストリー

今回はシルバー事務局の会議室で、素敵なパッチワークの作品を作られているところを取材しました。毎月第2・第4火曜日が定例の開催日です。

2006年4月、事務局が先生をお招きして、「パッチワークを一緒にしませんか？」と会員さんに呼びかけ、10名位から始められ12年経過、今は毎回15名から20名位のメンバーが集ま



り、楽しくお喋りをしながら、もちろん手を動かしながら生地の色柄・バランスを考え、一針一針、愛情をこめて作品を作られています。机の上には花が咲いたように色とりどりの生地が広げられ、キルトの温かさが溢れ、でも同じ作品は二つとありません。では、作りたいものをどのようにして決められるのかとお聞きしたら、「専門誌などを参考に先生のアドバイスを頂きます」との事。完成までの行程は、布地の用意から始まり、裁断し、ひとつひとつ繋ぎ合わせて最後にキルト綿と重ねてキルトする、このようにして作品が誕生します。大きなタペストリーなど

成まで何年もかかるという物もあるようです。

メンバーの方にパッチワーク作成の喜び、楽しみは何でしょうか？とお尋ねしたところ「生地に缺を入れるとき」や「完成したとき」などでした。そして「口を揃えておっしゃるのは、なかなか自身の作品には満足できない」との事。取材者から見れば、どれも満点の出来だと思つのですが。

シルバー展その他のイベント時や3か月に一度の刃物研ぎに合わせて販売もされ、会員や市民に好評のようです。

先生のお話：パッチワークとは、つぎはぎの事。その昔、着物の破れを別布で補修したところから来ているのではとおっしゃっていました。物を大事にし、破れをおしゃれに転換する、その気持ちが優しいですね。

代表のお話：先生のお人柄でしようか、会の雰囲気がとても良く、毎回講習を楽しみにして集まって来られます。「パッチワーク初心者の方も一度見学に来てください、一緒に始めませんか？先生が優しく丁寧に教えてくださいませよ」との事でした。

手仕事は年齢に関係なくいつまでも楽しめる趣味であり、今回の取材で人の手から作り出される数々の作品に感激しました。

