

シルバーとよなか

ふれあい

2023年8月

令和5年度定時総会・3ページ

パステルアート同好会誕生・9ページ

健康フィットネス講習会・13ページ

公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

No. 75

令和5年度(2023年度) 定時総会のご挨拶



公益社団法人 豊中市シルバー人材センター 理事長 高木 功

みなさんこんにちは。令和5年度の豊中市シルバー人材センター定時総会の開催にあたり、一言ごあいさつ申し上げます。

さて、先月の5月8日より、新型コロナウイルス感染症は、医療体制感染症法上の感染レベルが、季節性インフルエンザと同格の5類へと引き下げられ、行動制限がなくなりましした。世界保健機構もコロナ緊急事態終了を宣言しています。観光地もかつてのにぎわいを取り戻し、街中でもマスクを着用せずに歩いている方を多く見かけるようになりました。

しかしながら、この感染症は完全に収束したわけではなく、われわれシルバー世代としては、今迄同様決して油断をせず、引き続き感染症対策、体調管理に努め続けなければなりません。

健康は何にも勝る！

さて、令和4年度は、安全に配慮しながら、取り組むべきセンター事業を実施してきた1年となりました。入会の促進を図るために、地域に向かいの入会説明会の実施や、年始の企業訪問も再開し、就業開拓につとめてまいりました。

事業実績につきましては、請負業務と派遣業務を合わせた契約金額として令和4年度も8億円を超えることとなり、コロナ前までの実績に回復しつつあります。停滞していた経済活動が、活性化しつつあるとともに、これまでの会員の皆様の仕事に対する姿勢が評価された結果と考えております。

一方、最重要課題の会員数につきましては、徐々に行動制限も解除され、社会参加を希望する人が増えてきたことから、昨年度末におきましては、1,646人と1年前より増加いたしました。

センターは会員主体の組織であり、会員の皆様によって運営されていることから、一人でも多くの仲間がいることが活性化につながっていきます。その為には、皆様のご協力を得て会員数の増加に努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

また、昨年度は第3期中期事業計画の初年度として、事業に

取り組んでまいりました。結果としてコロナ感染症による一定の制限の中、会員数、契約実績ともおおむね達成することができました。

現在、国は健康寿命の延伸により、70歳まで働ける環境を整えるとともに、人手不足による高齢者の労働力が強く求められています。

当センターでは、会員の皆様方が活躍できる分野の開拓やデジタル化も含め社会情勢の変化にも柔軟に対応できるセンターを目指

します。会員の皆様、どうかご支援ご協力をお願いいたします。

それでは、本日の総会には多くの重要な議案、報告案件等々がございませう。皆さんにご協力いただきながら、スムーズな議事進行に努めてまいりたいと思っております。

最後に、本日ご出席の皆さま方のご健康をお祈りするとともに、今後ともご協力いただきたく、誠に簡単ではございますが、開会前のご挨拶いたします。

本日はどうぞよろしくお願ひいたします。

目次

Table with 2 columns: Item Name and Page Number. Items include: 定時総会のご挨拶 (2), 定時総会報告 (3), 新役員紹介・新職員紹介 (4), 第14回豊中市シルバー人材センター展 (5), 会員のひろば (6), ホットな話題「交通安全ミニ帽子」 (7), ユーザーさんの声 (8), パステル同好会が誕生 (9), 同好会たより (9), 教室案内・独自事業紹介 (12), シルバー川柳 (12), 健康フィットネス講習会 (13), 会員さんに聞きました (14), 令和4年豊中市農業祭 (14), 熱中症に気をつけましょう (15), ふれあいアンケート (15), 編集のしおり (15), 私は「ふれあい」帽子 (16).

表紙

写真・ひまわり「都市緑化植物園」

撮影 第9班 戸坂 昭雄

令和5年度（2023年度）

定時総会報告

令和5年6月1日（木）午後1時30分から豊中市立アクア文化ホールにて「令和5年度豊中シルバー人材センター定時総会」が開催された。今回の総会は二部構成とし、第一部講演会「健康フィットネス講話」、第二部「総会」として開催された。

総会は14時15分、石井参事の司会で始まり最初に高木理事長の挨拶、次に議長選出。「司会者一任」で第9班 羽柴章広会員が指名された。

祝辞は長内豊中市長の代読で宮城豊中市市民協働部部长、



市民協働部部长
宮城 節子氏

藤田豊中市議会議長から述べられた。



豊中市議会議長
藤田 浩史氏



令和5年度（2023年度）定時総会 理事長 挨拶

続いて大阪府シルバー人材センター協議会からの祝電が披露された。

総会の構成員は伊藤主幹から総会構成会員数1645名、出席数108名、委任状825名、議決権行使282名、出席会員数1215名、出席率73・86%の報告があった。これにより議長から「定款第18条」による総会成立の宣言がされた。

議事に入り村田常務理事から「議案第1号」で、請負・派遣契約の全体契約数は、8億3347万円となり昨年とほぼ同額になった。また会員数は1646人（前年度比33人増）となった。これにより「第3期中期事業計画」の計画数値をおおむね達成できたとの説明があった。「議案2号」は収支決算報告。続いて堀監事より監査報告をうけ『異議なし』の声で「議案第1号、2号」とも承認された。「議案3号」理事の選任については2名の辞任による次の候補者の紹介があった。退任は、小野勝彦氏、高橋明氏。新任は、中井敬二氏、宮城節子氏。

報告事案は同じく村田常務理事から第1号「令和5年度事業計画について」、第2号「令和5年度収支予算」の報告を受けた。これについても『異議なし』の声で全ての案件を終了し、議長退任で15時25分閉会した。



令和5年度定時総会 会場
豊中市立アクア文化ホール

総会を終えて

新型コロナウイルスも5類に引き下げられ、参集形式の総会も2年目となりました。この影響もあるのか本年の出席会員数は、昨年の倍を上回りました。会議は静粛に淡々と終了しました。フィットネスの筋トレで程よい疲れのなか、散会しました。

編集員 土生和雄
戸坂昭雄

健康フィットネス講話



公立高校の教師を経て、関西福祉大学准教授を定年退職。

講演会は高田哲史先生を講師としてお招きしました。高田先生は現在は当センターの運転班で就業されています。講話の前にお話を聞きました。現在の作業の感想は、健康への心がけは。

『車の運転が好きだから、楽しい。健康は第一が健康管理。定期健診に行っている。後は食べ物とトレーニング』と言われていました。

講演では「健康に過ごすために重要なもの」として「食事・休養・運動」についての話がありました。次に参加者全員が立ち上がり、ダンベルの代わりにペットボトルを持ち、先生の掛け声のもとに「筋トレ」を実習しました。



高田先生の模範演技

なお、高田先生には、本年2月に「健康フィットネス講習会」の講師もお願いしました。13ページ記載の記事もご覧ください。



出席者全員での筋肉トレーニング



令和5年度 役員



新役員紹介

総会後、新しく選任された理事を交えた理事会が開催され、小野前副理事長の後任が決定されました。

副理事長 中井 敬二
理事 宮城 節子

(敬称省略)

事務局 新職員紹介



4月より民間・派遣業務を担当しております。萩原啓輔と申します。

前職は他市のシルバー人材センターで働いておりました。その経験を活かすだけでなく、新たな知識・技術を習得し、会員の皆様のお役に立てるよう努力してまいります。

趣味は音楽・スポーツ鑑賞です。学生時代はバンドを組んでおり、ギターやベースを弾いておりました。スポーツは全般的に好きで、どんなスポーツでもテレビで放映していれば思わず観てしまいます。

シルバー事務局へ来られた時は、お気軽に話しかけてください。至らぬことも多々あるかと思いますが、何卒よろしくお願致します。

第14回 豊中市シルバー人材センター展

令和5年3月6日(月)、7日(火)の2日間、豊中市役所第二庁舎1階ロビーで第14回豊中市シルバー人材センター展(以下、センター展)が開催されました。今年も新型コロナウイルス感染症予防対策が継続される中、令和3年から3年続きで、活動内容をポスターで紹介するパネル展示が中心になりました。



ポスターパネル



会場設営

センター展はシルバー人材センターの活動内容を広く地域の方々に理解していただき、仕事の受注促進や新入会員の加入増につなげることが主たる目的ですが、会うことが少なくなつた

会員同士が久しぶりに会話する機会でもあり、また、コロナ前には会員の手作り作品や楽器演奏の発表会の場にもなっていて、会員、見学者の賑やかな様子が見受けられたこともありました。

このような記憶を持たれている見学者には、今年も少し物足りなかつたかもしれません。来年こそ、以前のような会話が弾むセンター展が期待されることです。



新規入会手続き説明(事務局)



そんな中でも、会場オープン早々から、実際の活動や入会手続きを尋ねられている方もおられました。

展示には、業務内容・独自事業・同好会の活動などを紹介するポスターに加え、全般的な説明をするためにパソコンが再生する動画を映す大型テレビが利用されていました。動画は「シルバーの格安印刷屋さん」が制作されたものでした。



お墓掃除サービス



お墓模型

今回のセンター展でも「スマホ相談会」が実施され、大勢の方が来られました。毎日の生活でスマホを利用される機会も多



スマホ相談会

くなり、理解を必要とすることが増えていることがうかがわれました。

表向きは、やや華やかなセンター展ですが、準備・設営、撤収・片づけには地味な作業があり、今回も事務局職員と会員有志が対応されました。



撤収



センター展 会場 全景

編集員

堂前光洋
戸坂昭雄

会員の ひまわり

趣味の切り絵



第10班

加藤 勲

私の趣味は「切り絵」です。

「シルクスクリーン印刷」を自営していたことがあり、そのときのスキルや材料を活用できることから、切り絵を始めました。切り絵はカッターナイフと型紙用紙があれば、誰でも気軽に始められます。作品作りでは、髪の毛ほどの細かい線を切り出したり、狭い紙面に細いすだれ状の隙間をあけたりするため、手元が狂わないよう、かなりの集中力が必要になります。この精神を集中させる時間は、ストレス解消にもなっていますが、反面、時間を忘れて没頭するため、食事やトイレも忘れるほどです。

一般的な切り絵は、1枚の型紙でつながった形で仕上がるものですが、私は、そのことよりもシルクスクリーン印刷の経験から、絵に深みを持たせるため、光の方向による陰影や背景色のグラデーションに重きをおいて、切り絵の型紙は分割することでもよいと考えており、独自性を優先しています。数か月もかかってやっと1点が

仕上げる作品もあります。その疲れより、仕上がりの満足感と嬉しさを強く感じて、作品を眺めることが何度も繰り返されています。時間をかけて仕上げた作品には、何倍もの愛着心が深まります。作品は広い範囲をテーマにしており、干支の動物、鬼平犯科帳の中村吉右衛門、戦国武将 武田信玄などに加え、卓球の伊藤美誠選手をモデルにしたものもあります。いつの日か皆様に、これまでの作品を御覧頂ける機会ができれば幸いです。



干支 酉

卓球 伊藤 美誠 選手



二代目
中村 吉右衛門
(鬼平犯科帳)

切り絵 作品例 3点

アスマイルに参加して

第14班 久保 富砂子



スマホを持って「アスマイル(大阪府の健康アプリ)」のウォークラリーに参加している。アプリの中のコースを選んで一人で好きな時間に散歩すると毎日100P(ポイント)ずつ貯まる。ポイントを貯めて、毎週の週トク抽選で当選すると、コンビニ珈琲や菓子・アイス・クオカード1000円分が入手できる。

また、毎月の月トク抽選では、稀に3000円のギフト券が当たる。他にも、血圧・脈拍・健康診断の記録を入れてポイントを貯めることができる。豊中独自のポイントは、毎週105P(15P/1日×7日)分のお買い物ギフトがもらえる。

アスマイルを始めて2年たらず。以前は「一歩も外出しなかった」という日もあったが、1日、4000歩が目標ラインなので、雨

の日も「小降り」の時間帯を見計らって歩いて「よっ」という気持ちになる。毎日35万人以上の参加者の中での順位に一喜一憂して笑ってしまう。アスマイルを始めた頃は、4000歩が少し辛い時もあったが、続けていくうちに、気づけば1万歩以上歩いているときもあり、体の動きが軽くなったように思う。

アスマイルはシルバー人材センター「独自事業「スマホ&パソコンらぼチーム」の仲間を教えてもらって始めた。メンバーは皆、ハツラツとして、頭脳もフル回転。日々、色々なことを教えてもらえる信頼できる仲間だ。スマホ講座の受講者さんに少しでも使いこなして頂けるよう皆で日々、努力を重ねている。

シルバーの会員の皆様、どうぞ色々な事に挑戦して頭も体も若者に負けず健康に過ごしていきたいましよう。

おおさか健康マイレージ

アスマイル

アスマイルは、日々の健康活動でポイントが貯まる大阪府の健康アプリです。

参加方法

1. アプリをダウンロードし、会員登録完了後、アスマイルにログイン
2. アスマイルにログイン後、健康活動でポイントが貯まる
3. 毎月、毎月の特典が当たる!

健康的な生活でポイントが貯まる!

毎週、毎月の特典が当たる!

月トク約3000円分当ります!

おおさか健康マイレージ アスマイル事務局
TEL 06-6131-5804 詳しくはアスマイル

シルバー人材センター一年生



第16班

橋爪 文雄

サラリーマン一

筋で定年、再雇用、

自営業で70歳近くまで働いてきました。

同時に旅行、スポーツクラブ、ゴルフ等、自由気ままな生活をしてきましたが何か物足りなく、社会との繋がりを求めて一昨年7月に入会しました。

しかし、コロナ禍の中、長年勤務の反動もあり、想いとは反対に重い腰を上げられないままに年末を迎えました。

年始めに気持ちに変化が表れた矢先、タイミングよく、センターからの斡旋を受け、2か所での就業を経験しました。

その間に自動車運転講習会も受講し、免許取得から約50年経過後の教習所で、緊張の中、検定を受けました。何とか合格することができ、安堵しました。

その後、気持ちも慣れ、6月には「空調機器清掃業務」に応募しました。

この業務は夏休み期間限定で、市内小中学校を南北2地区に分け、2グループで分担されており、私は南地区担当になりました。南地区では1班約8名の2班集体

で、1日1校を班長、リーダーの指示の下、全員のチームワーク、共同作業での取り組みでした。

当初は脚立の上での作業、フィーターの清掃等、あまり器用ではないので不安でしたが、リーダー、仲間の指導のおかげで自分の役割を果たせました。

この仕事は学校がお客様で、校内での作業時間に制約があることや、コロナ禍の中での作業で日時が固定される等の縛りがありました。開始当初は予定通り終了できなかった。開始当初は予定通り終了できなかったことには喜びを感じました。

秋には「緑道清掃」に応募しました。神崎川緑道作業では未経験ながら班長を経験させていただき、大いに勉強しました。秋の緑道の仕事はお天気が相手で。雨の日では中止、延期になるため、人材確保予定まで含めての判断が必要でした。

また、チームワークの大切さや60〜80歳代後半までの幅広い人脈構築のすべを学び、人的関係作りができたこともありがたい収穫になりました。

今年も昨年の経験を活かし、新しい取り組みにチャレンジしたいと考えています。

ホットな話題

交通安全「ミニ帽子」

5月11日(木)春の交通安全運動の一環として「自転車安全指導キャンペーン」(豊中警察署と豊中市役所が連携)が岡町駅前周辺で繰り広げられました。シルバー会員4名はボランティアで参加され、道行く市民にお声掛けしながらグッズ(写真)を手渡し、交通安全の啓発に務められました。



キャンペーングッズ「ミニ帽子」

そのグッズの中に入っているミニ帽子を作られたのが、シルバー会員の第7班大久保千鶴子さんです。配布した会員によると『可愛いのをありがと』と市民に好評だったとのこと。大久保さんは当日参加出来ないのが、最寄りの豊中警察へ「配布品の一つに

加えて下さい」と事前に持ち込まれ、それを受けて主催の豊中署では、シルバー人材センター会員の方の手作り品です」と一つずつに記載されました。ミニ帽子はペットボトルのキャップで作製、一年くらいかけて130個作られたそうです。作製に長い時間が必要だったのは、一つ一つに違うメッセージを書かれたからです。細やかなお気持ちで伝わってくる素敵な贈り物に、みなさま喜ばれた事でしょう。



自転車安全指導キャンペーン(岡町駅付近)



▲係長 林田洋一様

ユーザーさんの声

大阪大学 豊中キャンパス

所在地 豊中市待兼山 1-10

豊中市北部、待兼山にある大阪大学内で、教育・学生支援部学生・キャリア支援課学生支援第二係係長 林田洋一様に取材しました。

Q & A

Q シルバー人材センターとはいつごろからのお付き合いですか？

A 2022年4月からお願ひしています。

Q 現在の就業人数と就業内容は？

A 就業人数は8名です。(内1名は女性)

就業内容は、体育館受付(学生証確認とカギ管理)、倉庫管理、文科系の課外活動では

施設管理、戸締り、キャンパス内巡回などを8名でお願いしています。

Q 会員への要望などありましたら・・・

A いつまでもお元気で就業して頂きたいと願っています。

Q シルバー人材センターに対しての要望などは？

A 学生との関わりがほとんどなので、信用のできる方をお願いしたいと思っています。

取材を終えて

学生さんが午後の授業を終えてからの就業なので帰宅が遅くなり、責任も大きく苦勞さまたなと感じます。学生さんにとっては、駐輪場で自転車の止め方や、施設使用後の片付けなど、就業者から学べることもあるように、お互いに良い関係があるようです。取材日は体育館の受付を見学しました。

編集員 栗津敏子

中村由里



受付

パステルアート同好会が誕生

同好会結成準備会

(同時にミニ体験会) を開催

3月23日木曜日の午後1時半から、センター会議室でミニ体験会が開かれました。講師は、向井房子先生。和みアートの正インストラクター、福祉パステルの二級インストラクター、パステルライフアートの認定講師です。



講師の向井房子先生

パステルアートって？

パステルアートというのは、始めに型紙を作ります。それからパステルを削って粉にし、指につけて型紙の中に塗っていくというものです。今回の体験会では、チュールリップのアートを制作しました。

型紙づくり



パステルを削る



型紙の中にパステルの粉を塗る



同好会 だよ

パステルアート同好会

第14班 向井 房子

パステルアートの同好会を立ち上げたいと思い立ったのが2月。規約など読んでみると10名の賛同者が必要とのこと、どうなるかと気をもみましたが、無事に登録できました。

4月20日には、第一回同好会を開催し、男女3名ずつ、6名にご参加いただきました。パステルを粉にして型紙を使って指でくると色を入れる簡単なお絵かきです。

次回は、8月17日に開催する予定です。月1回です。宿題もありませんので、一緒にいかがですか。見学大歓迎です。

カフェですごす

昭和浪漫軽音クラブ

第3班 伊達 三郎

これまでの開催で楽しく鑑賞した内容の一部は

50年代〜80年代の懐かしい洋楽

グリーンミラー、ベニーグッドマン、オスカーピーターソン、スタン・ゲッツ、フランクシナトラ、ナット・キングコール、ビングクロスビー、ドリスデー、コーフランシス、ブレンダリー、チャットアトキンス、ロネッツ、ポールアンカ、パットブーン、

エルビスプレスリー、プラターズ、ビートルズ、ビージーズ、ビーチボーイズ、カーペンターズ、ブラザースフォール、ピーターポールアンドマリ、エルトンジョン、マントバーニー、ポールモーリア等々のレコード



You Tubeから映画音楽

エデンの東、ジャイアンツ、雨に歌えば、南太平洋、サウンドオブミュージック、大脱走、卒業、マイフェアレディ、ゴッドファーザー、ドクトルジバゴ、避暑地の出来事等々。

邦楽では

TV番組、夢で逢いましょう、やっちゃん、玉ホリデー、からデビューした坂本九、ピーナッツ、伊東ゆかり、中尾ミエ、パラダイスキングなどが懐かしく当時の空気感が蘇ります。

同好会ではレコードやCDまたYouTubeで昔のTVや映画やアーティストを検索し、あの頃にタイムスリップして楽しんでいます。



ミニ体験会に参加された皆さん

編集員 戸坂昭雄

パソコン同好会

第3班 嶋村 靖夫

高齢者が利用している携帯電話は、スマートフォンが令和4年で60才台が9割、70才台が7割となり今やインターネット利用ができるデジタル情報端末（スマホ）を活用する時代になってきました。

私は、有志とともに2015年から市民向けスマホ講習会・相談会で講師活動を開始し、2020年にセンターの独自事業（スマホ&パソコンらぼ）として、今日活動を続けています。

我が豊中市は2019年デジタル・ガバメント宣言を基に市民向け行政サービスを窓口対面から自宅でスマホのデジタル行政サービスアプリの利用を推進しています。しかしながら開催した講習会・相談会活動で、高齢者世帯がデジタルサービスを受けるためのスマホアプリ設定とオンライン上での申請と利用の操作方法が判らない、相談したくとも頼る家族・友人が近くにいないため、悩む高齢者市民の声を多く聞きます。



自治体には、高齢者が利用しやすいユーザーフレンドリーなインターフェースを開発して、デジタル行政オンラインサービスを安全・簡便に利用できる環境作りを期待します。

書道同好会

第3班 福永 理

今までテニスをして来ましたが、歳とともに衰えを感じるようになりました。そこで、リタイアを機に、

年齢に関係なく取組める書道同好会に入会しました。

小・中学校の習字の時間以来ですが、皆様に教えて頂きながら、楽しく取り組んでおります。もともと、技量はまだまだこれからで

すが・・・

同好会は、和気あいあいとした雰囲気で行われております。興味のある方は、気軽に参加し仲間になつていただければと思います。

游魚動緑荷

慈性

東 慈性 (第17班)

游魚動緑荷

(訳) 池水にたわむれる魚が

緑色の蓮葉を動かす

茂木俯清泉

玉枝

楽原 玉枝 (第16班)

茂木清泉に俯す

(訳) 茂つた木が清泉に枝を垂れている

春風生福壽

秀美

橋本 秀美 (第13班)

春風福壽を生す

(訳) 春風吹き始めて幸福や長壽が

其処に生じた

江山景物新

理書

福永 理 (第3班)

江山景物新

(訳) 春になって川も山も景色が

清新となった「薛季宣」

夏は青な夜は短く、まだ宵の時分だなあと思つたら、もう明けてしまった。月もいたい雲のどこあたりに宿をとっているのだろうか。

小安 喜久子 (第2班)

夏の夜はまだ宵ながら明けぬるを

雲のいづくに月宿るらむ

(訳) 夏の夜はとても短いので、まだ宵の時分だなあと思つたら、もう明けてしまった。月もいつたい雲のどこあたりに宿をとっているのだろうか。

囲碁同好会

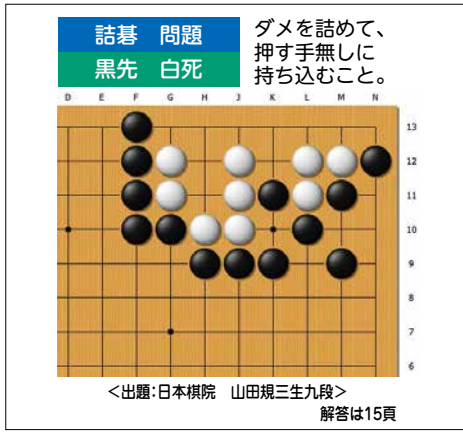
第13班 荒川 正夫

将棋では20歳の藤井六冠(本年4月現在)が大活躍していますが、囲碁でも若手が台頭してきています。

13歳の仲村重3段が女流タイトル獲得、男性では9歳藤田怜央初段が入段後最少勝利を7ヶ月更新、すでに2勝(本年4月現在)しています。

又、囲碁は将棋に比べ、高齢棋士の活躍が目立っています。杉内寿子8段は現役最高齢の96歳で本年4月に勝利し、今年に入つての成績は3勝2敗です。夫の故杉内雅男9段も96歳で勝利し、97歳まで現役棋士でした。

それに比べ、シルバー人材センター囲碁会員も、まだまだ若造の内ですね。これからも永く囲碁の世界を楽しみましょう。



写真同好会

第3班 増永 武久



長居公園でBBQ

写真同好会では年に数回、撮影会を行っております。今年5月23日は大阪の長居公園に行きました。お天気は少し曇りぎみでしたがメンバーの皆さん、公園内をあちこちと歩き回りながら一生懸命いい写真撮ろうとシャッターを切りました。撮影のあとはBBQをして、どなたも美味しい美味しいと言いつつ...楽しい撮影会で、皆さん喜んで帰られました。これからも楽しく！



「散策路」 京都嵐山 第8班 奥村博一



「天を突く」 神戸 第3班 増永武久



「マジックアワー」 田辺 天神崎 第15班 石田 一三

とよなかカラオケ同好会

第4班 高島 和子

カラオケ喫茶デビューには演歌が必須と考えレッスンを受け聴いてもらいたいなと思った頃、同好会に誘って頂きました。

今では次回の選曲からワクワク楽しみです。

達成感もあり、私の人生に歌は欠かせないものとなりました。

詩吟が続けていますが、カラオケのおかげで競技会も苦にならなくなりました。

先日は同好会の遠征で万博公園に行き、メンバーのみなさんと楽しい一日を過ごしました。これからも元気で唄い続けたいです。



ハイキング同好会

第13班 伊藤 淳美

同好会に参加し始めて約二年余りになりますが、昨年のコースの中で印象に残っているのは十一月の「笠置山」です。

関西本線「大河原」から木津川沿いに笠置山に向う途中、河原の巨岩相手にクライミングの練習をする若者、カヌーを楽しむ人々、時に通る両だけの電車。



笠置山 道中

そして、最後に息を切らしながらたどり着いた笠置山の紅葉は、噂に違わず美しいものでした。日常生活ではあまり目にするこのできない光景が次々に目の前に現れ、楽しかったです。

コースによっては時にハードな登りに遭遇しますが、後の心地よい疲労感と五感一杯に感じる自然は、平凡に流れがちな生活に刺激を与えてくれます。

教室案内

編み物教室



パッチワーク教室

独自事業紹介

刃物研ぎ

シルバーの格安印刷屋さん

スマホ&パソコンらぼ

お墓掃除サービス



【豊中市シルバー人材センター川柳】

シルバーのは事の腕前金メダル

(侍ジャパンもびっくりさん)

また会おう 一期一会のシルバーたち

(いきなうしろすがたさん)

元部長シルバー入れば平社員

(ペこりぺこりさん)

早朝の荷受けこなして清々し

(いいしごとしましたさん)

まだ私シルバー内では超若手

(かがみよかがみさん)

シルバーでSNS仲間がまた増えた

(友たち百人出来るかなさん)

まだ来ないドアから覗く事務だより

(シルバーだよりさん)

シルバーの国見見守り 見護られ

(みんなみているさん)

スーパーの品出し楽しオープン前

(もえる閻魔さん)

剪定で枝は切ってもきれぬ縁

(義理と人情さん)

カレンダー埋まって嬉し妻笑顔

(いそろうさん)

健康フィットネス講習会

ー人生100年時代の身体づくり入門ー



講師：高田 哲史先生

「身体づくり運動をしましょう」との女性部会の掛け声のもと、当センター会員でもある高田 哲史先生（元 関西福祉大学准教授）を講師にお招きし、2月24日（金）午前10時～11時30分、豊中市地域共生センター3階大会議室で、「健康フィットネス講習会」が開催されました。参加された方は女性会員が中心で、女性13名、男性会員はちよつと少なく3名、合計16名でした。

明があり、フィットネスの位置づけがよくわかりました。
実際に身体を動かしてのフィットネスの演習では、汗をかくことがあるかと思いきや、先生が参加者の平均年齢を意識されたのでしようか、息切れすることもなく、意外にも軽い体操程度でした。



高田先生 模範演技

①数回足踏み（ステップ）をして、その場でジャンプ、②背筋を伸ばしてウォーキング、③タオルを使って、前後屈、側屈、④ダンベルがわりのペットボトルを使った軽い筋トレ、⑤座ったままの筋トレ、⑥軽いスクワット、⑦ふくらはぎのストレッチ、⑧太もものストレッチ、⑨背筋、手のひら、肩、ひじ（上腕）のストレッチと、約1時間続きました。
ウォーキングの際、BGMで使われた「365歩のマーチ、1日1歩、3日で3歩♪」は令和に生きる昭和の名曲で今も生きると記憶に残りました。

ペットボトルを使った筋トレ運動 ↓



↑ タオル（手ぬぐい）体操 屈伸運動

演習の結びに「自立できる身体をつくるための取り組み」として、次のベスト5が紹介されました。
(1) 1秒でも長くたつ
(2) 1歩でも多く歩く
(3) 同じ姿勢を長く続けない

- (4) 1日1回は筋力トレーニングをする
- (5) 一呼吸置いてから動作を始める



椅子に座ってストレッチ

演習後の質疑では、参加者から「膝などに痛みがあるときにはどうすれば」との質問がありました。ご返答は「関節などに痛みがあるときは、無理に運動せず、早めに鎮痛剤を服用して痛みをとることがよく、痛みの予防にはサポータも有効」とのことでした。皆様にもご参考になればと。

編集員 堂前光洋
戸坂昭雄

会員さんに聞きました



第3班
平尾 禎孝さん

今回ご登場願ったのは、入会され2年余、シルバーの仕事は勿論、多方面にとても元気に活躍されている会員さんです。

現役時代転勤族で全国を巡り、その中で豊中の環境・住みやすさが気に入り、終の棲家はここと故郷ではなく、豊中市を選ばれました。そして、何か地域のお役にしたいと豊中市シルバー人材センターに入会、現在の仕事は「薬剤散布」「お墓掃除サービス」登録制の「個人のお宅の軽作業」をしています。



お墓掃除サービス チームメンバーと共に (シルバー展にて)

平尾さんがシルバーに入会後感じた事をお話してくださいました。共に働く会員さんが非常に真面目に一生懸命働いておられる、そして皆さん健康で気持ちも若い！それは、高齢者が健康な日々を送る要素、体の健康、心の健康、そして社会との繋がりを実践されているからだと思う。私も健康を維持し、もっと社会に貢献できるよう、皆さんと共に頑張りますと力強いお言葉でした。

仕事以外では豊中市上下水道局モニターに参加(左写真)、その後豊中市上下水道事業運営審議会市民委員に任命され、市民の命の水を守っている上下水道局の仕事を深く理解し、感謝の念を感じていますとおっしゃっていました。



また、30年続く異業種交流会の代表幹事も務められ、色々な事に興味を持ち積極的に活動されています。

思念「一隅を照らす此れ則ち国宝なり」(伝教大師最澄) ※社会の一隅にいなながら社会を照らす生活をする

◆最後に得意な川柳を一句◆
「なりたいな サステナブルなシルバーに」……(注) 持続可能な(詠み人 S D G s って何さん)

編集員 百地文代・中村由里

令和4年

豊中市農業祭

豊中市農業委員会が中心となつて開催されている行事。「農業祭」は昨年11月26日(土)、市内曽根にある豊島公園多目的広場で、3年ぶりに開催された。
曇り空だった朝の10時から農業委員会委員長のあいさつでスタート。

広場にはテントが沢山立ち並び、既に新鮮野菜のテントには人だかりで市内農家産の新鮮な野菜を次々に買っていた。お花屋さんも

あり、他市からのみかんの販売もあった。やきいも店もあり長い列となっていた。とてもよい匂いがしていた。

途中、少し雨も降ったが、家族づれの人々も多かった。

我がシルバー人材センターも「あみもの教室」「パッチワーク教室」が参加した。テントの中



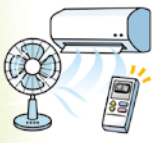
では手作りの編み物やパッチワークの作品が並び、華やかな雰囲気となり、作品を手にとって見ているお客さんと女性会員が会話している様子が再々見られた。
事務局からも、作品の運搬、展示場所の設営・後片付けなどの協力があがり滞りなく午後3時頃に終了した。

編集員

栗津敏子
中村由里

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

□ エアコン・扇風機を上手に使用している



□ 部屋の温度を測っている



□ 部屋の風通しを良くしている



□ 必要に応じてマスクをはずしている



□ こまめに水分補給をしている



□ シャワーやタオルで体を冷やす



□ 暑い時は無理をしない



□ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



□ 涼しい場所・施設を利用する



□ 緊急時・困った時の連絡先を確認している



熱中症に気をつけましょう！

昼夜を問わず絶え間なく続く暑さ、熱中症の危険が迫っています。厚生労働省が発表している左図の熱中症予防チェックリストのいくつかを取り入れて、この夏を乗り切りましょう。

ふれあいアンケート

ご協力をお願い

「ふれあい」は1982年（昭和57年）3月31日、豊中市シルバー人材センターの機関誌として発刊されました。創刊号は全4頁・モノクロでした。その名称を「ふれあい」にしたことについてこう書かれています。「市内に散在する会員さん及び発注者さんのふれあいの場としての機関誌でありたい」それから41年経過し、2023年（令和5年）発行の今号は75号を数えるまでになりました。

長い年月、数多の記事が掲載されました。それが今も命名どおりの「ふれあい」の場になっているか、また関心を持ってお読み頂いているか、アンケートにより忌憚の無いご意見を頂きたく実施致します。

設問は3問+記述式1問（必須ではありません）です。今後ともみなさまのご意見をできる限り反映し、豊中市シルバー人材センターの機関誌としてより多くの会員さんに愛読頂けるよう、又ユーザーさんにも発信できますよう、紙面作りを考えていきたいと思っております。どうぞご協力よろしくお願い致します。

QRコードからアンケートに

お答え頂くには

- ① スマホで左のQRコードを読み取る
- ② 設問にチェックで答えて頂く
記述式は文章を入力
- ③ （必須ではありません）最後に送信ボタンをタップ
- ④ ※無記名ですので、お気軽に「回答下さい。」

（メールアドレスを収集致しません）

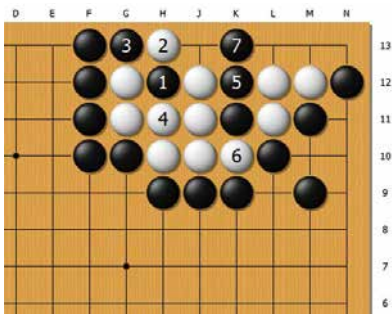


※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

ふれあい編集チーム

詰碁 解答
黒先 白死

白陣は眼形が豊富に見えるが、黒1の割込みで瓦解する。黒3まで手続きを踏んで黒5が決め手。



<出題:日本棋院 山田規三生九段>

編集のしおり

会員のみなさま、シルバー事務局（北桜塚）への階段の片隅に「一期一会」の幟があるのをご存知ですか？

「一期一会」とはもとは茶道の心得を表した語だそうですが、一般的には一生に一度だけの機会と理解されているようです。

白紙の「ふれあい」がそれぞれの記事で紙面が埋まるまで色々な方にお会いし、ご協力を頂いています。これも一期一会かと温かなご縁に感謝しています。

今号の「ふれあい」が会員のみなさまの眼にどう映っているか知りたく思い、アンケートを実施致しました。

ご協力よろしくお願い致します。

編集員リーダー

百地文代



「みのお自動車教習所」での就業を取材して

編集員 堂前光洋・戸坂昭雄



私は“ふれあい”帽子

みのお教習所でのお掃除

箕面市半町にある「みのお自動車教習所」にお伺いし、「屋内清掃」の就業を取材しました。教習所は敷地が広くその面積は府下最大級のことでした。

教習所は箕面市にありますが、屋内清掃は、以前から豊中市シルバー人材センターの会員が担当で、現在のメンバーも前任者から引き継がれた方々でした。



みのお自動車教習所 正門

この教習所には年未年始と特定日の数日以外に休業日がなく、屋内清掃は4名で日替りローテーションとし、必ず

1名が就業するように対応されてきました。清掃場所は教室・喫茶ラウンジ・テラス・トイレなど建物の屋内全てで、その場所に合わせ、掃き掃除、モップかけ、拭き掃除の作業をされていました。



お掃除の様子

お掃除に品質管理

日常的に、あるいは不定期に実施される作業の具体的な内容を「業務マニュアル」として文書化され、また、メンバーの就業予定日を縦の列に、実施作業項目を横の行に記入した、「チェックリスト」を作成され、実際に活用されていました。さらに業務連絡用の

「連絡帳」があり、文字によるコミュニケーションも励行されていました。



作成されている文書：業務マニュアル、連絡帳、チェックリスト、就業予定表

これらの工夫は4名のローテーションでも、掃除の仕上がり状態の個人差や所定の作業に漏れをなくすことに繋がるもので、まさに「業務の品質管理」を実践されている姿がありました。

箕面シルバー人材センターのメンバーとも仲良く

この教習所には箕面市シルバー人材センターなど、他にも数名の就業者が来られており、異なる作業服で、各々職務を分担されていました。作業服は違っても教習所全体

としては、話しやすく、雰囲気がよく、とても気持ちよく就業できる職場であるとのことでした。



「箕面の山」も見える みのお自動車教習所 教習コース

〈取材を終えて〉

取材中、ふと見た足元のフロアも清掃がゆき届いていました。日々実践されている「業務の品質管理」の継続は、教習所全体の清潔度維持にも大きく貢献されているのでは、との印象を受けました。