

シルバーとよなか

ふれあい

2024年1月

嘉以節長者



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 高木 功

あけましておめでとうございます。會員の皆様には、お健やかに新年を迎えられたこと、謹んでお慶び申し上げます。

昨年、新年のご挨拶で、社会全体の仕組みに大きな変化が始まっていますと書きました。その中の一つAIについての件です。本年もこの文章を書くために、今流行りのAI (ChatGPT) に「新年のあいさつ文を書いて」とお願いしたら、どんな事になるのか事務局に尋ねたところ、質問を入力して、ものの数秒で出来上がったそうです。すばらしい文章でしたが、長すぎるのとから用いる気にはならず、その文章はすべて省略。いつも通り何時間もかけての作成です。

私達昭和の者が文章や挨拶文を書くときは、良い挨拶文、手紙の書き方、挨拶スピーチの全集等が家にあり、よく参考にしたものです。

AIは様々な分野で活用され、医療分野では医療画面の診断から治療法の提案、交通分野では車や電車等の運転制御、自動運転車の実用化等さまざまに採用され、他方面においても活用が進むことから今後社会の変化が更に期待されます。

これほど便利で高性能なAIは今後多くのメリットが期待されますが、デメリットも存在し、使い方によっては社会の構造、考え方に大きく影響がでる事となります。何よりの懸念は責任の所在や今人間が行っているすべての作業がAIに取って変わられるのではないかと不安です。しかし便利さには変えられず、人口減や過疎化、少子高齢化が進む日本では頼らざるを得ない状況なのです。今後どのように変化することになるのか...

さて、豊中市シルバー人材センターも時代の変化に合わせたAIの活用を進めていく中で、

まずはホームページの刷新に合わせAIが質問に答えるチャットボットの導入を進めています。今後は入会説明会や電話問合せ対応、部会等でのAI導入を進め、皆さんに便利で利用しやすいシルバー人材センターへ進化していく予定です。

最後に皆様方にとりまして本年も素晴らしい1年でありますよう祈念申し上げます。本年も會員の皆様からのご支援よろしくお願いいたします。

目次

高木理事長挨拶	2
豊中市長・市議会議長挨拶	3
理事会・部会・事務局挨拶	4
散策のすすめ	4
「変化を楽しむ!」	5
會員のひろば	6
同好会だより	8
独自事業紹介	10
ユーザーさんの声	11
會員向けクラウドサービス	12
漢字クイズ・脳トレ	13
北部ブロックフェスティバル	14
豊中まつりボランティア	15
「かんたんヨガ」講習会	15
編集のしおり	15
私は、ふれあい帽子	16

表紙

写 真 龍神：市軸稻荷神社 (刀根山2丁目)
 撮影 第9班 戸坂 昭雄

揮 毫 「嘉節長春」(かせつちようしゅん)
 意味 春はめでたい良い日ばかり
 書 第16班 栗原 玉枝



新春を迎えて



豊中市長 長内 繁樹

新年明けましておめでとございます。

平素は、豊中市政の推進に格別のご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

豊中市シルバー人材センターの皆様におかれましては、「自主・自立・共働・共助」の理念のもと、就業機会の確保や社会参加の促進、地域社会づくりなどに多大なるご貢献をいただい



豊中市議会議員 藤田 浩史

新年明けましておめでとございます。

皆様方には健やかに新春をお迎えになられたことお慶び申し上げます。

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。また、貴センターにおかれましては、日頃より、地域における高齢者へ地域に根差した就業機会を提供され、会員の皆様が生

ておりますことに心から敬意を表します。人生100年時代において皆様の取組みは、健康維持や生きがいの充実につながることから、その重要性は一層増しています。

昨年は、南部地域活性化の拠点施設である庄内コラポセンターが開設するとともに、豊中市内初となる小中一貫教育の義務教育学校である庄内さくら学園が開校しました。そして、4年ぶりに開催された産業フェアでは、地元事業者のモノづくり体験がおこなわれ、同時開催されたシヨコラフェスタ2023などのイベントと合わせて、こどもたちで賑わい、学びの場と

なるなど、南部地域が持つ魅力を感じるとの機会となりました。

また、8月には、本市の名譽市民で映画監督・脚本家の山田洋次さんの90作目となる映画「ごんちんちば、母さん」の先行上映会を開催し、本市を訪れた山田監督の作品に込めた思いに多くの人が触れました。

さらに、サンマテオ市との姉妹都市提携60周年を迎え、10月にサンマテオ市長をはじめとする訪問団が本市を訪問し、記念式典や植樹式をはじめ、ホームステイや少年野球親善交流試合を通じて親睦をさらに深めました。今年も兄弟都市である沖縄市との兄弟都市提携50周年を迎え

きがいくくりや地域社会の活性化に積極的に取り組まれておられることに対し、心から敬意を表し感謝を申しあげる次第です。

さて、昨年を振り返りますと、日本人初の本塁打王に輝くなど、ロサンゼルス・エンゼルスで投打の「二刀流」で活躍した大谷翔平選手が史上初2度目の満塁選出でアメリカンリーグ MVP に選ばれたことや、阪神タイガースとオリックスバファローズの59年振りの関西チーム同士による日本シリーズの熱戦は記憶に新しいところです。本市においては、初となる施設一体型小中一貫の義務教育学校「庄内さくら学園」が開校したことをはじめ、米国カリフォルニア州サンマテオ市との姉妹都

市連携60周年記念式典が開催され、豊中ローズ球場にて4日間行われた少年野球の交流試合においても盛り上がりを見せるなど明るい話題がありました。

一方で、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に指定変更されましたが、コロナ禍の影響は大きく、長引く自粛要請も相まって地域のつながりが希薄となる部分もあり、改めて人と人のつながりの大切さを痛感しているところでございます。

ます。50年にわたって積み重ねてきた交流の歴史に思いを馳せるとともに、スポーツや産業、文化芸術などの様々な分野での交流をはかることで、友好と信頼の絆を未来につなげていきます。

今後市民一人ひとりの生活に寄り添いながら、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう取組みを進めてまいりますので、変わらぬ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、新しい年が豊中市シルバー人材センターの皆様にとりまして、幸多き年となりますよう心から祈念申し上げます。

くことを通じて社会に貢献し、生きがいを得ていく機会を確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。

市議会といたしましても、誰もが住み慣れた地域でいつまでも元気に活躍できるよう、努力してまいりますので、今後とも変わらぬご支援とお力添え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心から祈念いたしまして、新春のご挨拶とさせていただきます。



あけましておめでとうございます



辰年のこと
 (令和6年・2024年)

あけましておめでとうございます。
 今年も辰年。十二支では唯一想像上の生きもの、「龍」に例えられています。
 「龍」に象徴される「力強さ」や「成功」はあらたな始まりやチャンス的一年として期待される、とあります。
 先ず、自己の健康管理を行い、視野を広めて1日1日、過ごしましょう。

理事会

理事長 高木 功

副理事長 中井 敬

理事 栗津 敏子

理事 大鳥居 隆

理事 嶋村 靖夫

理事 中村 由里

理事 福井 和彦

理事 松井 孝奏

理事 松田 直樹

理事 百地 文代

理事 宮城 節子

理事 村田 展隆

理事 堀田 和夫

理事 山田 淳一

安全・適正就業部会

女性部会

広報部会

ふれあい編集チーム

地域班

第1班〜第18班

事務局

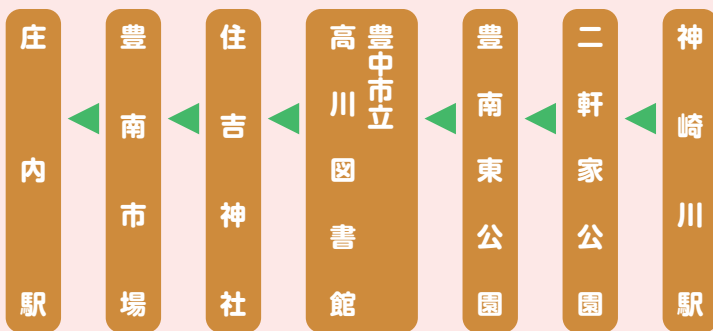
職員一同

散策のすすめ

年の初めに散策を始めませんか

豊中市には豊かな緑ときれいな水、すてきな街並があります。
 そんな景観を散策してみませんか。
 高齢者にはウォーキングは簡単にいつでもできるおすすめ運動です。
 豊中市発行の冊子「とよなか散歩道」の数ある中から2つのコースを引用させて頂きました。

所要時間：約1時間30分 歩行距離：約4.4km 歩数：約7040歩



お出かけの際はスマホの歩数計アプリを起動させるのがおすすめです。歩数、距離、エクササイズ量が表示されて便利です。
 (ただし通信料がかかるアプリもありますので御確認ください。)

所要時間：約1時間50分 歩行距離：約5.6km 歩数：約8960歩



その他の散歩道はこちらから↓



「変化を楽しむ！」

公益社団法人豊中市シルバー人材センター
事務局長 村田 展隆

ここ数年、DXという言葉をよく耳にするようになりました。新聞やネットでも、よくDXに関する記事が載っています。

DXとは何でしょう？

2004年にスウェーデンのウメオ大学のエリック・ストルターマン教授によって提唱した概念で、『デジタル技術を社会に浸透させて、人々の生活をより良いものへと変革すること』となっています。

「デジタル？ IT？ DX？ 私には関係ないわ」と思っているかもしれません。でも私達の身の回りはデジタルに溢れており、既にその恩恵を受けていることも多いのです。

例えば、電車に乗る際、従来は券売機でその区間の切符を購入していました。しかし現在ではPiTaPaやICOCAなどのICカードを使用して、電車やバスに乗車する方が大多数を占めています。ICカードを利用すると、電鉄会社ごとに切符を購入することなく、あらゆる電車やバスにカード一枚で乗車することができ、大変便利です。さらに、利用毎にポイントが加算されるなど、利用する側にもメリットが沢山あります。

このように、自然と私達の生活環境はDXにより変化しているのです。

「確かに、便利だ！」と思われた皆さん、もっと生活を便利にしていきたいと思いませんか？

豊中市シルバー人材センターではDX推進に取り組んでいくため、第一段階であるデジタル化を進めています。『アナログからデジタルへ』というコンセプトの下、紙・電話・FAX中心の業務から、パソコン・ネット・メールを活用する業務へと変更を進めています。事務局では「でも」「だって」「難しい」「やったことないから」という発言は禁止し、「いいね！」「面白い！」「失敗してもいいからまずはやってみよう！」という積極的な姿勢で、デジタル化に

取り組んでいます。従来の方法を変更するには大変な労力を要します。しかし変化の過程を楽しみながら新たなことに取り組むことが、センターの成長にも繋がると考えています。

『会員クラウドサービス』の導入もその一環で、会員がいつでもどこでもご自身の情報を得ることができ、また、センターからのお知らせ、配分金明細、仕事の検索や申し込みができるサービスです。この『会員クラウドサービス』は主にスマートフォンを使用します。会員の皆様にこのサービスをご利用いただき、デジタル化のメリットを感じて頂くため、センターでは会員限定で分かりやすい『スマートフォンの使い方』講習会を開催しています。



「スマホは電話しか使っていない！」「どれを押せばいいの？」という初心者の方も、「家族に聞いても『何度も教えたのに』と怒られる」という

スマホを諦めた方も、同世代の会員講師に一から丁寧にスマホの使い方を教えてもらえます。

「今更スマホなんて使えなくてもいいわ」とは思わずに、是非新しい扉を開けてみませんか？皆さんの参加をお待ちしております。

DXのXは【変革】を意味します。会員の皆さんもセンターと一緒にDX化の波に乗りませんか？新たな就業やセンターの行事に参加するなど、何事にも積極的に取り組んで、生活が変化していく過程を楽しみましょう。



「ゴルフと健康と脳活と
人脈の構築」



第17班

木村 強

私は72歳の男性です。ゴルフを始

めたのは、広島に転勤した55歳の頃で、若い時からゴルフをやっている仲間達の様子上手くはありません。大阪に戻ってからは週に2度ほど、妻をゴルフに誘い出しワクワクした気分でゴルフを楽しんでいます。

目指すは92です。これはスコアではなく92歳まで元気で楽しくゴルフを続けるという目標です。後20年元気な身体を維持するためには、日頃から身体を動かすこともっとも大事と考えています。

ゴルフは脳活にも良いと思います。それはスコアを正確に覚えることやコースマネジメントを意識して行うこと、前回失敗したことを思い出し、ここには打っては駄目だと言う意識をしっかりと持ち、

考えながらゴルフをすることが脳活になると思っております。

また、ゴルフを通じて人脈をつなぐ、増やすことが出来るのもゴルフの魅力です。私の名前から名付けた「つよし会」ゴルフコンペを年に4回実施し、多い時で10組のコンペを実施しています。

自宅が服部緑地公園のすぐ近くにあり、ゴルフに行かない日は毎朝5時40分に服部緑地公園ラジオ体操実施会場に向かっています。ラジオ体操第一、二の後、上半身と下半身の各可動域の運動とストレッチを行います。これが、結構キツく汗をしっかりとかきます。

その後、腹筋台で腹筋運動、鉄棒で懸垂10回、平均台で15歩とメニューをこなした後、ゴルフ打ち放し練習場に出向き、打球練習を行うことが私のルーティーンです。

この夏、豊中市シルバー人材センターの仕事で空調機器清掃業務に携わりました。これは夏休み期間限定で市内小・中学校の教室のエアコン清掃を行う業務です。

一年間に汚れたフィルターと本体清掃は、結構キツく、この業務でも、びっしょりと汗をかきます。

数人のグループで一校を担当し、

一日一校を仕上げていくというペー
スです。私にとりましては皆さん初対面ではありませんが、チームワークを駆使して綺麗に仕上げたときの爽快感と達成感ほたまらなく良いものです。仲間意識も芽生えていく喜びもあります。

また来夏もこの業務を続けようと思っております。

とにかく、身体を動かすことが健康維持だと考えています。これからも豊中市シルバー人材センターを通じて、社会と交わりを持つ活動に積極的に参加するよう考えております。

川柳

第8班

赤木 哲郎

電線の 日かげも頼りの 猛暑かな

お彼岸に 墓石にちよこんと アオガエル

線状も 戦場も怖い 今どきは

草刈りて バッタ追い出し 家なき子

自転車に スピード挑む オニヤンマ

線状雨 昔の夕立ち 偲はれる

ペンネーム 赤き鉄路

第3班

平尾 禎孝

少しだけ 歳をとったが まだ八十路 (人生百年さん)

パソコンと 共に私も 再起動

害虫を 駆除して戻る 庭の孫 (まごまごしちやうさん)

編み物の 物販で紡ぐ 人と人 (縦糸と横糸さん)

スーパーより 駐輪整理 賑わって (わたし人気者さん)

刃物研ぎ 心も一緒に 磨きます (感性ゆたかさ)

電球を 換えて心の 灯をともし (屋根裏の軽業師さん)

隣家との 間取り持つ 溝そうじ (まあまあまさん)

今月も 妻の笑顔は 20日だけ (家内安心さん)

シルバーの お仕事増えて 減る病 (医者知らずさん)

「初仕事に挑戦！」

第4班

高島 和子

カラオケ同好会への入会がきっかけで、私の人生はガラッと変わりました。

シルバー人材センターへの登録で70歳にして初仕事に挑戦中です。

新しい事へのチャレンジは新鮮で、緊張感もあり、責任もあり、生活にリズムが生まれました。

植木の水遣りが一番楽しいですが、モップもおもしろくて、またタイル磨きも達成感があります。

清掃は私の心も磨いてくれます。

今は清掃員を演じる女優、またはどんなお仕事ができるのか楽しみです。

声も出したいし、賞状も書けたらなと思っています。

元気で働けることに感謝感謝です。



「男の料理」

第5班

富山 正宏



私が台所に立つて料理を作り始めたのは、定年になってからです。あれから十年八ヶ月が過ぎようとしています。それまでの六十年間は料理には無縁でした。何故、作るようになったのか？

敢えて言うと、仕事漬けで家庭を顧みなかったというのが本音でしょうか？ある意味償いかも知れません。その理由を語りだすとキリがないので、これ位にしておきます。

さて、料理は夕方1〜2時間で仕上げます。料理は①みそ汁②だし巻き卵は毎日の日課ですが、それ以外に日替わりで「おかず」を作っています。そのことから当然、毎日おかずが残るので、時には次の日に残ったおかずを食べています。食べるのは、私と家内と娘の三名です。二名合わせて、私の半分の量しか食べないので当然、次の日に残るおかずが出てきます。


毎日残って、昼に家内と一緒におかずを食べるのを、繰り返して



います。娘は会社に行く時に家内が弁当に入れて持って行くので上手く廻っています。ここからは題名が男の料理ということなので、今日の料理とレシピを紹介します。当然、私が作るのですから見た目は悪いのですが、味は保証します。朝食は、食パンとコーヒー、ヨーグルトで、昼食は、前日の残ったおか


ずを食べます。夜には料理を作るというループを繰り返しています。では、具体的に1日で作る料理レシピの例を紹介致します。

味噌汁
(具材)
●千切り大根 4g
●味噌汁の具 適量
●ニンジン 10g
●エノキ茸 10g
●白茄子 or 茄子 45g
●玉葱 100g



(出汁)
☆水 600ml ☆本だし 4g
☆飛魚だし 1g
☆イリコだし 0.5g
☆昆布だし 0.5g ☆タケヤ味噌 20g

酢豚
(具材)
●ニンジン 70g 乱切り
●玉ねぎ 200g くし切り
●エリンギ 90g 乱切り
●ぶなしめじ 40g
●ピーマン 50g
●豚肉角切り 210g 塩コショウと片栗粉大2を混ぜる




(調味料)
☆生姜チューブ 20mm ☆醤油 小2
☆酒 小2 ☆オリーブオイル 大2
☆酢豚の素 (市販) 120mlの水で溶いて最後に混ぜ込む

出し巻き卵



●玉子 2個
☆水 10ml ☆牛乳 15ml
☆白だし 15ml

オクラと梅肉



●オクラ 10本
☆梅肉 (南高梅はちみつ漬け) 大 2個〜3個
☆醤油 小1
*オクラは沸騰した湯に2分間
ヘタを取り適当にカットし梅肉と混ぜ合わせて完成

と、私は自負しています。料理は、時には市販の素を使用したリ、料理本の利用、ネット検索と変化していますが、料理がやると楽しいと感じるようになってきました。それは、色々工夫を加えた料理を食べてもらえる家族があることに尽きるのではないのでしょうか。

パソコン同好会

第3班 嶋村 靖夫

会社勤めの頃には、家族と仕事
そして自己研鑽のための目標を描
き、日々を過ごしそれなりの満足
感を得られました。退職後の70歳
では、大きい目標の実践は体力的
にも難しいです。私なりに考え、
身近な事に目標を描きその実践
に努力をしています。

今、実践していることは、①妻
への感謝の気持ちは、家事のシエ
アを。②人との交流を深め誰かの
ために何かをするには、センター
に入会しパソコン同好会とスマホ
&パソコンチームへの参加を通じ
て、センター会員さんと市民の皆
さんのパソコン・スマホのデジタル
機器活用のサポート活動を。③心
が錆びないように、印象深く読ん
だ本を再読する。三島由紀夫「金
閣寺」、「豊饒の海(全4集)」、白
洲正子「十二面観音巡礼」の読解を。
ささやかな目標ですが、毎日の
就寝前に、「今日を一日生きた」と
感じられることを願っています。

この日々
が、「日は是
好日」への一
歩となるので
しようか。



書道同好会

第13班 大山 剛毅

令和6年正月を迎え、お祝い申
し上げます。

書道同好会に入り、早や10年
お世話になっております。この間、

コロナ禍もありましたが「墨の香
り」、「筆の感触」そして会員の皆
様との「繋がり」等のお陰でこれ
までこれたものと感謝しております
す。同好会も発足以来20数年経過
しましたが、「書を通じての親睦」
を大事に、そして、年2回の「七夕」

「書初め」の会員作品発表も楽し
んでおりますが、これからの「書」
の研鑽の有りようも話題になっ
ていくと嬉しいです。
ぜひ皆様のご参加を頂き、楽
しい仲間が増えることを期待して
おります。

晉融瑞氣浮
甲辰石月 剛毅書

大山 剛毅 (第13班)
春融瑞氣浮

(読み) しゅんゆうずいきうかぶ
(訳) 春がやわらぎ瑞氣が満ちている

一花開天下春
隆史書

坂口 隆史 (第13班)
一花開天下春

(読み) いっけひらけててんがのはる
(訳) 花が一つ開くを見て、春の訪れを知る

萬歳期延年
富子書

紀ノ本 富子 (第3班)
萬歳期延年

(読み) 萬歳を期して万歳
(訳) 長寿を祝って万歳

白雲満前峰
佳苑書

中村 加代 (第17班)
白雲満前峰

(読み) はくうんぜんぼうにみつ
(訳) 白雲が峰の前方に広がって見えている

(華察作)

和敬清寂
美禰書

小野 利子 (第16班)
和敬清寂

(読み) わけいせいじやく
(訳) 和でいるコツは相手を敬う事

囲碁同好会

第15班 向井 利彦

コロナ禍の期間中も中断する事なく例会を実施して来ました。会員の囲碁に対する意欲は旺盛であります。通常の対局の他にリーグ戦と大会を春と秋に実施しています。大会の日は、飲み物と菓子並びまして楽しい雰囲気です。

豊中老人クラブ連合会は1月と9月に大会を開催します。

私達の同好会会員は毎回複数の会員が参加しまして、これにより棋力の確認の場としています。

例会は毎週金曜日、午後「くらしかん」にて開催します。参加費は1日100円で済みます。

詰碁	問題
黒先	白死

黒1で相手の出方を見て、両打って返して仕留める。

解答は15頁

<出題:日本棋院 山田規三生九段>

写真同好会

第3班 増永 武久

2023年は、写真同好会のメンバーも高齢化に伴い数名の方が、体調を崩されて退会されましたが、新たなメンバーの加入もあり、今後も皆さんと共に元気に楽しく活動して参りたいと思います。



「ばら一凛」
第3班 増永 武久



「ツバメの子育て」
第4班 東辻 律夫



「吊るし柿の里」
第13班 伊藤 淳美



「春の棚田」新潟県星峠
第15班 石田 一三

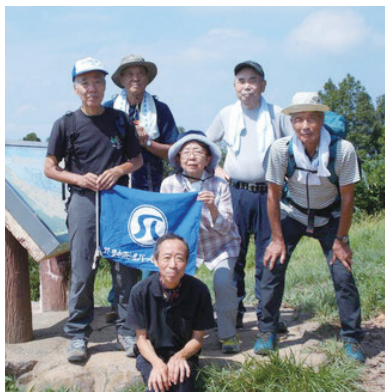
最近加入してくれた、紅一点！伊藤淳美さん、真面目な東辻律夫さん、他一名2023年9月の例会に見学に来られた笹本誠さんこの機関誌2024年新年号が会員の皆様がお手にする頃には更に活気にあふれた写真同好会であるよう頑張りたいものであります。

ハイキング同好会

第8班 根津 勝次

ハイキングの楽しみ方は、人それぞれです。自然に楽しみながら楽しくおしゃべりしたり、都会では見られない草花の発見、歴史的な石仏や古墳に触れたり、中には人静かに自然と向き合う人などもおられます。この同好会は毎月一回、大阪近郊の山や園地に行きますが、高齢で山歩きに参加できなくなるという現実もあります。

若いころから体を鍛えている方もおられますが、人間の体は年をとっても、バランスの良い食事とウォーキングなどの有酸素運動を取り入れることによって筋肉がつき、健康な体を保つことができます。まさに、ハイキングこそ心と体の健全に向けた取り組みといえます。歩くのが苦手という人も、試しに参加してはいかがでしょう。歩き終わった後の爽快感は格別です。



生駒山 (なるかわ園地)

とよなかカラオケ同好会

第15班 造田 英彰

「ふれあいを見開くと同好会あり。おつ、これは一冊とカラオケ。何が何でも入会しなくちゃと。8月、9月と続けて入会。

中学一年で声変わりし、従兄よりフランク永井に似ていると言われて約50年余。

ところが新曲が出ない。3年前、美川憲一の新曲と水森かおりの我が故郷、瀬戸内小豆島もいけるじゃないかで以来合わせて約60曲覚えしました。新曲を聴くのもありだなで今年も数曲覚えしました。特に女性歌手を重点的にボケ防止の一環として。同好会を通じてのふれあい。笑顔の日々が待っています。



パステルアート同好会

第16班 佐藤 永子

シルバー人材センター展の会場で「パステルアートの同好会を立ち上げたいけど10名の賛同者が必要なんです」と言われたのが向井先生との初めての出会いでした。

10名集まったらいいのにナーとの思いで「私入ります友人も誘ってみます」と即決。パステルア

トつてどんなかナーとワクワクしながらの体験会での制作はチューリップ。何か面白そう楽しい。5月6月行けずやと7月、私にとつて2作目はひまわりでした。アツ丁度いい暑中ハガキ作るうー家に帰つてひまわりや葉っぱをアレンジ、配列を変えるだけで感じが変わり嬉しくなつて次はこのへんと楽しんで7種類も作つてしまいました。宛名先の方を思いながら書き上げ、やつてよかつたーと自己満足。まだまだ好奇心を持って生きたと思います。



昭和浪漫軽音クラブ

第3班 伊達 三郎

私の音楽の影響は戦後ですが、明治生まれの祖父が音楽好きで電蓄を使ってSP版レコードをよくかけていたので音楽が身近な存在でした。記憶に在るのはクラシックのウィリアムテルと映画音楽の駅馬車が記憶に残っています。テレビがまだない時代までは、ラジオからの音楽と映画館で見る映画音楽が心に残る音楽でした。1950〜60年代に日本公開された映画『白雪姫』『黄色いリボン』『風と共に去りぬ』『グリーンミラー物語』『シンデレラ』『ライムライト』『ジャイアンツ』『わんわん物語』『エデンの

独 自 事

お墓掃除サービス

「フゝ疲れた」今日は共同墓地掃除に参加。でも心地よい疲れです。不思議とスッキリ。



私は高齢者の仲間入りをしてすぐシルバーに登録しました。様々な理由で行けない、出来ない方の代わりに代行する「お墓掃除サービス」に入り三年。すっかりライフワークの一つになつています。これからも、心温かいメンバーと共に、この独自事業を育てる活動に関わっていきたくと思っています。

やり残す 後悔なしを ラストラン

シルバーの格安印刷屋さん

大きなポスター・記念誌から年賀状・名刺まで、いろんな印刷物のお仕事をさせていただいております。「こんなことしてもらえないかな」「こんなもの作ってもらえるかな」皆さまの

業 紹 介

スマホ&パソコンらぼ

総務省「デジタル活用支援推進事業」の講習会開催を豊中市シルバー人材センターが受託し、独自事業「スマホ&パソコンらぼ」メンバーが市内公民館等で講習会を開催しています。(期間、令和5年9月〜令和6年1月まで) 高齢者をはじめとした様々な方が身近な場所で身近な人からスマートフォンを使いこなせるようお手伝いをしています。

刃物研ぎ

シルバーの独自事業として、会員のみなさま、市民のみなさまにご利用頂きました「刃物研ぎ」は令和5年末を持ちまして、従事者の高齢化により、事業終了させて頂きました。長年のご利用ありがとうございました。



▼買い物カゴ、カート整理で活躍



▼店舗正面



副店長 松村様 (中央右)・デリカ マネジャー 小畑様 (中央左)
両端は移動スーパーのスタッフ

ユーザーさんの声

「美味しさが 楽しさが 心地よさが 咲き誇る」を提案する

(株)光洋 マーケットガーデンKOHYO豊中緑丘店

今回は阪急バス停、緑丘を降りてすぐのショッピングセンター・イオンタウンのキーテナント (株)光洋 マーケットガーデンKOHYO豊中緑丘店 (緑丘4-1-1) を訪問させていただき、お話を伺いました。

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7月から請負として、2015年7月からは派遣として働いて頂いています。

Q 現在の就業内容と就業人数は？

A 内容は荷受け・検品、カート・買い物かご・リサイクル品の整理、作業場の清掃、生鮮部門の加工・品出し、移動スーパー。

Q 15名から始まり今は33名の方が就業されています。

A たくさん就業させて頂いていますが、当センターに求人して下さったきっかけは？

Q 元気な高齢者が、今までの経験を活かして活躍できる場があるからです。

Q お店の営業で特に気を配っておられることは？

A お客様をお待たせしないように、無人を含め多くのレジを置いています。今後もレジを増やしていく予定です。

Q 会員やシルバー人材センターに対する評価をお聞かせ下さい。

A 人選をしっかりとやって貰っていて、きっちり働いてもらっています。

Q 移動スーパーを開始されていますが、状況はどうでしょうか。

A 反応は凄くいい。売り上げも伸びています。曜日、時間を指定してあるので来るのを待って頂いているお客様もいます。今後とも台数を増やしていく予定です。

取材を終えて

訪問させて頂いた日が日曜日であったが、300台以上入る駐車場は満車の状態でした。

スーパーの店内も沢山のお客様で賑わっていました。

お話のようにレジの数も多く、無人のレジを操作されている方もいました。お客様目線の営業を今後も続けて欲しいと思います。



移動スーパー

編集員

土生 和雄
増永 武久

会員クラウドサービス講習会

講習会の講師業務受託を請けて

独自事業 スマホ&パソコンらばチーム 嶋村 靖夫

私たちが、参加している独自事業「スマホ&パソコンらばチーム」はくらしかんを会場として高齢者向けのスマホ講習会とスマホ相談会を定期的に開催しています。令和5年7月センター事務局からスマートフォンからインターネットで利用できる「会員クラウドサービス」Webアプリの活用啓発事業として講習会を開催する講師の業務委託を請けました。開催期間は、令和5年8月から令和6年3月まで24回の計画です。

会員とセンターを結ぶデジタ



ル情報ツール「会員クラウドサービス」Webアプリには、「センターからのお知らせ」と「配分金明細」に加えて、令和5年から「お仕事紹介」ページが設置されてWebアプリから就業の申込みが可能となりました。受託した講師の役割は、受講した会員に寄り添い「会員クラウドサービス」Webアプリの利用方法とスマホの操作手順をサポートします。

受講会員が戸惑うこともなくWebアプリを利用できることを目標としました。講習会に、より多くの会員が参加して貰うため講習会プログラムは、「会員クラウドサービス講座」と「スマホの基本操作と困りごと相談」を組み合わせ、講師5名で受講者に寄り添うプランとして8月23日から講習会をスタートしました。

この記事は、10月上旬に作成しました。8月の初回開催から5回開催しました印象を書き留めます。「会員クラウドサービ

ス」講座では、スマホでQRコードを読み取りWebサイトの「同サービス」Webアプリに接続する操作に難渋する。また、個人情報登録ページで自身のメールアドレスを知らない受講者さんもありました。後半講座の「スマホの基本操作と困りごと相談」講座にて、「QRコードの読み取り」。「写真、動画を友人に、メール・LINEで送る方法」他多くの質問に5名の講師で対応しました。

最後となりましたが、会員は



受講を通じて「会員クラウドサービス」Webアプリの登録と利用のスキルは習得されました。本講習会の講師活動は、緒に就いたばかりです。来年3月までもっともっと多くの会員さんの参加を迎えて「会員クラウドサービス」が会員とセンターを結ぶデジタルコミュニケーションツールとして活用されることを祈念して筆を置きます。

「会員クラウドサービス」
QRコード



「会員さんの質問」に
「事務局より回答」

Q 募集中のお仕事已全部載っていますか？

A 全て載っています。

Q 「仕事検索」には、どのタイミングで「仕事検索」に載るのか？

A 基本的には事務局だよりと連動して更新しています。それ以外にも新しく募集案件が発生すれば随時更新しています。

会員クラウドサービス講習会

Q 「お仕事に申込み」は、複数の申し込み可能ですか？また回数制限はありますか？

A 複数申込みは可能ですが、就業時間、週20時間以内、月80時間以内の遵守とご自身の就業可能な日時を勘案し、お申込みください。また、回数制限についてもありませんが、やみくもにたくさんのお申込みはご遠慮ください。

Q 受付後の処理はどうされているのか？

A 電話受付と同様の仕事申込の受付となります。紹介は就業に向けて総合的に判断しますので、必ずしも紹介できるわけではありません。受付後、担当よりご連絡させていただきます。

Q 多数の場合はどのようにされるのか？

A 未就業者、過去の職歴、講習会受講履歴、発注者からのご要望等を考慮したうえで、総合的に判断をして、ご紹介をさせていただきます。また「早く就業者を見つけてほしい」等の発注者の都合により、応募があった時点で選考を進める場合もあります。

Q お仕事申込後、間違いに気づいた時は？

A 「キャンセルボタン」が無いので、電話でのご連絡下さい。

Q 「配分金明細書」と振込金額が違うが？

A 豊中市シルバー人材センターからお支払いしている配分金の金額が表示されます。派遣就業会員の方は、大阪府シルバー人材センター協議会が賃金としてお支払いしているため、クラウドサービスには表示されません。

Q パスワードはむやみに教えるものではないと聞いているが、変更した場合は事務局に連絡するのですか？

A 連絡する必要はございません。ただ、パスワードを忘れた場合は、事務局にご連絡いただければパスワードをリセットします。

Q 不具合があった時、どこに連絡をすれば？

A 不具合がある場合は事務局までご連絡下さい。

会員クラウドサービス講習会を取材して

2023年9月21日(木)千里公民館(8月23日から始まり第5回目)

参加会員持参スマホ機種
android 5名
iPhone 2名

【講習内容】

- ◆クラウドサービスの利用・登録の説明(参加者のうち利用者は0名)
- ◆Webアプリを開く為のQRコード読取りの説明
- ◆全員が問題なくQRコードを読み取りWORKVISIONのアプリに入られた
- ◆メールアドレスの設定
- ◆アドレス不明4人
- ◆店でメールアドレスを設定してもらったが忘れた。
- ◆メールを使ったことがない。「仕事検索」でメールが必要ありますか。
- ◆LINEを教えて欲しい。

能力アップトレーニング!

サイコロ計算 サイコロの裏側の目の数^{*}で計算してください。
^{*}サイコロは、表側と裏側の目の数を足すと「7」になるようにつくられています。

1 + + + + = 解答

2 + + - + = 解答

3 + + + + = 解答

漢字クイズ

「縦」・「横」はA・Bそれぞれどちらのグループに入るでしょうか？

①グループ	②グループ
晴	雨
泊	帰
墨	筆
鉄	紙
炭	火
?	?

豊中まつりボランティア

「2023年豊中まつり」は、8月5日(土)・6日(日)豊島公園と豊中市立文化芸術センターで開催されました。

市民がつくる市民のまつりと「Love TOYONAKA」の思いがあふれる多くのボランティアの参加があり、豊中市シルバー人材センターからは2日目の8月6日(日) 会員10名と職員3名が、午前8時より豊島公園の会場清掃を行いました。綺麗になった会場に2日目も多くの来場者を迎える事が出来たでしょう。



編集員 百地 文代

女性部会主催

「かんだんヨガ」講習会

毎年恒例となった末永悦子先生のヨガ講習会が10月23日(月)くらしかん3F イベントホールで開かれました。



会員さんや市民の方20名が加され、イベントホールいっばいに敷物を引き、ヨガ体験をされました。先生のヨガは大変人氣があり、それは無理のない、でも効果があるポーズを教えて下さるからです。最初は足裏のお話、常に体を支えている足裏は非常に大事。その指は転倒を防ぐ為柔軟に動くよう鍛えておく必要がある。しっかりと説明され、みなさん先生の動きを見ながら実践されました。そして上半身の固くなった筋肉をほぐす方法の説明もあり、自分の出来る



範囲で頑張られました。短時間の講習でしたが、習われたヨガを毎日少しずつでも続けられたら体調を整えるのに役立つでしょう。

その後、シルバー事務局西会議室に15名の方が移動され、女性部会メンバーのおもてなしのお茶・お菓子を前に、村田事務局長よりシルバーの簡単な説明、その後末永先生が皆さんのテーブルを回って個別の質問を受けられ、熱心に答えておられました。和やかな茶話会が終了し、15時半頃には参加のみなさま帰宅されました。



編集員 百地 文代

詰碁 解答
黒先 白死
白2に黒3が絶妙、白4に黒5の放り込みがとどめの着左右の白の種石のどちらかが助からない。

黒1で相手の出方を見る。最強の
D E F G H J K L M N
13
12
11
10
9
8
7
6
5
D E F G H J K L M N
<出題:日本棋院 山田規三生九段>

編集のしおり

新年あけましておめでとうございます。
2024年(令和6年)の年の始めにお届けする「ふれあい76号」は、会員みなさまの投稿や取材などで、心温まる記事が掲載されています。
そして、今号より増永武久会員がチームの一員として活躍されています。

「ふれあい」は発行の約4か月前から原稿の収集、レイアウトの検討、文字の間違いなどをチェックする校正を経て、印刷へと進み、みなさまにお届けしています。

編集会議の際、チームメンバーがみな同じ意見と言っわけではなく何を載せるか、また内容はこれで良いかなど、喧々譁々、色々な考えをまとめながら最終原稿を作成しています。

今後も関心を持ってお読み頂けるよう工夫を重ねて参ります。どうぞよろしくお願ひ致します。

編集員リーダー

百地 文代

シルバー人材センター
ホームページ



「エトレ豊中駐輪場」での就業を取材して

編集員 堂前光洋・増永武久



私は“ふれあい”帽子

駐輪場入口横の警備員室に警備員が常駐されており、駐輪場管理員は1名単独、1日昼間6時間の作業です。駐輪場は年間の2日間以外に休業日がなく、1年を通して4名のローテーションで勤務されています。



駐輪機が設置された駐輪場内

自転車、バイク共に無料時間が2時間半、設定されていますが、利用者が解錠時の手間を省こうとされているのか、1日に何台かは駐輪機にかからない状態で駐輪されることがあり、その監視も業務のひとつでした。

また雨の日は利用者が減るものの、バイク利用者は濡れたまま駐輪場に入ってこられることがあり、駐輪場内での転倒事故防止のため、濡れた床をふき取るといった、利用者の安全確保も大事な業務になっていました。

駐輪場に来られる大勢のお客様の中には、いろいろな方がおられ、業務の中で、利用者お客様への対応が最も気を遣われているとのことでした。



駐輪サポートの様子

駐輪機に自転車を載せようとしていたり、満車にもかかわらず、強引にバイクを駐輪しようとする方もおられたりと、このような方々に適切に対応し、必要に応じて事務局と相談する判断が求められることでした。

〈取材を終えて〉



業務連絡用の就業日記

業務連絡用の「就業日記」には1時間おきの駐輪台数や利用者のお客様に例外的な対応をされたときの特筆事項などが記入され、就業メンバー4名で情報共有を図られていました。

阪急豊中駅前「エトレ豊中駐輪場」にお伺いし、「駐輪場管理業務」の就業を取材しました。駐輪場はエトレ豊中ビル1階にあり、ビル内店舗に買い物にいられたお客様や電車で通勤・通学される方々に利用されています。収容台数は自転車200台、バイク15台で、料金精算機に接続された駐輪機が整備された有料の施設です。



就業されている会員

駐輪機があることから、簡易な自転車置き場でよく見かける駐輪自転車の移動や整理の作業は希なようですが、一方で、自転車を必要以上の力で駐輪機に入られ、金具が外れるといったことや開け閉めの使用頻度も高く、器具の調整が必要になることから、駐輪機の簡単な補修が業務に含まれていました。