

シルバーとよなか

ふれあい

2026年1月

福 如 恋





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 中井 敬二

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、令和8年の新春を健やかに

お迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。 一方、私たちの身近な生活では、近年、食品の値上げに加え、電気・水道などの公共料金も引き上げられ、家計への負担が一層大きくなっています。

昨年、国内外で明るい話題が多く、希望に満ちた一年となりました。大阪では「大阪・関西万博」が開幕し、未来社会の実験場として世界中から注目を集めました。持続可能性やイノベーションをテーマにした展示は、私たちの暮らしや働き方にも新たな視点を与えてくれたことでしょう。

スポーツ界では、大谷選手や山本選手が活躍したロサンゼルス・ドジャースがワールドシ

リーズを制し、世界の野球ファンを沸かせました。また、日本のプロ野球でも阪神タイガースが球団史上最速でリーグ優勝を果たし、関西の街は再び歓喜に包まれました。こうした明るい話題が、私たちの心に希望と活力をもたらしてくれたように感じます。

一方、私たちの身近な生活では、近年、食品の値上げに加え、電気・水道などの公共料金も引き上げられ、家計への負担が一層大きくなっています。

当センターにおきましても、運営にかかる経費の増加に対応するため、長年郵送していた「事務局だより」を廃止し、会員サイト「Smile to Smile」でご覧いただく形へ変更いたしました。また、仕事探しにつきましても、会員サイトに求人情報を随時更新しておりますので、必ず会員サイトに登録いただきませうようお願い致します。

昨年10月21日には、日本初の女性首相として高市早苗内閣総理大臣が誕生しました。時代は

確実に変化しております。私たちもその流れに取り残されることなく、常に新しい感覚を身につけていくことが求められています。シルバー人材センターは、そうした感覚を磨く場でもあります。皆様の経験と知識を活かしながら、社会とのつながりを深めてまいりましょう。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。 申し上げ、私の年頭のご挨拶とさせていただきます。

もくじ

中井理事長挨拶	2
豊中市長・市議会議長挨拶	3
定時総会	4
健康講座	5
会員のひろば	6
川柳・短歌	6
同好会だより	7
独自事業紹介	11
くらしかん祭り	11
豊中市シルバー人材センター展	12

編集員 戸坂 昭雄 根津 勝次 大村 良子
 表紙 写真 服部天神宮・福娘 撮影 戸坂 昭雄
 揮毫 「福如雲」
 読み方 「福、雲の如し」
 意味 「幸せが雲のように次々と湧き出てくる」
 書 大山 剛毅





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うございませう。

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におかれましては、高齢者の就業機会の確保や援助を通じて、生きがいづくりや健康の保持増進、社会参加の推進を図るとともに、高齢者の能力を活かした



豊中市議会議長 井本 博一

新年明けましておめでとうございませう。

皆様方には健やかに新春をお迎えになられたこと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、高齢者への就業

活力ある地域社会づくりに寄与いただき、厚くお礼申し上げます。

また、会員の皆様におかれましては、これまで培われてきた経験や知識、能力を活かして、市民の皆様のご要望にお応えいたいただき、魅力ある地域社会づくりに多大なるご貢献をいただいておりますことに心から敬意を表します。

さて、昨年本市では、大阪府の中核市で初めての児童相談所の設置、豊中つばさ公園「nanikai」の一部開園など、笑顔があふれる魅力あるまちの実現に向けて、新たな変化を加えた一年でした。

機会の提供や、会員の皆様の交流を深める取り組み、社会参加の推進を図るとともに、活力ある地域社会づくりに積極的に取り組まれておられることに対し、その熱意と行動力に心から敬意を表し感謝を申し上げます。さて、昨年を振り返りますと、半世紀ぶりに、地元大阪にて大阪・関西万博が開催されました。国内はもとより、海外からも多くの方が大阪を訪れました。会場には、未来社会に向けた技術やアイデアが集まり、人々は世界各国の技術や歴史・文化に触れる中で人と人との出会い、理解し合うことの大切さを実感する貴重な機会になりました。

今年本市は、市制施行90周年を迎えます。

本市の発展を支えていただいている市民や事業者の皆様が住みやすさを実感し、いきいきと活躍いただけるよう、家計や事業の後押しなど、皆様の暮らしを支え、地域を元気にする取組みを柔軟かつ速やかに進めてまいります。

そして、地域における様々な資源を最大限に活用して賑わいを創出するとともに、快適な住宅都市、質の高い教育文化都市として着実に歩みを重ねている本市の魅力をさらに高めていくことで、すべての世代の皆様が笑顔にあふれ、豊中市をもっと好きになるまちづくりに取り組

本市においては、飛行機を身近で楽しめる豊中つばさ公園「nanikai」が一部開園されました。今後、全面開園に向けて、さらに整備が進められ、この魅力ある公園が本市の観光スポットとして、市内外から多くの方が訪れ、賑わいが創出されるものと考えております。また、昨年は阪神・淡路大震災から30年という節目の年でもありました。日頃からの災害の備えはもとより、災害時における人とのつながりの大切さをあらためて感じたところでございます。こうした中、シルバー人材センターの皆様方が、「自主・自立・協働・共助」の理念のもと、高

んでまいります。

人と人とのふれあいは、「幸せ」の重要な要素です。人生100年時代を心豊かなものとするため、市民一人ひとりに寄り添いながら、多様な生きがいづくりや社会参加しやすい環境づくりなど、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、本年も豊富な知識や経験を大いに発揮され、ご活躍いただきますようお願い申し上げますとともに、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。

高齢者の社会参加を促進し、地域社会の活性化に貢献いただいていることに、心からの敬意を表します。皆様豊かな経験と知識は、地域の安全・安心を守りより住みやすいまちづくりに欠かせないものと認識しています。シルバー人材センターが、より一層地域に根差し、多様なニーズにこたえられることができまますよう市議会といたしましても、全力で支援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、輝かしい年となりますよう心から祈念申し上げます。

定時総会

公益社団法人
豊中市シルバー人材センター

令和7年度「定時総会」の開催

式次第

講演会

「ジャズ演奏」

近畿郵政楽団の皆さん

定時総会

一、理事長挨拶

一、祝辞

一、来賓紹介

一、祝電披露

一、議長選出

一、議事

議案第一号 令和六年度事業報告について

議案第二号 令和六年度収支決算報告について

監査報告

一、報告

報告第一号 令和七年度事業計画について

報告第二号 令和七年度収支予算について

報告第三号 会員就業規約の一部改正について

報告第四号 配分金規約の一部改正について

報告第五号 副理事長の選任について

一、閉会



近畿郵政楽団によるジャズ演奏

令和7年6月10日(火)午後1時30分より豊中市立文化芸術センター小ホールにて定時総会を開催いたしました。

第一部では、近畿郵政楽団によるジャズ演奏をお届けしました。

演奏は幕を閉じました。

第二部である定時総会は、中井敬二理事長の挨拶から始まり、長内豊中市長や井本豊中市議会議長からの祝辞を紹介しました。

議事進行にあたり、議長として山下政男会員が選出されました。次に、本日の定時総会が「会員1618名中、委任状・議決権行使を含めた出席会員数1147名(出席率70.9%)」で有効に成立していることを、事務局より報告いたしました。

議案の審議にあたり、村田常務理事より議案第一号「令和6年度事業報告について」・第二号「令和6年度収支決算報告書について」の説明の後、佐久間監事より上記事業報告および収支決算報告書が適正であるとの報告がなされ、両議案は承認されました。

続いて、報告第一号「令和7年度の事業計画について」・第二号「令和7年度収支予算について」・第三号「会員就業規約の一部改正

について」・第四号「配分金規約の一部改正について」の説明を行いました。さらに、高木副理事長の退任に伴い、令和7年4月30日の理事会において、新たに河部理事が副理事長に選任されたことを報告いたしました。



会場

健康講座

ゼロ・リセット

セルフ整体講座 開催



ゼロ・リセットトレーナー
福井真理子さん

昨年の3月19日、セルフ整体講座が、「くらしかん」において開催されました。

テーマは、**身体と顔の整体を学ぶこと**です。軽く伸ばして、揺らして身体を整えることで、健康が保たれるのです。

講座は、「身体と顔のセルフ整体とは何でしょうか」ということから始まりました。それは、人間本来の状態に戻してやり、自分で身体の歪みをリセットすることで



具体的な身体のセルフ整体の手順です。

- ①頭の後ろで手を組みそのまま後ろを向く。目線は肘の方を見る。反対も行う。頭の後ろで手を組み右に傾ける。左の脇を感じる。次は、左に傾ける。右の脇を感じる。胸郭と脇腹のコリにアプローチ
- ②腕を伸ばす手の平の指を反対側の手でつかむ。指先を掴んだまま肘を伸ばし親指は外に向けてる。反対の腕もする。前腕、巻き肩、猫背にアプローチ。
- ③顔は正面を向き足は左右に開き腕は上下に伸ばす。



- ④足を前後に開き、足の裏は床に付け前足は曲げ後ろ足は膝を伸ばし、股関節が伸びを感じる。腕は写真のように前後動かす。顔は正面を向く。注意・腰をそらさない。

- ⑤足を前後に開き、足の裏は床につけ、前足は曲げ後ろ足は膝を伸ばす。股関節が伸びているのを感じる。前に出した足の腰に手を添える。反対の手はナン



- ⑥足を左右に開き、両手を後ろで組み胸の広がりを感じて、組んだ手を下におろし顔は上を向く。腰はそらさない。

顔のセルフ整体

- ①巾着の紐を締めるようにひよつとここの口にする。そのまま「おっ」を繰り返す。
- ②ひよつとここの口のまま左右にずらす。□周りアプローチ 各ポーズ数回行う。

参加者からの感想

- ゆっくり説明され参考になりました。
- 自分の体から感じ意識するセルフ整体やります。

本来の身体と顔を整えて人生を快適に楽しみましょう。



私の美味しいカレー日

松浦 由里子

みのお自動車教習所での屋内清掃が私の仕事です。4名が日替わりローテーションで、1名が朝9時から夕方5時までの長時間です。昼食は12時から13時です。

仕事は広範囲で清掃の仕事は初めてですし、とても出来るようには思えず不安一杯でした。慣れるまで一緒に仕事をして教えてくださった方が、とても好感度大なのと、職員の方々も感じ良く、やっ



てみようと思ひ、始めました。教習所敷地内には、立派なイチヨウをは

じめ木や花壇が多く、春にはウグイスの声も聞かれ、自然が心地よい所です。月一度、花屋さんから届くお花が枯れても花材に困りません。七カ所の小花器は何時も美しいです。

たまにお客様より褒めていただいたりして、うれしい事もあります。業務マニユアルやチェックリスト、申し送りノート等でもう不安は無くなりました。仕事中は緊張感や身体をよく使いますので、昼食はとても美味しいです。

私は毎回、教習所内喫茶のカレーライスをお願いして、それに生卵や、ゆで野菜、ナッツ類をトッピングして、山盛りカレーライスをいただいています。ご覧になった方は皆さま笑っておられます。そして食後に皮ままりんご4分の1と甘い物少々を定番にしています。自分でもびっくりなのです。

昼食時、箕面シルバーの方と一緒にの時もあり、色々お話しして楽しいです。屋内清掃チームが揃って、時折食事会もパステル同好会参加もあって楽しみも増え、とても嬉しいです。これからも元気でお仕事も出来たら幸せです。

ちよつと投稿 ◀ 赤木 哲郎

川柳

お正月 去年はカケホが 大バズリ

眼鏡屋さん 何故か 皆んな メガネかけ

寿司コーナー 今や遅しと シール待ち

早く来て これも貼れよと ダダをこね

阪神は 世界を制し その上へ

短歌

米騒動 昔の総理 言ったかな

貧乏人は麦メシを食え!!と

「ココココ」と かまずに言える大臣よ

早く低価で 米食わせろよ

「ココココ」と うるさいのよ人間は

これから わてら どう鳴けと

厳寒期 近視のメガネ 拭きまくる

メガネない人 いたうらやまし

前立腺 手術前の高速道

この苦しみを 誰が分かるか

同好会だより

囲碁同好会

造田 英彰

シルバー囲碁同好会、豊中カラオケ同好会の二刀流です。痴呆予防に最適な右脳の活性化で3年目を迎え囲碁同好会の会長になり、各種企画を立案実施。5級から7段、市外からも参加あり毎週金曜日13時から、くらしかん3階で打っています。会費無し、碁を打った日だけ100円。囲碁を通しての、ふれあいはいかがでしょうか。

近所に碁を打つ人がいれば、声掛けよろしく。残り少なくなつてまた人生を囲碁で楽しんでいきます。

詰碁問題
黒先 白死
初手と3手目がセットの手順
間違わない様に

解答は11頁

<出題:日本棋院 山田規三生九段>

書道同好会

阪口 成治

シルバー書道同好会に入会して一年余…。
八十才の手習いと、続くかなと

の不安もありましたが、続いています今も…
月二回ですが、指導して下さい
先生方、役員の方々のお力添えと、
会員さんとの心の振れ合いも和気
相々と楽しく溶け込んでます。

墨は摩れば摩る程色濃く紙にも
筆にも馴染み心いやされる一時が
楽しいです。
これからも続けて行こうと思つ
てます。
よろしく御指導お願い致します。

一筆開又葉

隆史書

坂口 隆史

(読み) いつかか(い)よう
(意味) 一輪の花から五弁の花びらが開く

花開鳥自啼

富子書

紀ノ本 富子

(読み) 花開いて鳥自ら啼く
(意味) 春になり花咲き鳥も自然になき始めた

残雪のなかでフナ林が一斉に芽を吹き林全体が
柔らかな若葉で包まれるのも間近い

啓子書

蜂須賀 啓子

(意味) 早春の美しい風景

江山景物新

典子書

高山 典子

(読み) 江山景物新
(意味) 川も山も春となり景色が清新となった

寒厳一樹松

益田書

益田 房江

(読み) 寒厳一樹の松
(意味) 冬の岩山に松が一本青々としている

写 真 同 好 会

伊藤 淳美

写真同好会に入ってから、もう5年ぐらいいつてでしょうか。何年経っても変わらないのが月一回行われる例会の互選会での刺激です。メ



休けい中 (山田池)



街の水族館 (豊南町南)



ヒマワリ夏 (服部緑地)



西日 (明治村)

ンバーの写真の中でいいと思ったものを選び、講評したりアドバイスももらったりしています。写真やカメラの知識がありません。私には、この時のコメントやアドバイスがとても有難いものになっています。今までただ自己満足で撮っていた

た写真が、他の人の視点からはどうなのかを知ることが、非常に参考になります。

また、メンバーが撮る写真から視点や感じ方の違いを知り、「これを撮るの!」、「こんな撮り方があると驚いたり感心したりとても面白いです。

写真に興味がある方!是非ご入会下さい。そして、一緒に楽しみましょう。



宇治茶畑

パ ス テ ル 同 好 会

村田千恵美

去年の7月、豊中市シルバー人材センターに登録し、すぐに仕事をすることになり、そこで、向井先生とご一緒し、パステル同好会に誘って頂き、8月から見学とお試しをしました。1時間ぐらいでハガキの大きさのものが完成し、材料費も手頃な金額で、始めやすいと思い、同好会に入ることになりました。

パステル同好会の時間は、あつという間にすぎ、作品が一つ完成する喜びと達成感があります。何より、楽しい会話をしながら、作品を作っていくのがいいです。

今では、友達を誘って、一緒に描くようになりました。友達もパステル画を描くのを楽しみにしてくれています。パステル画も知らなかつた私ですが、今一番の楽しみです。



同好会メンバーの作品

昭和浪漫軽音クラブ

高田 潤一

クラブの主な話題は・・・。
タワーマンションの新聞配達はどうなってる？取り締まりが始まる自転車運転の厳罰化で我々は安全になる？など素朴な？？？が突然話題に。

定番の話題では、亡くなった著名人を偲ぶ（国内外問わず著名な歌手が亡くなると、その人のレコードやCDがかかることが多いです）高齢の親の話（自分たちはさておき・・・v.v.）推し歌手、俳優、グループの話。最近見に行った映画について。皆さん、淀川長治か水野晴郎になります。美味しい店の話題。グルメな人が多いですが、麺類が多い気がするのは私だけでしょうか？など。

時々BGM代わりに流れているレコードやCDの話題になります。



少し幅のある年代の方々が集まっていますので過ごした環境や好きな音楽も違いますが、だいたい皆さんご存知の楽曲がかかります。（知らない曲は、聞けば蘊蓄交じりで教えてくれます）同好会の名前のとおり、昭和の邦楽、洋楽、映画音楽など中心に、ミニコンサートも開催できる素晴らしい音響環境で聴くことができます。毎回場所と機材を提供してくださっているゴールデンゲートさんに感謝、感謝です。

そんな素晴らしい環境なんです。皆さん、聴くではなく聞いています。つまりは賢沢なBGMなんです。屋外でのイベントも時折発案されますが、腰が重いのがたまに傷。実施までには中々まとまらず、いつの間にかいつもの話題に逆戻り。2025年度もバーベキューや花見、紅葉狩りなど案は出て一瞬盛り上がるのですが・・・今の集まりが心地よいということにしよう。ただ実施されれば、本当にシニアの集まり？と思えるような快活ぶり。皆さんまだまだ長生きしそうです。頼もしい。

月一回の集まりがその原動力。だと思います。



ちなみに、平均年齢は・・・分りません（汗、汗、汗）。グループLINEでの情報交換も活発で、食いつきのいい話題には、これでもか？これでもか？と書き込みが続きます。基本、暇なんではしょうか？（失礼！）

井戸端会議がしてみたい人、大歓迎です。新しい話題待ってまあす！CD、レコードの持ち込みも大歓迎。素晴らしいBGMを是非!!

パソコン同好会

パソコンは、仕事で必要となり、基本は学ばず全て我流で過ごしてきた。今は困った時に聞く人も無く、経験豊富な方の知恵を伝授頂き、基本を学びたいと思ひパソコン同好会に入会した。入会早々、40歳年下の後輩から結婚式の案内が届き大慌て。今時のサプライズ動画作製し、お祝いする事にした。

素材を集めなんとか揃ったが、動画編集は未経験で悪戦苦闘の連続。同好会の皆さんにお助けを頂き自分の自信作が完成した。新郎新婦より「ビデオ超々素敵でした、唯一無二」と大変喜ばれた。困っている事の質問をすると、前から後ろから返事があり会話が弾み、学生時代のような雰囲気楽しんでいきます。家庭でも職場でもない『第三の場として』とびきり居心地の良い場所になっています。



ハイキング同好会

毎月、第2土曜日に実施しています。気軽に参加ください。



夏のくろんど園地



春の生駒山



冬の箕面



秋の笠置山

とよなかカラオケ同好会

賀来 俊三

健康一番！カラオケ二番！爽やかなフレーズを毎月届けられる「事務局だより」で月にして数年。言葉に誘われて電話をかけたら、これまた気持ちのいい女性の対応で

即時に入会を承認された感じで、例会日と例会場を教えられた。

例会当日は定刻に少し遅れて会場に到着したら、ビルの地階のさほど広くないカラオケ喫茶には、老若ならぬ老々男女が席を満たし、正面のステージではマイクを握ったかつてのお姫様が優しい声で歌っている。



案内された席に着くと、早速にも歌のカードを渡されて何曲かを申し込んだ。カラオケは現役時、その日のタスクを終えると、仲間とネオンを求めて、北や南の街を真面目に毎日歩いたので、多少の歌は耳にしていたが、時代遅れの曲は耳に残っているが、三十年前近くも以前のことなので歌える自信はない。しかし会場のあたたかい空気の中でなんとか、冷や汗をかきながら歌えたのは幸いでした。

この感じなら、カラオケにはまっしてしまいそうと思いつながら初回例会を終えました。

健康一番 カラオケ二番
三四がなくて、五番、家庭円満。

パッチワーク同好会

令和7年4月よりパッチワーク同好会として発足しました。

先生を囲み和気あいあいと、月2回(第2火・第4火)集まっています。

出来上った時の達成感は何とも言えません。

又、使い残った布には、たとえらcm3cmの端であっても、いとらしいです。

私達シルバーは今日より若い明日はない。老いていく時間が勿体ない。肉体はおとろえていきますが、いつでもチャレンジです。どんな様に関わらず、一度教室をのぞいてみませんか。おまちしています。

スタッフ一同



編み物同好会

初心者の方も大歓迎です！

シルバー人材センター展



会場全景



編み物同好会・パッチワーク同好会の作品展示

令和7年3月17日(月)・18日(火)に豊中市役所第2庁舎一階ロビーで、恒例の「シルバー人材センター展」が開催されました。フロアでは、センターの事業紹介や現在活動中の同好会などの状況がわかりやすくパネル展示されていました。

また、「編み物教室」「パッチワーク教室」(現在は同好会)の作品展示及び予約販売受付は、毎回、参加者から好評で、会員と参加者が楽しく交流する場にもなっています。

今回は、「パステルアート」体験コーナーも設置され、パステル同好会の会員の方が画材道具を使って参加者に作品作りの楽しさを伝えていました。



パステルアート体験コーナー

「シルバー展」によって、市民の方にシルバー人材センターの地域における社会的役割を理解していただき、多くの方が会員になつて充実した生活を送れる機会になればと思います。



スマホ講習会

センターのデジタル推進の一環として実施された現地でのスマホ講習会のブースにも多くの方が相談に訪れていました。