

シルバーとよなか

# ふれあい

2020年1月

東京五輪





# 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

新年あけましておめでとございます。

皆様方におかれましては、お健やかに新春を迎えられたことと心からお慶び申しあげます。

さて昨年は、30年にわたる「平成」時代から「令和」の時代がスタートしました。スポーツ界では、イチローさんやレスリングの吉田沙織さんらの引退もあり、まさしく一つの時代が終わった面もありましたが、豊中市にある履正社高等学校が夏の甲子園で優勝したことや、ラグビーのワールドカップが日本で開催され、日本代表が活躍するなど、おおいに盛り上がった一年でもありました。

7月の仁徳天皇陵をはじめとする「百舌鳥・古市古墳群」の世界遺産認定や10月に発表され

た吉野彰氏のノーベル化学賞受賞もたいへん喜ばしいニュースでした。

一方、8月の九州北部豪雨、9月の台風15号、そして10月の19号の災害、またもや各地に大きな被害を起こすなど、あらためて自然災害の脅威を感じました。被災された方、関係者の皆様にはこの紙面を借りてお見舞い申し上げます。

さて、昨年10月の北部ブロック合同シルバー人材センターフェスティバル開催にあたり、各市町センターの一致協力と共に当センター会員の皆様方の大きな協力体制のもと、お陰様で成功裏に終了致しましたこと、お疲れさまでした、そしてありがとうございます。

また、今年度の事業実績ですが、適正就業の見直しに伴い、請負事業については、派遣契約への切替等を行った結果、大きな減額となりました。しかしながら、当然、派遣事業については大きな伸びを見ることができ、全体的には今年度もどうか実績を伸ばすことができそうな状況にあり、ひとえに当センターの会員の皆様による誠実な仕事ぶりのおかげだと考えてお

ります。

しかしながら、会員数につきましては、毎年申し上げておりますが、地域入会説明会をはじめとしたいろいろな取り組みを行いました。残念ですが中期事業計画の今年度の目標数には届かない状況になるうと思われ

ます。このことについては、今年も大きな課題の一つとして、目標達成に近づけたく、いろいろな戦略を考え、会員増強に努めたいと思えます。

もちろん、会員の皆様にも「ワ

ンチーム」(流行語にもなりま

したが)の一員として、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センターのお仲間になっていただきますよう、さらなるご協力をお願いします。

最後になりましたが、本年は東京オリンピックが開催され更に燃える夏を迎えますが、皆様にとりましても素晴らしい一年となりますよう祈念申しあげまして、年頭のご挨拶といたしま

## 目次

高木理事長挨拶	2
豊中市長・市議会議長挨拶	3
役員・職員紹介	4～5
会員の広場・編集のしおり	6～7
同好会だより	8～9
ユーザーさんの声	10
教室案内・独自事業紹介	11
健康講座	12
イベント関係	13
とよなか万華鏡	14
私は「ふれあい」帽子	15
	16

### 表紙

写真 「豊中稲荷神社」 鳥居から本殿をのぞむ  
 撮影 第9班 戸坂 昭雄  
 揮毫 「東京五輪」 今年は東京オリンピックの年  
 書 第4班 田村 幸一



## 新春を迎えて



豊中市長 長内 繁樹

明けましておめでとござい  
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  
あげます。

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  
しあげます。



豊中市議会議員 弘瀬 源悟

明けまして、おめでとござい  
ます。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。

昨年は、令和の幕開けととも  
に、日本で初めてとなるG20サ

さて、昨年は元号が令和に変  
わり、変化に富む一年でした。  
本市も、各種SNSを活用した  
情報発信の強化や、こども医療  
費助成の拡大など、新しい施策  
を進めるとともに、介護予防の  
推進などに取り組んでまいりま  
した。また、本市にある履正社  
高等学校が夏の甲子園で見事優  
勝するなど、様々な分野で本市  
にゆかりのある方々の活躍がみ  
られる年となりました。

大な被害をもたらしました。引  
き続き、被災地の復興支援を行  
うとともに、災害に対する減災  
と地域防災力の向上を進めてま  
いります。

まちづくり」に全力で取り組  
み、皆様とともに「安全安心・  
健康先進都市とよなか」をこ  
れまで以上に推進してまいりま  
すので、変わらぬご支援とご協  
力をお願い申しあげます。

ミットが大阪で開催され、世界  
経済や地球規模の環境問題に対  
し、各国が団結して取り組んで  
いく意志が「大阪首脳宣言」と  
して世界に発信されました。ま  
た、当市にある履正社高等学校  
が夏の全国高等学校野球選手権  
大会で初優勝するなど、明るい  
話題にも包まれた1年でした。

く活躍できる機会の確保が必要  
です。

ちづくりに向け、一層努力をし  
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お願  
い申しあげます。

さて、人生100年時代と言  
われる昨今、誰もが生涯にわた  
り充実した生活を送るために  
は、高齢期においても、知識や  
経験を活かしながら、自分らし

そうした中、貴センターにお  
かれましては、日頃より、地域  
における高齢者のニーズに的  
確に対応した就業機会の確保や  
同好会活動など、会員の皆様が  
地域社会への貢献や生きがい  
を実感できる機会の創出に積極  
的に取り組まれており、そのご  
尽力に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、い  
つまでも活き活きと暮らせるま





# あけましておめでとうございませう



## 理事会

理事長 高野 功  
 副理事長 小野 勝彦  
 常務理事 中井 敬士  
 理事 栗津 敏子

## 監事

堀井 和夫  
 松井 孝夫  
 山口 孝一  
 福井 和彦  
 嶋村 靖夫  
 百地 文代  
 大鳥居 惠美子  
 松田 妙子  
 木村 敏子

## 安全・適正就業部会

大鳥居 隆  
 松田 惠美子  
 福井 和彦  
 岡島 邦明  
 尾西 憲次  
 中井 安治  
 柴田 悦朋  
 河野 亀次

## 女性部会

木村 妙子  
 栗津 敏子  
 高野 勝彦  
 小野 律子  
 藤本 哲三  
 井戸 敬子

## 就業開拓促進部会

木下 富士子  
 塩田 美恵子  
 森村 政子  
 森實 清子

## 広報部会

小野 勝彦  
 木村 妙子  
 松田 惠美子  
 嶋村 靖夫  
 藤本 哲三  
 宮内 政昭  
 島田 幸子  
 下休場 正篤  
 池之上 孝子

## ホームページ運用チーム

嶋村 靖夫  
 嶋村 靖夫  
 百地 文代  
 浅田 克巳  
 武田 たけ子  
 福井 和彦  
 福井 和彦  
 西川 忠一  
 和仁 古洋  
 白杵 一郎  
 八木 知恵子  
 岩野 章広  
 小林 善則  
 小島 善則

## 地域班役員

## ふれあい編集チーム

第11班	第10班	第9班	第8班	第7班	第6班	第5班	第4班	第3班	第2班	第1班	戸坂 昭雄	中村 由里	松本 靖彦	百地 文代	栗津 敏子	和仁 古洋	光田 ツル子	
正司 春一	吉原 孝之	堀越 祐次郎	西松 秀和	高塚 準一郎	岡本 赴宣	山井 和範	山川 和廣	杉山 一誠	大谷 孝彰	平田 晴弘	西村 武弘	太田 武真	平松 眞佐留	平澤 眞	樋口 明	野田 悦生	中国 雄	大庭 憲修

## 事務局

## 職員一覧

本所 事務局長	中井 敬士	第12班	古川 弘
参事	下村 敬	第13班	馬場 一
主幹	志方 清彦	第14班	加茂 野真
主幹	村方 展彦	第15班	伊藤 忠克
副主幹	伊藤 彰彦	第16班	浅田 克巳
	岡野 彰彦	第17班	加藤 忠克
	下村 誠	第18班	加藤 忠克
	岡本 真由子		馬場 一
	岡本 真由子		古川 弘
	田邊 光廣		馬場 一
	温井 康之		古川 弘
	大岡 ひとみ		古川 弘

## 庄内支所 副主幹(所長)

飛田 幸雄  
 加藤 晋吾  
 小坪 健治  
 松田 直樹  
 長内 佳子  
 坂上 勝一  
 岡本 志一  
 平山 順彦  
 小野 勝彦  
 松尾 千鶴子

## 運転班

西川 慎一  
 栗原 慎一  
 鹿島 慎一  
 中村 修三  
 正田 修三  
 森鼻 隆司

## 自転車業務チーム

榎本 安司  
 横本 雅行  
 林本 順一  
 佐久間 俊夫  
 羽柴 弘  
 上野 綱護  
 柏田 秀基  
 平垣 公平

職員紹介



こつぽけんじ 小坪健治

- Q 何年のお生まれですか？
- A 昭和22年です。
- Q 家族構成を教えてください。
- A 妻と2人家族です。
- Q センターへの就職はいつですか？
- A 平成27年4月です。

- Q どのような仕事を担当されていますか？
- A 就業機会開拓専門員（営業）です。
- Q 仕事で困ったことは？
- A 事業所様と会員の方々とのマッチングがうまくいかない時が困ります。
- Q 日頃から心掛けていることは？
- A 事業所様と会員の方々が、ワイン・ウインの関係となるよう、良きパイプ役となることです。



かとうしんご 加藤晋吾

- Q 何年のお生まれですか？
- A 昭和27年生まれです。
- Q 家族構成を教えてください。
- A 妻、三女の3人家族です。
- Q センターへの就職はいつですか？
- A 平成29年です。
- Q どのような仕事を担当されていますか？
- A 各企業、事業所様と会員のマッチングを

- Q 第一として活動しています。
- Q 仕事で困ったことは？
- A 会員の希望する仕事・時間・場所のマッチングが難しく、仕事の依頼に対しての会員数も十分でなくあります。
- Q 日頃から心掛けていることは？
- A 会員が、できるだけ早く就業できるように仕事の紹介の連絡をし、その際に希望職種、場所などをメモするようにしておく。定期的に、就業会員に連絡、面談を行うようにする。



ひだゆきお 飛田幸雄

- Q 何年のお生まれですか？
- A 昭和29年8月です。
- Q 家族構成を教えてください。
- A 妻、長男、次男の4人家族です。長男は茨城県で、次男はまだ同居しています。
- Q センターへの就職はいつですか？
- A 令和元年9月です。

- Q どのような仕事を担当されていますか？
- A 会員への就業に伴う事業所様への営業活動（仕事先の開拓、連絡、調整、状況確認）を行っております。
- Q 仕事で困ったことは？
- A 日々の業務に忙殺され、会員の要望に満足に答えられないことです。
- Q 日頃から心掛けていることは？
- A 会員と事業所様との Win・Win の関係を築くことです。

「就業機会開拓専門員について」

主幹 村田 展隆

就業機会開拓専門員は、高齢者にかさわしい就業機会の開拓を目的に、平成11年に初めて事務局に配置しました。現在豊中市を3地区に分け、その担当地区の専門員が民間既存就業先の業種拡大や事業者訪問による新規開拓をおこなっています。シルバー人材センターの仕組みの中では、会員と就業先を結びつける重要なポストとなっており、多様な職種の確保と会員の有する技能、希望する仕事の内容等を十分に把握して、会員の希望に沿った仕事の開拓に努めています。

若者世代等、人材不足が問題となっていた昨今、事業者のシルバーに対するニーズは年々拡大しており、従来の決まった仕事を完成させる請負による仕事から、社員として迎えて事業者の指示の下、仕事をおこなう派遣での仕事の比率が高まっており、会員の働き方の変化への対応も重要な仕事のひとつです。

専門員の一日は大変忙しく、分刻みでのスケジュールとなっており、事業者への聞き取りと会員の就業希望とのマッチングがうまくいくように、今日も西へ東へと豊中市シルバー人材センターの発展のために活動しています。



私のウォーキング



第1班

高木 功

いつまでも介護を要しない自立した生活を送りたい。誰しも願う理想でしょう。それを実現するには骨折や転倒の防止であります。

皆さん段差もない所で歩く事はないですか。足の衰えが始まっている今、足腰を鍛えて健康長寿につなげましょう。

有酸素運動であるウォーキングを主治医から勧められ開始。いつのまにか10年経過。今では毎日休まず2時間以上1万5千歩あるき続けています。当初は5千歩程の運動量でありました。おかげ様で足腰の強化、生活習慣病の予防に大いに役立っています。

ウォーキングは全身運動です。毎日継続して無理なく歩く事であり、散歩ではなく、ゆっくりダラダラ歩きでは筋力も基礎代謝も低下、目的とは逆になります。いつもより靴一足分大股で姿勢を正す、出来るだけ速歩も取り入れる。ノルマに縛られず、自分の歩ける時間、距離から始め徐々に増やしていく。道具も何も必要なく手軽に始められる。老人に最も適して

いる健康法であると思います。

まずは歩く楽しみを知る事です。街にはまだまだ自分の知らない事が多く潜んでいます。歩行中にそんな発見に出くわすと楽しいですよ。四季の移り変わりをゆっくりと感じられ都会の喧騒を忘れ自然の元で四季の移ろいを感じる事は心が安らぎます。

豊中市では、とよなか百万歩ウォークを実施しています。この事を知り登録。2ヶ月半のペースで100万歩を達成し現在650万歩、本年8月の東京オリンピック時に1000万歩達成に向け進行中です。100万歩達成毎に認定証と記念品を戴けます。気楽に楽しんでいきます。皆さんも如何ですか。

「とよなか百万歩ウォーク」

問い合わせ先

豊中市健康医療部健康政策課(保健所)  
(06-6885812291)



リ・ソースの思い出



第5班

中筋 清子

リ・ソースに始めてお世話になった時に、娘の古着のコートですが、若い人しか着ないものでしたが、店に出すと直ぐ待っていたように若い女性を買われました。

そんな値段で売ってはダメよと後で先輩にしかられたことが思い

出されます。確か300円か500円だったと思います。

スーパーの2F、100均のすまっこ。知る人ぞ知る「屋根裏さんちゃん」のような店に朝の早くから何故か人が集まってくる。開店と同時に「アッ、このTシャツ買おう！」と思う間もなく人が買っていく。デパートの特売場のような様子です。商店街の片隅の2階、裕福な物余りの時代にこんな店があるのが不思議です。でもすぐに解りました。この店は、シルバー有志会員と、シルバー人材センターそして好意的市民の皆さんのささえでここに商品が集められていました。本当に有難いです。家に引き取りに来てと連絡を頂きますと、古くからの世話役の方が車で品物の引き取りに出向くのです。大変なことです。

ある日商品の配達をたのまれ住所を聞き「ハイ」といつて夕暮に大きな机、テーブル等代車で迷い迷い配達されたとのこと。長い年月いろんな苦労があった事でしょう。

市民の皆さまの好意ある方々の思いで成った店でしたが、皆が高齢となり店の継承される方も中々出来ず、残念なことに一昨年3月閉店することになりました。私もよくお世話になりシャツやズボン100円で利用させて頂きました。あなた「いいズボンやね」と人に言われこれ100円やねんと・・・そんなの買って来て!とよくたのまれたりしたものです。

ふり返れば短かったが楽しいひとときでした。ご一緒出来た先輩の方々には大変よくして頂き人生の有意義な1ページをいたゞいたと深く感謝しております。ありがとうございました。さて、シルバーセンターでお世話になり豊かでやさしいまち豊中に住みこの年寄りを使っていたゞいていることに感謝して毎日過ごしております。

楽しい農園



第11班

山下 洸

《甕、地球》

農園の後ろの山は、埋め立て用の土を採取した跡地で崖になっていて木が殆ど生えていない岩山であったので、近所の人達は禿山と呼んでいました。そして雨が降ったら滝の様に流れてしまうので、畑に撒く水が無くて困っていました。又、廃材の捨て場にもなっていました。

『山さん、土さん、木さん、草さん、空き地さん、農園を守ってくれて有難うございませう』『そして綺麗な水を沢山有難



人生の転機



第11班

山岡 秀美

私は昨年8月に、大阪南部から

うございます』『そして良い腐葉土を沢山有難うございます』と感謝の気持ちで、裏山に言葉をかけてのようにしました。すると、廃材がすてられなくなり、木が生い茂った山に蘇りました。

秃山であった裏山が、木が生い茂った山に蘇ってからは、年中溝から溢れるぐらいい、水が湧くようになり、崖で集める事が出来なかつた腐葉土を、溝まで運んでくれる様になりました。

農園で作った草の堆肥と集めた腐葉土を、植え付ける前に畑に混ぜるだけで、後は蘇った土と、感謝の言葉へトマトさん、美味しいトマトを沢山、有難うございます《育てたミニトマトです。畑に虫が全く寄りつかなくなり、草も柔らかい草ばかりになって、夏の暑さからも守ってくれています。》



豊中市に転入し、早速シルバー人材センターに入会させていただきました。よろしくお願い致します。介護していた母が96才の天寿となり

全うし、ある意味自由の身となり次の少しでも有意義な人生を考えた時、1番年少の孫が住む豊中市を引っ越し先に選びました。

「引越」は「人と物の移動」だけではなく「人生の転機」という側面を持ち、大きなエネルギーが必要で。想像以上でした。

ゴミ、不用品の多い事（掃除は普通にしていましたが・・・）何十年の生活の垢（いえない思い出の品物達・又いつか使えると思つて大切にしていた物達）は予測をはるかに越えました。

豊中の引っ越し先は小さな家なので、持っていくものは限られます。終活も兼ねて思い切つてドンドン捨ててきました。袋に入るものは100袋は越えたと思ひますし、家具等はトラックと。バッテリー車で可哀相な末路でした。心の中で感謝しました。引っ越し業者に依頼して引っ越しましたが、まだまだ小物が残り毎週末取りに行き、10月末の暖房器具の持ち帰りですと家の中は空になりました。

引っ越し先は植樹するところも

僅かしかないのに、私のお気に入りジューンベリー・夏椿・マユミ・紫陽花は車に入る長さに枝切りして運びました。引っ越し業者の引っ越し前後に何度往復したとか、もう疲れ果ててしまいました。今度引っ越しの機会があれば今回の引っ越しを反省し、もう少し次の人生の転機を楽しみたいと思ひます。

ハテナ？クイズ

今年、2020年は「子年（ねずみ年）」です。

家ねずみには癒され、ハムスターには癒されて……

そして……世界中で愛されているネズミといえば

「ミッキーマウス」ですね。

では左記のネズミの仲間は何と読むのでしょうか。

- ① 土竜
- ② 海狸
- ③ 沼狸
- ④ 鬼天竺鼠
- おまけ
- ⑤ 大熊猫
- ⑥ 袋猫または子守熊
- ⑦ 海獺または獵虎

こたえは13ページ

編集のしおり

「あけましておめでとうござい

ます。ふれあい68号に、多くの投稿を頂きまして、ありがとうございます。

次号にも会員の皆様の、多くの文章・写真などをお待ちします。

ご報告

豊中市内の図書館に、ふれあい53号から最新号までを納入しました。そのため、バックナンバーの寄贈を募りました。

寄贈を頂いた会員の皆様

- 第9班 藤本 哲三 様
- 第11班 須山 五平 様
- 第13班 福井 和彦 様
- 第13班 坂井 岑嘉 様
- 第14班 西川 民義 様
- 第14班 河原 公夫 様
- 第18班 池田 姫子 様

ご協力をして頂いた会員の皆様にお礼を申し上げます。

ふれあい編集チーム  
和仁古 洋



### ハッピーボーラーズ

第2班 福島キミエ

ハッピーボーラーズは平成20年10月にハイキング同好会の有志により立ち上げられ、私もそこに入会させて頂き早11年が過ぎました。

発足当時は会員30名以上在籍していたので練習も大会も和気あいあいと賑やかで、ストライクやスパアが出ればハイタッチと盛り上がり楽しい時間を過ごしてきました。

近年は会員が減り以前のような賑やかさは少なくなりましたが、毎週楽しく練習しています。適度な運動になります。会員の皆様で興味のある方は是非一度見学にお越し下さい。お待ちしております。

毎週金曜日13時30分からVEGA曽根ボウルで練習しています。第3金曜日は大会を実施していますよ。



### 昭和浪漫軽音クラブ

昭和の時代をしのび、レコードやTVや映画映像を、気軽に楽しむ寄り合いの広場。

プロが作ったオーディオ環境のカフェで、至極の時間を過ごしませんか。

### 囲碁同好会

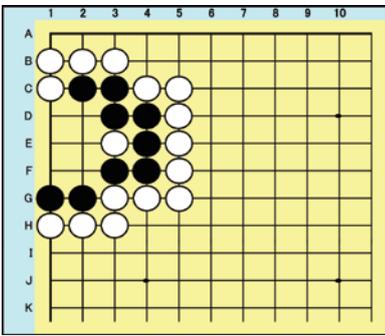
第3班 後藤 雅文

囲碁については入門時、多少難しいと感じるかも知れません。しかし、一日興味を持ち始めると次のように良いことがあります。

- ①頭を使う訓練になる。
  - ②性別、年齢、棋力に関わらず楽しめる。
  - ③人とのふれあいができる。
- ルールをご存知の方は次の詰碁にぜひ挑戦してみてください。

#### 詰碁 問題

#### 黒先白死



詰碁の解き方  
次のA、B、Cの何れが正解かを選べ。  
A (Eの2) のと打って白1子を取る。  
B (Eの1) の目と目の急所から打つ。  
C (Dの1) スペースを広げる。

解答は13ページ

<講師：林 漢傑、アシスタント：鈴木 歩>

詳しくは、事務局だよりをお読みください。

### とよなかカラオケ同好会

第17班 河野 亀次



数年前面にした日野原重明先生の著書では「さりのない願望があるあなたの幸福を遠ざける、願望とは欲深で貪欲。幸福とは何事もほどほどの所で満足し少しの幸福を感じる」とおっしゃっておられます。

欲を捨て少しだけの幸福を求めてカラオケ同好会にお世話になりました。武井会長始め温かい先輩の方々に囲まれ大変楽しく過ごしています。先生はこうも言っています。音楽には病む人の心を身体を癒す力があります。私もシバルバーの仕事しながらも一ヶ所一ヶ所の病みもかかえています。音楽を聞いたり歌っていると気がまぎれ痛みもやわらげ心身ともに癒されます。今後もう少しだけの希望と少しだけの幸福を求め歌い続け、脳の活性化の為新しい曲を覚える事も大切との事、月2回のカラオケ同好会を楽しみに過ごします日々です。

「追伸」 昨年カラオケ同好会の名称が変更になりました。新しい名称は「とよなかカラオケ同好会」です。歌好きの会員様の入会をお待ちしています。

### パソコン同好会

パソコン同好会に入って・・・

第13班 浅田 克巳

同好会では過去約10年間、ブログ、ホームページ、音楽の編集、動画の作

成、ネットワーク、作画、ワード、エクセル等多岐にわたり勉強してきました。勉強の成果としては①ブログでは趣味の風景写真をアップ、②センターの公式ホームページの更新の手伝い、③歌謡曲のラジオ番組を録音編集、④老人会の月間活動報告を作成、などです。

同好会では約20名の会員が月1回、センターの会議室で奮闘し、ネット環境にある柴原介護予防センターではセンターで学んだ復習やパソコンの悩み事を会員同士で相談しあっています。

昨年は主に飾り文字や画像の切り抜きなどを勉強してきましたが今年も又、新たな事に挑戦してまいります。入会をお待ちしております。



柴原介護予防センターでの勉強風景

### 書道同好会

たくさん仲間と共に

第16班 栗原 玉枝

定年後、これから旅行等、楽しみを共に過ごせると思っていた矢先に、主人を病気で亡くし、これからどうしよう、何かしなくては！ 落ち込んではいられないと、シルバーの紹介で1年ほど仕事をしました。その後、事務局便りで知り、書道同好会に入会させて頂きました。当時は会員も50名ほどみえまして、講師の方をはじめ、皆様に大変親切に

して頂きました。本当に感謝しています。又、同好会の仲良しさんに誘われて始めたオカリナも、私にとつて心癒されるひとつとなりました。シルバー人材センターにお世話になつていなかったら、これだけ多くの人のとの出会いは無かつたと思います。不器用な私です。

で上達はまだまだですが、皆様の頑張る姿を見せて頂き、自分も少しでも近づけるようにと思っています。今は、お世話になつた恩返しと思ひ私の出来ることをさせて頂くつもりです。そのためにも、まず健康でいられます様にと思つて毎日です。

翰墨伴清閑

香華云

第12班

杉村 和美

清吟夜煮茶

佳苑玄

第17班

中村 加代

菜重芥薑

慈性玄

第17班

東 慈性

大海原白帆

啓子 書

第4班

蜂須賀啓子

梅花香る里山

庚子睦月

勇者

第2班

鳥屋尾 勇

ハイキング同好会

私の10年

第14班 森田 静子

豊中シルバーにお世話になり10年余り、すぐにお仕事を紹介頂き、頑張りつつ、何か、楽しみはと考えると、目にしたのがハ

イキング同好会。さつそくお電話、月に一度近くの山・野を、ウォーキングとのこと。最初に参加したところ、会員の皆様の足手まといとなり、なれないコースで転びケガした事、体力がなく、3〜4日筋肉痛、その度に仲間に励まされ、気が付けば8年余り。新しい出会いがあれば、同好会から去つて行く方、山の帰り

に立ち寄る反省食事会、これからも、新しい仲間と今迄以上に仲良く力強く元気に汗を流し、年を重ねて行きます様がんばりたいと思います。これからも皆様よろしくお願ひ致します。



写真同好会

第4班 太田 武弘

晴天の日、堺市の仁徳天皇陵古墳が世界遺産に登録されて、今や話題のスポットになり連日観光客で賑わつていた。その向かい側に大仙公園があり、自転車博物館を自指して二日楽しく過ごす。レトロな自転車が多々あり、レンタルも出来る。でもやっぱり堺へ来れば、古墳カレーにあやかり美味しく味わつて帰宅した。



堺市 仁徳天皇陵 古墳カレー 第4班 太田 武弘



万博公園 第8班 奥村 博一



三田玄航 "秋の陰影" 第3班 佐脇 正昆



アクロバット飛行 横浜航空自衛隊 第6班 小野原 一郎



▲副店長 北村様

## ユーザーさんの声

株式会社光洋ピーコックストア千里中央店

所在地 豊中市新千里東町1-1-1

ふれあい66号で訪問させていただいた(株)光洋様のグループ店ピーコックストア千里中央店を訪問させていただきました。副店長の北村様にお話しを伺いました。

このお店では海鮮、野菜、水産、畜産、惣菜、家庭用品等を販売されています。

### 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** 旧ピーコックストアからのお付き合いになり、10年以上になります。

**Q** 現在の就業内容と就業人数は？

**A** 農産から家庭用品まで、主に簡単な品出し作業や清掃作業等を行っていただいています。毎月男性24名、女性9名の方が各曜日シフト制で就業しております。

**Q** 特に気を配っておられることをお聞かせください。

**A** お客様が気持ちよく買いものをしていただけるように、清潔感のある売り場づくり、又安全・安心・鮮度管理の徹底、高齢者のお客様が多いお店でもありますので、心のこもった接客を心がけています。

**Q** シルバー人材センターに対してのご意見は？

**A** 現在就業していただいている方々においては、様々なルール等の中で非常にまじめに取り組んでいただいております。シフト制の中、無理をしない働き方でもこれからも就業していただけたらありがたいです。



就業中のYさん

### 取材を終えて

ピーコックストアさんは食品、家庭用品を販売されている総合スーパーです。広々としたお店で素敵な雰囲気醸し出されており、取材当日も多くのお客様が買い物にいられて賑わっていました。副店長の北村様には大変お忙しい中、いねいに対応して頂き有難うございました。又就業されているYさんには撮影のご協力を頂きました。

編集チーム 松本 靖彦

戸坂 昭雄

教室 案内

「布小物製作講習会」

第3班 塩田美恵子

入会後しばらくは幼稚園で給食の盛付、後片付けのお仕事、その後元の勤務先で事務のアルバイトをしました。

今は布小物講習会でパッチワーク等の作品づくりを楽しんでいます。女性部会で開催する講習会は月2回・火曜日であり、時間や教材は自由なので気軽に参加できます。先生のお人柄もあって、とてもおだやかで明るい笑い声がいっぱいです。肝心のおけいこより楽しいおしゃべり(笑)に感心したり教えられたりしています。

作品は編み物教室と一緒に、シルバー展や豊中まつり・豊中市の農業祭などに出品・販売しています。講習会有志のお店「よしみち」にもあります。時にはハイキング等自然の中にも出かけます。

講習会は随時見学もできます。ぜひ皆様も、講習会、「よしみち」にお寄りください。



「編み物教室」

第4班 金沢 睦美

2018年1月の事、余儀なく

独 自 事 業 紹 介

シルバーの格安印刷屋さん

第9班 島田 幸子

もう皆さんに知っていただけでしたでしょうか？

2016年6月に活動を開始し3年を過ぎました。ふれあい、事務局だよりなどにも掲載していただきました。おかげさまで年賀状・デザイン名刺・案内状・ポスター・チラシまた各種書類・名簿の整理など受注したものは多種多様。ありがとうございます。皆様のご希望を詳しく聞かせていただきながら喜んでいただけますよう精一杯取り組ませていただいております。

また、メンバーの中にはプロのデザイナー、会社で集計表の作成、プレゼンテーション用パワーポイント制作に携わった会員もおります。もっと幅広く色々なものをお引き受けできると思います。是非印刷屋さんにお声かけください。少量のご注文もOKです、格安なお値段でお引き受けいたします。

シルバーの「お墓掃除サービス」

「お墓掃除サービス」との出会い

第10班 加藤 勲

以前からシルバーのお墓そうじ業務は、私なりに判っていました。奇しくもそのチームに先輩会員さ

んを介して登録させていただき本当に嬉しい限りです。

チームの皆さんの人間味や、代表の率先垂範によりチームは和気あいあいとした雰囲気、肝心の作業にも反映しております。本来私も農家の生まれでもあり土と草に触れるのは大好きであり、少々の辛い作業にも耐える自信があります。

お墓のイメージは一般的には暗い感情が大半だと思います。人はこの世に生をうけた以上喜怒哀楽の人間感情を秘め乍らも生き続けるのが人生です。やがて平等に終焉をいただき、嫌でもお墓の世話になります。

そしてご家族がお墓の清掃が大変な時は、私達お墓チームが喜んでお手伝い致します。

シルバーの「刃物研ぎ」

好評 刃物研ぎ

包丁の切れ味は

お料理の隠し味です

場所：センター事務局1Fにて受付  
実施日：3月・6月・9月・12月  
第2週の火曜日・水曜日

「広報とよなか」あるいは  
当事務局で確認ください  
電話06-68856-1777

時間：9時30分～16時30分  
価格：400円

健康講座 (女性部会)

「ヨガストレッチ講座」

昨秋、11月20日(水)、くらしかん3階イベントホールにて、「ヨガストレッチ講座」が開催された。22名の参加者(シルバークラス5名、一般17名)その内、男性が4名。皆さん動きやすい服装で集まった。指導者は、今回で2回目となるストレッチボディケアインストラクター末永悦子先生(会員)。



ヨガとは、心身の緊張をほぐし、心地よい安らぎを得るもの。動きをする上で深い呼吸が大切になります。今回はこの呼吸法からスタートした。呼吸法については、鼻から息を吸って口からゆっくり吐き出し、下腹部の動きを感じ取る。きれいな空気が体内に入りやすく、自律神経や交感神経、エネルギーの流れを整え血流を促進させる。更にこの腹式呼吸をするだけで、生活するに当たって重要なインナーマッスル(深層筋)を無理なく鍛えられるとのこと。

末永先生のリードで先ず腹式呼吸の練習から行なった。鼻から息をゆっくり吸ってお腹に空気をいれ、今度はゆっくり口から息を出す。この時全部息を吐き出すこと(下腹部



から両肩をグルグル回したり、体を動かすに当たっては、上方を引き上げてから始めることと、動かすところごとにこの意識をもってすること。先生指導の下、個々に体を動かし、とてもいい気分になった。

1時間半、笑いあり、悲鳴あり、しっかりと体を動かした。

その後はシルバークラスの会議室に場所をかえて茶話会を30分ほど。その間も末永先生はテーブルをまわり、皆さんの質問などに答えておられた。和気あいあいの中での講座だった。普段何気なく呼吸をしています。が、ちよつと腹式呼吸をされてみては如何でしょうか!!!

「いきいき美容講座」

テーマ: みんなで楽しく、健康寿命をのばそう

昨年9月25日(水)くらしかん3階イベントホールで開催された。まだ暑さが続いていた中、午後1時30

分、申し込まれていた29名の女性が揃った。講師は資生堂ビューティーセラピスト前田治美先生他2名の先生。



お化粧品をすること、脳に良い刺激を与える、ことを先ず学んだ。化粧品を選び、お化粧品を手にとって使う。これは五感を刺激し、顔・手の感覚を刺激する。そしてお化粧をし、仕上がり鏡で見ると心地よい気分になり、感情も豊かになり幸福感、活動性免疫力向上につながる。これはシルバークラスにとっても大切なこと、などの話を聞き、各自メモが開始された。

資生堂から用意された化粧品から自分に合う品を選び、講師の指導に従い、鏡をのぞく皆の表情も真剣!

□紅をぬって出来上がり!!!用意されたバラの花を胸に飾り、一人一人写真を撮ってもらった。皆さん綺麗な肌の色、表情がにこやか、美しくなられた。



その後、センター会議室に移り、講師の方々と茶話会となり、質問をしたり賑やかに喋りを楽しんだりして講座は終了。午後4時20分頃、皆さん、ここにこ顔で帰られた。

くらしかん祭り 2019

豊中市立生活情報センター 第42回



昨年10月26日(土)くらしかん祭りが開催されました。午前10時開館と共に多くの方々が登場され1階〜3階ではスタンブラリーが大変人気で子ども達が元気よく会場を回っていました。当シルバークラスも5番目のブースに出展し、センターのPRとシルバークラスに登録している方の平均年齢を当てるクイズでスタンプを押していました。又午後からは落語、コーラス、マジックなど楽しい催しもので笑顔がいっぱいでした。1階は頒布と食で、



### 東豊中連合夏祭り

野菜の販売とおでんなどの飲食のいい匂いが漂っていました。午後3時盛況のうちに閉会されました。

地域の自治会主催の東豊中連合夏祭りは、台風が心配されましたが、例年通り7月27日に開催されました。



お母さん達のお好み焼きや焼き鳥のお店、小さなおもちゃ屋さん、そしていつもながらの黄色いTシャツのお父さん達からは、焼きそばやかき氷、ビールを売る威勢のいい声が飛びかかっていました。我がセンターのポップコーン屋さん、チャシ班の作業場の前にお店を出し、キャラメルの香ばしいかおりと作りたてのおいしさに、5

時過ぎには売り切れては大変と、追加を用意するほどの売れ行きでした。1000円を持った小さなお客様は



かわいいですね！近くの商店からの屋台もあり又、ステージでは、フラダンス・盆踊り・こども達のゲーム・音楽演奏などのプログラムが楽しめました。

地域のお祭りなので知り合いも多く、お年寄りには腰をおろしておしゃべりをし、こども達はお友だちと走り回り、沢山の提灯の下、最後のビンゴ大会まで賑やかに続きました。

### 豊中まつり 2019

昨年8月3、4日夏の風物詩52回目の豊中まつりが、曾根南町豊島公園で開催されました。「人と文化がふれあうまつり」をテーマとして、兄弟都市沖縄市の沖縄音舞台をはじめ多くの都市、文化、人々の交流する場所になって

います。当日は炎天下にもかかわらず若男女の多くの方々が訪れて、様々な種類の屋台を楽しんでおられました。



豊中市シルバー人材センターからは女性部会のパッチワークや編み物が出展され人気をあつめていました。出展メンバーに対して高木理事長はじめ事務局より暑い中ご苦労様とのねぎらいの言葉がありました。ウルトラマンのステージや盆踊りなど様々なイベントが開催され盛況の内に閉会となりました。



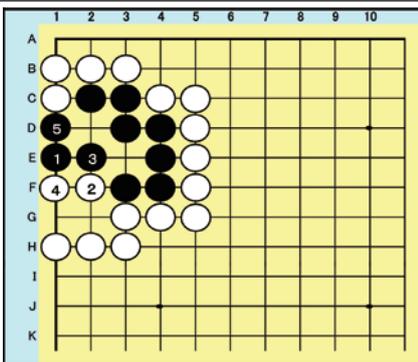
### ハテナ?クイズのこたえ

- ①もぐら
- ②ビーバー
- ③ヌートリア
- ④カピバラ
- ⑤ジャイアントパンダ
- ⑥コアラ
- ⑦ラッコ

### 詰碁 解答

#### 黒先黒生

詰碁の解き方  
正解はB  
黒1と急所から打つ。  
白2と黒2子を当てる時、黒は当石を継がず黒3と白1子を取る。白4と黒2子を取り、黒5で2眼を確保でき黒生きとなる。



北部ブロック合同  
シルバー人材センター  
フェスティバル

昨年10月19日(土)「北部ブロック合同シルバー人材センターフェスティバル」が豊島公園で開催されました。北部ブロックとは豊中・池田・摂津・吹田・茨木・箕面・高槻の各市と島本・能勢・豊能各町のシルバー人材センターが所属しています。合同フェスティバルは毎年所属シルバーが担当して開催地となり、



昨年は豊中市でした。毎年それぞれのセンターが工夫を凝らし参加しています。会場の豊島公園多目的広場には隅々までテントが張られ、フェスティバルが始まりました。オープニングは特設ステージの壇上に各市のゆるキャラが勢ぞろい、高木理事長のご挨拶と開会宣言に続き、来賓の長内豊中市長、磯部大シ協事務局長、各センター代表者のご挨拶、その後お子さまお待ちかねの「仮面ライダーゼロワンショー」が始まりました。凄い歓声、大人気です！若いご夫婦が家族連れで来場され、活気に満ちた会場風景です。



所狭しと並ぶテントには地元特産品や手作り品の物販、ミニ教室、楽しく遊べるコーナー、それに飲食コーナーもあり、開催地の当センターはポップコーンや人気の小物販売と、どこも人だかりが出来ました。その中でも「行列ができるテント」は茨木市のセンターさんで、茨木市内の高校生が似顔絵を特徴をつかみながら可愛く書いてくれ、それを缶バッチにしてくれました。よい来場記念になりました。多くの来場者はそれぞれのテントをめぐり、十人分楽しめたようでした。また当センター会員がサポーターとして会場運営に協力され、一日中来場者で賑わったフェスティバルも滞りなく終わりました。

第40回農業祭



昨年12月7日豊島公園多目的広場で開催されました。例年より20日ほど遅い開催で、少し肌寒く感じましたが、午前10時の開場前には、大人気の地元野菜ブーや無料苗木の配布などには大行列が出来ていました。当シルバー人材センターからは、加入促進PRと袋・小物販売がされてお客さんで大賑わいでした。又豊中市のゆるキャラのマチカネくんが登場し、こどもたちに大人気で記念撮影をされていました。場内には実物のトラクターが展示され、こども達が運転席に乗り込んで記念撮影をして多数の方々が楽しんでおられ、特に今回は例年より多くの方々が参加されているように感じました。



### 豊中市のセーフティネット

豊中市には、豊中市役所、民生・児童委員、社会福祉協議会その他関係機関が連携を取りながら、高齢者などの方がご自宅で安心して過ごしていただくための様々なサービスがあります。

豊中市福祉部 長寿安心課 TEL : 06-6858-2235

#### 一人暮らしになったら

##### ・高齢者名簿への登録

65才以上の一人暮らしの方を対象にした高齢者名簿への登録

地域の民生委員が相談ののったり安否確認を行います。また、安心キットを配布し医療機関など必要情報を書き緊急時に備えます。

##### ・防災・福祉の為の名簿登録

民生児童委員、校区福祉委員会、自動防災組織などに提供し地域の支援体制作りや大規模な地震、災害時の安否確認・避難誘導に活用します。

#### 緊急対応が必要な時

##### ・緊急対応ホットライン「きずな」

緊急対応が必要な疾病の一人暮らしのかたなどの緊急通報装置

固定電話に取り付け 押すことによって消防局に通報、協力員とともに救急隊出動などの救急対応を行います。

また、生活見守りセンサーを自宅内に設置し、委託業者が駆けつけるなどの緊急対応を行います

##### ・高齢者福祉電話

電話を貸与し、設置費と基本料金を助成します。

#### ちょっとしたお手伝い

##### ・軽度生活援助サービス

シルバー人材センターの会員が生活支援の為簡単な援助を行います

##### ・在宅給食サービス

市の委託業者が自宅へ給食をお届けし安否確認をします。

##### ・その他

##### 外出送迎サービス

##### 訪問美容サービス

##### ひと声ふれあい収集

##### ・日常生活用具の給付

防火の配慮の必要な方に

# とよなか万華鏡

## 第21回

### 民生・児童委員

《困ったときはまず相談》

シルバー人材センターの会員で民生・児童委員をしておられる 岩野章広さんにお話をうかがいました。民生・児童委員は厚生労働大臣から委嘱された非常勤の公務員です。

岩野さんは過去にお子さんの学校関係やまた地域のボランティア活動に積極的に参加され、民生・児童委員に推薦されました。

「民生・児童委員は市民の皆さんに一番近い、社会福祉の相談窓口といえます。民生・児童委員にはさまざまな仕事がありますが、地域で困った方と各関係機関への橋渡しが一番の仕事と思っています。まず、市の情報を元に困っている方を訪問しお話を伺います。一方地域の皆さんからの情報も大切です。伺ってお話を聞き、適切な支援が受けられる為のお手伝いをします。また、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守る役割を兼ねています。地域によっては昔からの見守りがしっかりしていることもありますが、自治会単位で民生・児童委員を中心に見守り活動が出来たらいいなと思っています。」

岩野さんは、現役時のキャリアをいかして、当センターのポスターのほか印刷物のデザインなどにも協力して下さいました。今日は有意義なお話を有難うございました。



### 社会福祉協議会

《地域の課題の共有》

くらしささえあい事業を通して誰もが安心して暮らせる市民参加型の「福祉のまち作り」を進めています。

社協は豊中市すこやかプラザ2F（岡上の町2-1-15 TEL06-6848-9393）を拠点とし 蛍池・東豊中をはじめ市内6か所に地域福祉支援センターがあります。事業内容としては

- ・生活支援事業
- ・福祉便利屋事業
- ・安心見守り事業
- ・友愛電話訪問事業 等

生活支援とともに介護予防のための事業を行っています

#### 「地域で困っている人を生み出さない仕組みを作る」

地域での細やかな見守りの中で「課題」を見つけ、なぜそのような「課題」が生まれたかという「構造」を考え、同じようなことで困ることがないように仕組みをつくるのが大切なことです。そのためには多くのボランティアの方の協力が必要です。ボランティアセンター（06-6848-1000）では、多くの方のもつボランティア精神を大切に具体的な活動を支援しています。

そしてまた、高齢者の活躍の場作りに取り組んでいます。何かの役に立ちたい方、ボランティア活動、特技を生かした活動、畑の運営（豊中あぐり）、子ども食堂等々、ぜひご参加ください。

一部「大阪ええまちプロジェクト」HPより

## お墓掃除サービス

編集チーム 百地文代・戸坂昭雄



私は“ふれあい”帽子

### 独自事業「お墓掃除サービス」立ち上げから

お墓は、もう一度会いたい懐かしい人の眠るところです。そのお墓をいつも綺麗にしたいとだれもが思いますが、高齢や遠距離でそれが叶わない、そのような方の思いを受けて、独自事業「お墓掃除サービス」を立ち上げられたのは、平成29年5月。立ち上げ時のメンバーは2人でした。それから2年半たち、今では11人になり、掃除依頼も徐々に加え、事業として軌道にのってきました。

### 月一回の例会でお話を聞きました

豊中市内で担当地区を決め、個人のお墓からお寺にある墓

地、また各地区にある共同墓地の掃除をしています。共同墓地のような大きな規模の墓地では多人数で作業します。

仕事は毎月定期的ではありませんが、集中するのはお盆・お正月前です。大変なのはお盆前の夏のさなか、全く日陰のないところもあり、水分補給と時々休憩をしながら、体調に気を付けての作業です。新しくメンバーになられた方は「みなさんに庇ってもらってなんとかできました」と苦労話をされました。害虫に気を



▲メンバー▶

寧に抜き、シルバーならではの細やかな心遣いの作業は、リピーターが増えることにつながっているようです。

掃除後はお客様へ写真入りで報告書を郵送しますが、その返信に丁寧なお礼状を頂いた時はやはり嬉しいと、この仕事をして良かったと思える時です。メンバーの中には「お墓掃除サービス」の立ち上げ前からシルバーを通して、個人のお客様のお墓掃除をされていた方もおられます。

また例会では、潜在需要掘り起こしのために作戦会議で議論をされます。共同墓地の管理者との折衝、お寺へのアプローチ等々、積極的な努力をされています。

### 「ふるさと納税返礼品」

になりました！

豊中市ふるさと納税の返礼品として「お墓掃除サービス」が採用されました。

「遠方でお墓掃除に行けない方に代わって豊中市内のお墓(墓地内草引き、墓石水拭き)を代行し、お墓をきれいにさせて頂きます」とあります。—ふるぽホームページより—



お墓掃除サービス

### 感想

今後ますます高齢者の気持ちに寄り添う、このような事業が必要だと思いました。