

社団法人 豊中市シルバー人材センター機関誌

ふれあい 第11号

豊中市北桜塚2丁目2番1号

編集・発行

社団法人 豊中市シルバー人材センター

TEL (06)856-1777(代)



平成二年度通常総会

盛況裡に終る

「設立十周年」めざして前進を！

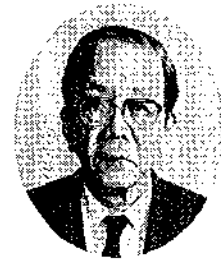
平成二年度通常総会は、五月二十五日午後二時から、豊中市民会館で開催され、五百三十七人（うち委任状提出者四百三十五人）の会員が出席、第一号議案から第五号議案まで原案どおり可決承認され、三時一〇分閉会しました。

総会は、まず酒井理事長のあいさつに始まり、次に当日は市議会開会中のためお越し頂けなかった林豊中市長および浅尾豊中市議会議長からのメッセージを披露、続いて祝電披露、来賓紹介が行われた後、議長に正会員の野村貞人民が選任され、議事に入りました。

議事は、総会成立宣言、議事録署名人選任の後、平成元年度事業報告および決算報告、平成二年度事業計画案および収支予算案について慎重審議が行われ、全員異議なく、原案どおり可決承認されました。また役員を選任についても原案どおり承認され、全議案の審議を終りました。今後共、会員、役員が一丸となって、地域社会の活性化に寄与することができますよう、皆さま方の格別のご協力をお願いいたします。

酒井理事長あいさつ

(要 旨)



平成二年度通常総会を開催いたしましたところ、会員の皆様方には多数ご出席いただき、ありがとうございます。

また、平素から、いろいろとご指導、ご支援を賜っております。ご来賓ならびに評議員の皆様方にはなにかとご多忙の中をご臨席いただきまして、誠にありがとうございます。

また、本総会の開催にあたり、いろいろとご尽力くださいました地域班役員の皆様にも、厚くお礼申し上げます。

さて、当センターは、昭和五十

六年に発足以来約九年を経過しました。

この間、関係機関の絶大なご指導、ご支援のもと、会員の皆さん自らの創意工夫により、事業の推進発展に努めてきました。

平成元年度においては、会員数約七百五十人、契約金額は約二億五千万円と、過去最高の成績をあげることができました。

これもひとえに会員の皆様のご努力と、豊中市をはじめ、地域の発注者の方々等、関係各位のあたたいご支援のお陰でありましてここに厚くお礼申し上げる次第でございます。

しかし一方、会員数の伸び悩みや会員の希望職種と受注との不均衡等々、解決しなければならぬいろいろな問題もございます。

こうした問題につきましては、現在、評議員の皆様にもご審議をお願いしておりますが、いずれにいたしましても、このシルバー人

材センターを、高齢の方々が進んで参加したくなるような魅力のあるものにしなければならぬ、と考えております。

高齢化が進む今日、シルバー人材センターの使命は、益々重要なものとなって参ります。

そうした中であって、来年には設立十周年を迎えることとなりまので、当センターの一層の飛躍をはかる意味において、平成三年五月ごろ、ささやかではあります、十周年記念式典を予定しているところでございます。

今後共、センターと会員の皆さんとの連携をより深め、地域に密着した運営をはかり、生き生きとした地域社会づくりに寄与していきたいと念願しております。

会員の皆様はじめご来賓各位のなお一層のご支援、ご協力をお願い申し上げますが、甚だ簡単ではございませんが、ごあいさついたします。

役員紹介

任期満了に伴う新役員が、次のとおり選任されました。会員の皆様の一層のご協力をお願いします。

理事長	酒井千秋
副理事長	片山喜之
専務理事	元田一良
理事	山口将行
理事	長岡修
理事	中村とき
理事	今西渡
理事	大村弥吉郎
理事	山路政市
理事	西田貞義
理事	杉本精市
理事	正源義一
理事	宮崎英三郎
理事	増森貞子
理事	桃井延幸
理事	齋藤陽
監事	山田晨茨
監事	渡邊益男
監事	西川芳一

来賓メッセージ

豊中市長

林 實 氏



社団法人豊中市シルバー人材センター平成二年度通常総会が開催されましたことを、心からお慶び申し上げます。
平素は市政発展のため、格別のご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、豊中市シルバー人材センターは、昭和五十六年に発足されて以来、極めて順調に伸展され、平成元年度においては会員数七百数十名、事業実績においても二億五千万円と、昭和五十六年発足時の約十一倍に大きく発展されました。

た。これも一重に酒井理事長さんをはじめ役員各位、並びに会員の皆様方の並々ならぬご尽力の賜ものと深く敬意を表しますとともに、市長として心から感謝を申し上げます次第であります。

急速なテンポで社会の高齢化が進んでいる中、高齢期を健康で生き甲斐のある充実した生活が送れるような地域社会を形成することが、現在の重要課題となっております。

この意味からも、現在私が市民のご協力を得て進めようとしております「いきいきとした街づくり」、四十一万市民が豊中に永住し誇りに思う潤いと活力のある「夢をみるらす街づくり」の実現にとって、豊中市シルバー人材センターに大きな期待を持っているところであります。特に、高齢者市民が豊かな経験と能力を生かし、社会参加をされることは、「いきいきとした街づくり」に欠くことのできな

いものであります。

今後においても、私は豊中市シルバー人材センターの発展のため、市議会等のご協力を得ながら、でき得る限りの努力をいたす所存であります。

最後に、当センターの益々のご発展と、酒井理事長さんをはじめ役員の方々、並びに会員の皆様方の益々のご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

豊中市議会議長

浅尾利機 氏



らお喜び申し上げます。

シルバー人材センターにおかれましては、新しい視点からの労働施策として、高齢者の方々の経験と能力を生かすため、創立以来様々な活動を繰り広げられ、充実・発展して来られました。このことは誠に喜ばしい限りであり、関係者の皆様方のご尽力に対し、心から敬意と感謝の意を表する次第でございます。

人生八十年時代と言われ、活力ある高齢化社会を築くことが、重要な課題となっております今日、シルバー人材センターの果たす役割は益々重要性を増すものと思われまますので、今後ともご活躍賜われますよう、よろしくお願い申し上げます。

おわりに、シルバー人材センターの益々のご発展と、皆様方のご健勝とご多幸を祈念申し上げ、お祝いの言葉といたします。

本日、ここに社団法人豊中市シルバー人材センター平成二年度通常総会が開催されますことを心か

事業実績の推移

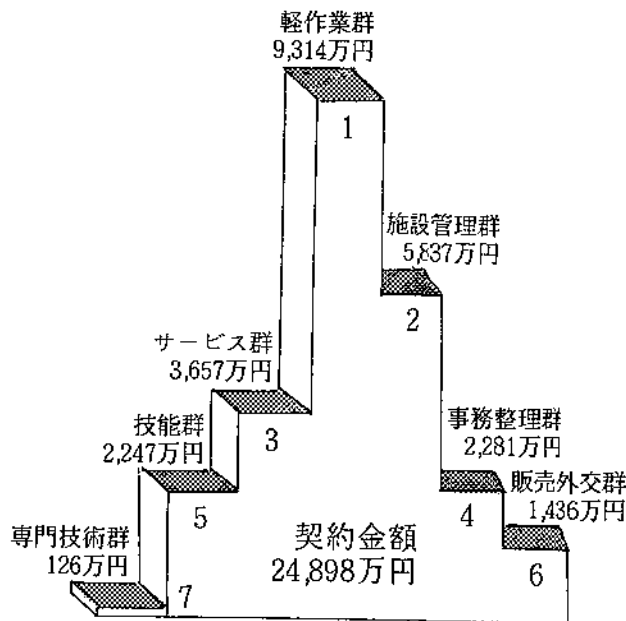
区分	年度	S.56	57	58	59	60	61	62	63	H.元
会員数	人	331	444	510	600	662	684	703	725	745
契約金額	万円	2,194	6,579	10,994	12,384	12,761	15,634	18,375	21,997	24,898

会員の状況 (平成2年3月31日現在)

区 分	60歳未満		60~64歳		65~69歳		70歳以上		合 計			
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	比率
専門技術群	1	0	11	0	8	1	5	0	25	1	26	3.5
事務整理群	0	3	28	16	38	19	43	7	109	45	154	20.7
施設管理群	1	0	32	0	44	1	22	0	99	1	100	13.4
販売外交群	1	0	0	3	4	0	5	0	10	3	13	1.7
技術群	1	1	13	5	12	3	15	7	41	16	57	7.7
軽作業群	5	3	47	5	68	14	83	32	203	54	257	34.5
サービス群	0	9	0	43	0	38	0	48	0	138	138	18.5
合 計	9	16	131	72	174	76	173	94	487	258	745	100.0
	(3.4%) 25人		(27.2%) 203人		(33.6%) 250人		(35.8%) 267人		(100%) 745人			

平均年齢 67.9歳 (男) 68.1歳 (女) 67.6歳

職群別事業実績 (平成元年度)



 おみやげは今日も無事故の笑顔です



私の昭和



① 昭和二〇年八月十五日終戦当時、私は某軍需会社（金属工業）で、従業員用食糧確保のため、一行七〜八名で、兵庫県三田の奥地、広野、相野方面へ農地借上交渉のため、トラックで出張しておりましたが、終戦の詔勅により、急遽出張先より大阪本社へ帰社した経験があります。

② 昭和三十二年四月中旬、宝塚市より現在の豊中市内へ転宅し、丸三〇余年を経過しましたが、人

口も約十四万人から四十一万余になり、町の移り変わりも激しく感じます。

③ 殊に、昭和四十六年七月に阪急宝塚線の曾根駅前の開発により、大手スーパー「ダイエー」曾根店が開設し、同時に初の普通銀行の支店が開設しました。

④ また昭和四十四年頃、曾根駅近くに「豊中市民会館」が開設し、その後「アクア文化ホール」と「豊中市立中央公民館」が出来て、一層文化都市の重みを感じます。

⑤ 昭和六〇年三月末で満四十二年間の会社生活を終えて、現在は地域の一員として「豊中市シルバー人材センター」の豊中一中区域のお世話役としてお手伝いしております。

⑥ また昭和六十三年度の豊中市の「市政モニター」の一員として一年間過ごし、その間大阪の厚生年金会館内の「四ツ橋大学」の受講生として約一年間授業を受けました。

⑦ そして今年も昨年度に引続き豊中市の「高齢者のための教養教室」受講生の一員として参加させ

て頂き、絶えず頭と身体を使って健康に留意し、外部の刺激を求め、世の為、人の為のお手伝いを
して行くつもりです。
今後共よろしく願います。

「俳句」

六班 小原 すすこ

田植笠 かぶりてちよっと 鏡見る

主のなき 生家の庭に 白きばら

歎声の またどっと湧く 花むしろ

初夏の風 吹かれてちよっと シルバーまで

山路来て 自然がゆかしい 山莓

香煙を 曳きずってゆく 彼岸婆

うららかや 蝶のはなれぬ 石ぼとけ

垣根から 卯の花にほふ 朝厨くらや

赤だすきして茶摘み女の 紺がすり



初夏の薫風



「短歌」沖繩旅情



十一班 山田正元

(嘉手納基地)

夾竹桃延々と咲く基地垣間見つ

島史を綴る姿痛まし

(琉球舞踊)

琉球の舞 踊るみやびら(娘)あでやかに

熱き眼差し妖しき指さき

(万座毛)

緑の芝夏浅き崖渡る風

紺碧の空に白き雲流る

(伊江島青少年旅行村)

貝殻は潮騒の音が聴え来る

そっとポケットに旅の記念に

(守礼の門)

琉球の栄華の跡は今も尚

観に来し人の眼を見張らせる

(南部戦跡)

幾星霜歳ふりにしが戦争を

風化させじとガイド嬢訴う

(ひめゆりの塔)

乙女等は祖国の勝利を信じつゝ

傷つく兵を看とりて汝も倒れぬ

私の独り言



十八班

山口 正雄

今、世の中は、物が豊富で生活が豊かになりました。街の店頭には、どこでも商品が溢れています。然し、欠けているのは人の心だと云われています。

又、大阪が今大きく変わっています。古いものがどんどん無くなってゆく、消えてゆく、失われつつある、まして昔なつかしい大阪人気質、義理、人情も廃たれて、その影もうすくなっております。

ただ大きく取りあげられて話題になるのは、高齢化社会、老人問題の話でしょうか。

私としても既に年寄りの一人。日頃気懸りなことは数えきれない程あります。

今は電車に乗ってもシルバースー卜、優先座席が設けられて誠に有難いことです。しかし其処には屈

強な若者が寝た振りをしてデンと座って御座る。今更ながら優先席のレットルがしらしらしく思えてきます。

さて、老人の話と云えば、これは又くどい、しつこい、愚痴っぽい、で同じことを何遍も繰返す傾向があつて、あの時はあんなにしてやった、この時はこうしてやった”等と手柄話、自慢話が耳障りで実にわずらわしい。先ず自分の仕事に誇りを持つことは結構ですが、それが誇らしげな自慢話となれば、又話は別であります。

ところで、振返ってみて、私の人生も早や七十八年。想えば照る日、曇る日、雨の日などいろいろとありました。我れながら、自分で自分の頭を撫でてやりたい気がします。けれど百歳には一寸まだ間があります。そう思つて、この上は、残された余生を大切にして頑張りたいと思つています。

「花博の 花も良いけど
庭のつつじかな」

そんな日を送っている此の頃であります。

健康でシルバー天国

へ行く楽しみ



十三班

原田 天豊

健康で長生きしたいとの願いは誰でも望んでいることですが、さていかに過ごしたら健康を保つことが出来るのか、第一に規則正しい日常生活をするだけでは健康を保てるものではありません。身体の調子の悪い時には薬に頼るか、病院に行ってみてもらおう。それが自分の力で健康を勝ち取ることが出来たら、どのように楽しいことでしょうか。

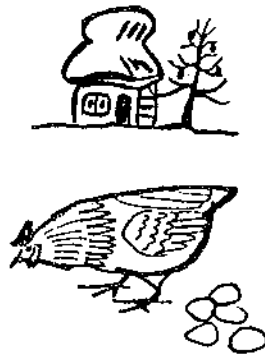
八年になります。栄養失調で失明暗黒の生活を体験、続いて胃腸で胃を切り取る羽目になり、地獄の苦しみを味わい、人生のどん底に落ち込みました。

生と死の間をさまよいながらも考えることは健康になりたい、ただそれのみです。

自分の命をつなぎとめるために

自然野菜を作り、食べ初めてから見違えるように健康となり、自分でも驚いております。

週末には、朝もやに包まれて空気がおいしい山村ぐらし、畑より抜いてきた採りたての新鮮な野菜や放し飼いの鶏の卵のおいしいこと、これで健康にならなければ嘘だ。



露天風呂を沸かしてコンフリーの葉を入れ、のんびりと浸る。全身がポカポカと暖まり気持ちの良いことこの上無し。藁の中に居たマムシをつかまえ粉にして時々飲んでみる。

時には怪我もする。斧で指を骨まで切ったが草の汁をつけるだけで治ってしまう。昨日は軽トラックの荷台の板がはずれて落ちた。ひざのうしろを手の平ぐらいの大きさに擦りむいたが、夜はコンフリーの風呂に入った。ピリピ

リして痛かったが薬なしで仕事が出来た。野性的な体力の持ち主となつてしまった。

今年の春より試験的に雄二羽、雌三羽で無人養鶏をやってみたところ、毎週十五ヶ位の卵を産んでくれたので気を良くして、五月に(ひな)一〇羽を入れた金網ばりの放牧場も鶏小屋の中もテンヤワシヤの大騒ぎ、けんかの仲裁に二羽のオンドリは大忙し、一時減った卵も又産み出した。一週間分の飼料を与えて大丈夫か、という心配があったが案ずるより産むがやすし。一週間えさを貰えないことを知っているとらしい。自分だけ食べれば好いのだ、という鶏は白色レグホンの大先輩の二羽だけ、オンドリは自分は食べないでメスにココココといつて与えている。世の中総てかく有りたいたいものだ。

自然に逆らわず、太陽の恩恵と大自然の恵みを全身に受けて生きることこそ健康につながるのではないのでしょうか。

シルバー天国に向って前進あるのみ。健康であることは、本当に有り難いことです。

「バラ」(油絵)

第十二班

玉手 好二郎



「花を見て、少しでも気持ちになごめば……と思ひまして」

「仲間を増やしましょう」

事業実績の伸びがにぶつてきています。

会員が増えないことが、その大きな原因です。

あなたのお力で、共に働く仲間を、一人でも多く増やしていこうではありませんか。

健康

よもやま話



“夏を健康に”

皆さんお元気にお過ごしですか？
今回は「夏バテをしないために」ということで、ハツラツと夏を乗りきってゆく食生活のコツをお知らせします。

元気の源はなんといっても規則正しい食事ですね。あなたはバランスのよい食生活をしていますか？
チェックしてみましょう。

◆食生活チェック

- ① 一日三回きっちり食べていますか？
(はい、いいえ)
- ② おかずはいろいろな材料を使って品数を多くしていますか？
(一食に二〜三品) (はい、いいえ)
- ③ そうめんだけ、とか、ごはんばかりなど「ばっかり食」をしないように心掛けていますか？
(はい、いいえ)
- ④ 野菜もたっぷり(生の状態で両手に山盛り一杯半くらいの量)

食べていますか？(はい、いいえ)

⑤ 肉、魚、卵、豆腐のうち少なくとも一品を毎食、食べていますか？
(はい、いいえ)

⑥ 牛乳を一日一本くらいは飲んでますか？
(はい、いいえ)

全部「はい」という人は今のままの食生活を続けて下さい。それ以外の人は「いいえ」と答えたとくに特に注意して下さい。

とはいってもその食欲のない季節にはなかなか食べられないものですね。それでは夏向けのさっぱりメニューを二、三紹介します。

◆ぶた肉の簡単サラダ

材料(一人分)

- ぶた赤身スライス 50g
- トマト ½コ
- キュウリ ½本

- 味付きポン酢 大さじ2
- ニンニクすりおろし 少々
- すりごま 少々

作り方

ぶた赤身スライスは一口大に切りさつとゆで冷ましておく。



・トマトはうす切りに、きゅうりは細めのせん切りにする。

・皿にきゅうりを敷き、トマトのうす切りをかざりその上にゆでたぶた肉をのせ、味付きポン酢に、おろしニンニク、すりごま少々をまぜたタレをかける。(冷たくしておくと一層おいしく食べられます。)

◆さっぱりおろし

材料

- 大根 40g
- 長芋 40g
- 白す干し 小さじ1
- しょうゆ 少々



作り方

・大根、長芋は皮をむきすりおろす。

・白す干しを加えてしょうゆ少々で味を整える(涼しげな小鉢に入れてどうぞ。)

◆ワンポイント栄養学

・ぶた肉には良質のタンパク質や消化液の分泌をうながすビタミンB群が含まれています。

・生の大根や、長芋には消化を助ける酵素が含まれています。夏バテぎみの胃にはやさしい食品です。

まだまだ暑い日が続きそうですね。バランスのとれた食事と共に、適度な運動をし、そして十分な休養をとり健康な夏を過ごして下さい。

(豊中市立保健センター)

栄養士 浅田 益世

★人物カットは、豊中市自治振興室の中村徹夫さんにご協力をいただきました。

あとがき

思わず目を細めて外をみる……暑い日射しの夏、真っ盛り……

本号は、会員の多岐多彩な投稿のお蔭で、サークル一同、楽しく打合せをさせていただきました。

来年は、当シルバーもいよいよ設立一〇周年を迎えます。

記念誌の発行も予定されているようです。一〇周年を迎えるの感慨など「会員の声」も、近く募集されるでしょうから、ぼつぼつご準備をお願いします。

くれぐれもお身体に気をつけてくれ、この夏を無事に乗り切ってください。さるようお祈りいたします。

(編集サークル一同)