



ひよなわ

# ふれあい

■シルバーだより■

## 第19号

1994年8月1日

発行

社団法人

豊中市シルバー人材センター

豊中市北桜塚2丁目2番1号

TEL 856-1777

## 平成6年度通常総会盛況裡に終る

総会は5月27日、市立市民会館で開催。第一部は、市立豊中病院長の木村正治氏が、「健やかに老いるために」をテーマに講演。第二部は、正会員の江口節信氏を議長に選出、議事に入る。第一号議案から第六号議案まで、全員異議なく原案どおり可決承認された。



### 《役員紹介》

理事長に三河氏・副理事長に宮崎氏決まる!!

今期通常総会後の新役員は、次のとおりです。会員の皆様のいっそうのご協力をお願いいたします。

理事	三河寛治
副理事	宮崎英三郎
顧問	酒井千秋
顧問	片山喜之
専務理事	安井五郎
理事	山井政之
理事	正源義一
理事	黒岩秀一
理事	小川晋子
理事	織田照子
理事	林泰野
理事	藤田泰通
理事	佐々木信也
理事	上田善治
理事	吉川武二郎
理事	宇都宮義典
理事	阿南和男
理事	福田勝啓
理事	中原俊彦
理事	藤井健二
理事	藤本哲夫

総会出席者  
委任状提出者  
三百二十三名  
四百三十四名

(合)計  
当日の会員数  
七百五十七名  
一千七十二名

ごあいさつ



理事長  
片山 喜之

平成六年度の通常総会を開催するにあたりまして、ひとこと、ご挨拶申し上げます。

本日は、林市長様・市議会議員様をはじめ、ご来賓各位には、何かとご多用のなかをご臨席賜りまして、厚くお礼申し上げます。

会員の皆様には、本日も多数の



豊中市長  
林 寛

豊中市シルバー人材センターの平成六年度通常総会が盛大に開催されましたことを、心からお慶び申し上げます。

平素、会員の皆様方には、市政各般にわたり格別のご支援、ご協力を賜っておりますことに、心から厚くお礼申し上げます。

また、先般の市長選挙に際しましては、皆様方から、早々にご推薦を頂いた上、絶大なるご支援・ご激励を戴き、本当にありがとうございます。

お陰を持ちまして、再選の栄に浴することができました。

ご出席をいただき、まことにありがとうございます。また、地域班の役員の皆様には、大変ご尽力いただき、重ねて厚くお礼申し上げます。

さて、シルバー人材センターは働く意欲のある高齢者のニーズに応え、いつでも働くことのできるシステムを作り、健康で生きがいのある生活を送れる地域社会づくりを目指して設立されました。現在全国で六百六十団体、会員数は約三十万人、総契約金額は、約一千億円を突破する規模となっております。

当センターにおきましては、三

今後は選挙を通じまして市民の皆様方に訴え、お約束いたしましたことを誠実に実行し、活力と魅力にあふれた、いきいきとした豊中市をつくるため全力を傾注いたしてまいる決意でありますので、倍旧のご支援・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

豊中市シルバー人材センターは高齢者の就業と生きがいの場として昭和五十六年に発足され、以来今日まで、順調な発展を遂げられ、着実に成果をあげてこられました。

これもひとえに片山理事長さんをはじめ、歴代役員の方々、並びに会員の皆様方のためめご努力の賜ものと、深く敬意を表する次第でございます。

お祈りしたところによりますと

月末現在で会員数が一千十六人、契約金額も三億九百九十五万円の実績をあげており、当初の目標を上回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、関係諸機関のご支援、並びに、市当局のご高配の賜ものと厚くお礼申し上げる次第でございます。

当センターも発足してから十三年を経過しておりますが、屋外作業での会員不足、未就業会員への対応、特に事務系希望会員の就業機会の拡大等、多くの課題を抱えております。

昨年度の「シルバー人材センタ

シルバー人材センターの発足以来理事・副理事長を歴任されました片山理事長さんが、今期限りで勇退されることとあります。

今後は、酒井前理事長さんともども顧問として、シルバー人材センターの発展にお力添えを賜わることとお聞きしておりますが、永年に亘りますご尽力に対しまして厚くお礼申し上げますとともに、どうかこれからもお身体に十分気をつけて、ご活躍頂きたいと存じます。

「人生八十年時代」といわれ、本格的な長寿社会が訪れようとしている今日、高齢者の方々、シルバー人材センターを通じ、その豊かな経験と能力を生かして社会参加されまことよ、極めて意義深いものと存じます。

の今後のあり方研究会」におきましても、事務系職種への会員の就業拡大に力をいれていくことが望ましいとされております。

今後はさらに一層、センターと会員の皆様との連携を深めながら福利厚生面の充実、会員相互の親睦を深めるための趣味を生かした同好会の活発な活動、また、独自事業等の開発を積極的に展開し、地域に密着した運営を図っていきたくと考えております。

どうか今後とも、ご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。簡単ではございますが、ご挨拶いたします。

豊中市におきましても、本格的な高齢社会を迎えるにあたり、このほど老人保健福祉計画を策定いたしました。今後は、この計画に基づきながら、市民の皆さんが、健康で安心して暮らせる、快適で利便性・文化性豊かな活力と魅力にあふれた「いきいき豊中」のまちづくりになお一層努力を致して参りたいと存じますので、どうか皆様方には、引き続きご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、豊中市シルバー人材センターのますますのご発展と会員の皆様方のご健勝・ご多幸を心からお祈り致します。お祝いのご挨拶いたします。

市議会議長 中川 静雄

本日は、社団法人豊中市シルバー人材センターの通常総会にお招きいただきまして、ありがとうございます。

市議会を代表いたしましたして、一言お祝いを申し上げます。

近年、社会の高齢化が一段と進む中であって、貴センターは高齢

理事長新任あいさつ



三河 寛治

前片山理事長の後を受けまして理事長にご推挙をいただきました三河でございます。

なにごと、不慣れで微力ではございますが、役員・会員のご協力をいただきまして、精一杯頑張つてまいりたいと存じますので、よろしくご支援のほどお願いいたします。

ご存じのとおり、当シルバー人材センターは、高齢者の就業と生きがいの場として、昭和五十六年六月三十日に発足いたしました。以来、当センターも順調な発展を遂げてまいりました。

これもひとえに豊中市シルバー人材センターの設立以来から、理事・副理事長・理事長として、十

者の「社会参加」「生き甲斐」提供の場として、いち早く時代のニーズに対応され、福祉施策の推進に積極的にご尽力いただいております。

ここに改めて、皆様方のご活躍に対し、衷心より敬意を表し感謝を申し上げます。

本格的な長寿社会を目前に控え、市民の皆様が健やかに年を重ね、充実した毎日を送ることのできる心豊かな長寿社会を築くことは、地方自治体にとりましても極めて

三年間の長きに亘り、当シルバー人材センターの事業運営に、多大のご貢献を賜りました前片山理事長のご指導の賜ものであり、また現顧問の酒井様をはじめ歴代役員の方々の多大のご貢献の賜ものことから敬意と感謝を申し上げます。

顧みますと、設立当時は会員数百三十八人、契約金額は二千二百万円でありましたが、現在では会員数は一千十六人に、また、契約金額につきましても三億九百万円と、着実にその成果をあげるに至つてまいりました。

本年度は、シルバー人材センターの基本理念であります「自主・自立」「共働・共助」の主旨を十分に発揮するための運営体制の充実と、会員の就業開拓の拡大に向け、努力してまいりたいと存じますので、酒井顧問、片山顧問のご指導と、会員の皆様方のご協力をよろしくお願いいたします。簡単ではございますが、就任の挨拶にかえさせていただきます。

重要な課題となつて、当市におきましては、長寿社会対策推進本部の設立のもとに、総合的な施策に取り組んでおります。

しかし、真に豊かな社会とは、行政の充実もさることながら、市民をはじめ、全ての方々の深いご理解とご協力が大切であり、その意味におきましても、貴センターの指導的役割には、今後とも大いに期待いたしております。

市議会といたしましても、市理事者と十分連携を図りながら、高

退任のあいさつ

片山 理事長

私が理事としてご推挙をいただきましたのは、当シルバー人材センターが産声を上げました昭和五十六年六月三十日の設立総会でございまして、このあと昭和六十七年から昨年五月の総会までの七年間は副理事長として、酒井前理事長を助け、さらに、この一年間は、理事長として歴代の役員各位のご協力は勿論、会員の皆さまがたのご支援をいただき、ここに退任の日を迎えました。

振り返つてみますと、当シルバー人材センターは、昭和五十六年六月三十日に事務所を庄内老人福祉センター内に置き、会員数も百三十八人と細細のスタートではありましたが、その一年後には現在の事務所に移転。十二年間、元豊中警察署の建物の中で事業運営を致して参りましたが、幸い今年の秋には、豊中市役所北別館の一階に移転することになりました。

齢者福祉対策に一層努力してまいりたいと思っておりますので、今後ともよろしくご協力を賜りますようお願いいたします。

終りに臨み、社団法人豊中市シルバー人材センターのますますのご発展と、本日ご参会の皆様方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

尚、当日は市議会副議長の井上房代様にごあいさついただきました。

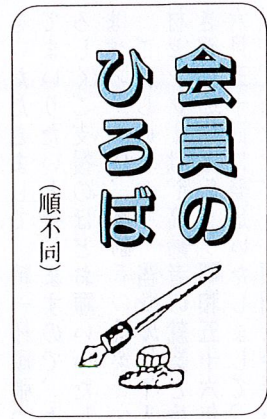
新事務所は、会員の皆さまがたが、気楽にお越し頂けるようにレイアウトをするよう、事務局に指示を致しているところでございます。

平成五年度末には、会員数も千名を越え、契約金額も三億一千万円に達し、高齢者の方々の働く場の提供と社会参加の役割は、ますます進展していくものと、大いに期待されております。

最後になりましたが、設立以来なにかと暖かいご支援を賜りました市当局に厚くお礼申しあげますとともに、会員各位のご協力に對しまして心から厚くお礼申しあげます。

私も今後は一会員として、皆さまがたもども、当シルバー人材センターの限りなき発展を願いますとともに、会員の皆様方のご健康・ご多幸を心からお祈り致しまして、この十三年間の思い出多き理事の退任のあいさつとさせていただきます。

## 熟年を想う

六班  
三宅 輝男

今日の高齢者は一昔と違い健康に恵まれ、また活動的で年金に守られた人が多い。これからの世渡りは自分の生甲斐を自分で見つけ目標を持ち、又目標があれば自己表現にも燃えるし活力が沸き、反面積極性を失ってはならない。

過去の老人対策は楽しみの場を提供することだと考え、レクリエーションの活動的なものが主流を占めて来たが、今後は我がが社会的な役割を自ら担わねばならぬ時期が来ていると思う。

今迄は家族を犠牲にまでして、ガムシヤラに一生懸命に働き、先

は悠々自適の生活を夢見続けてきたものであるが、いざ第二の人生に入れば趣も一転意欲が沸き始める。今日の高齢社会を思う時、健康で毎日の一日が長過ぎることもなく何かが出来る事ほど幸はない。

今後は理想の夫婦のあり方も見直されてこようし、お互に好きな年を楽しむ方がだんだん増す事と思う。然し、このような夫婦は先ず経済的にも恵まれた方に違いない。夫は漸く会社を退職しても、妻はなかなか家庭からの退職が出来ないでは困る。少しでも腰軽く手助けする事も夫唱婦随にもつながら運動にも役立つ。

高齢に従い入院でもすれば安静を命じられ、そのまま寝たきりで体力がおち歩けなくなり、その上機能も衰えて老化も早い。何よりも本人の復帰意欲と助言が大切である。最近ますます長命の人が増し喜ばしい事であるが、病院のベッドの上で栄養の点滴を受けて、大小便を取ってもらいながら長命しても長寿とはいえない。中国語に長寿とは夫婦仲よく長く生きる事とある。平素から自分自身の自覚症状のカルテをしつかり見極め、心の張りが維持出来るためストレ

スの解放、更に趣味を求め、多くの人にも接し学び、誰からも干涉されることもなくエンジョイし、ワビシイ生活に終止符を打ちたいものである。

最近、特に健康書物が多く出版されているが、やはり運動と食生活が主である。いろいろと好きな運動をし汗をかいた時の快感は心地のよいもので、運動不足は腰痛や肩こりの原因にもつながる。楽しく歩き継続することを奨めたい。私は毎日実行している。

変りゆく今日のライフスタイルにより、うすい味付緑黄色の野菜を毎日食べる習慣が大切と思う。我我は明日へのカルテルを大切に長命長寿を願いたい。だんだん年をとるうちに、芭蕉の句「こちらを向け吾も淋しい秋の暮」人生八十年時代の高齢社会を迎え大きな歴史の変転期を逞しく、消沈し始めた体力と老骨に鞭打ち菩薩の人として生き抜きたい。

西郷隆盛の辞世「子孫に美田を残さず」とあるが、やはり金も命の綱、さまざまな生き方をする人があるが果して誰が一番得をするかは戒名をもらってから皆が決めるであろう。

帽子が取持つ  
人と人とのふれあい十七班  
武井 利雄

作業用帽子が屋外作業者に配布されましたがシルバークササを感じ、かぶらなかつた。

しかし、最近暑さにまけて、かぶりだしました。

毎日、午後四時二〇分頃に市役所の「くう缶鳥」(空き缶回収機)のそばを自転車に乗り作業用帽子をかぶった四〜五名の方が通りま

す。いつの間にか、お互に「お疲れさま」「ご苦労さま」と声をかけるようになりました。

このように人と人とのふれあいで一日の疲れがどっとなくなり、すがすがしい気持ちで終ることができます。

たった一言であるが、人と人とのふれあいの大切さを身にしみて感じたわけです。

いつまでも元気で会員同志が、

### ちよつといい話

お互に声をかけあい、仕事に情熱を燃やして頑張りたいたいものです。



十班  
朝倉 幸子

先日、山芦屋の知人のお宅を訪ね、ちよつといい話を聞いた。

そのお宅は御主人が透析で通院しながら、社長という重責を全うして居られ、奥様は病名は定かには知らないが腸のくさっていく業病である。二度手術、三回目の入院を控えているとの事、私も暗たんとしたが御主人は全くのネアカというか明るいのである。もち論、当初の落胆とかつとうを乗り越えての明るさであろうが。淡々として受け止めている様子である。

御主人の方は毎日芦屋川のほとりに大きな猪が肅肅としてついで来るという。奥様が「こわくないの?」「うん別にこわくないよ」という対話があったという。私は少しばかり永遠の生命論を勉強している

ので「きつとその猪は御主人の前世の従者だったのでしよう。今世は猪に生れて芦屋の地に住み時折り山を下り、かつての御主人に巡りあい、懐かしさで離れがたく、御主人の後につき従っているのだと思いますよ」とお答えした。ご主人の方もお家の前の川ぶちに瓜つ子(生れたばかりの赤ちゃん)が住みついているのを「何か食べ物をやってくれ」と奥様にいわれるという。

ある日、大阪ナンバーの車がピタリと止まって「お宅、猪をお飼いにしているのですか」と話しかけて来たという。私は御主人もよく存じあげているが、温厚な紳士である。きつと過去の世も慈愛ある武将か、大商家の主人で部下を大事にした人物であつたらうと私は考察する。

何ともメルヘンタッチな話であるが、ご主人は猪を従え、奥様はその猪の子供、瓜つ子に食物を恵む、それも山の中に暮す人ではなく芦屋の高級住宅地の話である。私は、その御夫妻の病を持ちながらも異質なものを受け容れる余裕ある人間的、境涯に拍子を送り、今後もその持つ病気ともおそれず、憾まず、淡々とつき合っていかれ

ることを確信し、御夫妻の幸と御長寿を祈っている。

### 生き甲斐を求めて



八班  
坂東 晃

人それぞれに自らの人生に対し何らかの理想や希望を抱いておられることと思う。その夢や望みの大小にかかわらず、実現に向けて努力をつみ重ねてゆくことが、その人にとつての生き甲斐となるのではないだろうか。

生き甲斐は自ら求めるものと、第三者によつて与えられる場合があるが、いずれにせよ生き甲斐のない人生は無意味でむなしなものであるに違いない。その目的も往々にして不慮の支障や障害によつて挫折が生じるが、飽くことのない挑戦により新たな生き甲斐との出会いが生じてくる。

悲喜こもごもの長い陣営を、それぞれ生き甲斐によつて支えられ、老齢期を迎えられた人々に今第二の人生ともいふべき老後生活

が展開されつつある。敗戦後の混沌たる社会より脱却し、著しい高度成長による経済大国として豊かに恵まれた平和な国を象徴するかの如く高齢化社会に突入しつつある。

激動の戦時下に信念を持って生き抜き変貌した戦後を迎えた高齢者にとり、それが第二の人生と想定するならば、恵まれた環境下で老後を迎える者は別としても戦後の核家族制の強まる風潮で別居生活に入った老夫婦、定年退職後に健康体と尚働く意欲を持ちながら適職を得ず余儀なく年金生活に頼る高齢者等、精神的・物質的に老後生活の不安を抱く者は多い。

更に増加を続けるであろう高齢者にとつて生きる喜びを増して、第二の人生である老後生活の安定化が大きな課題として横たわっている。

確かに生くることは死より難かしい。目的もなく漫然と生くることは容易であるが、少くとも人間として価値ある人生の有終の美を飾らんと欲する限り老いて尚、自らの手で生き甲斐を追究し真の生き甲斐を求めて人生を全うしたいと願うのは私だけではないだろうと思うのだが?

# 楽しかったバスツアー

## (南知多半島と伊勢戦国時代村)



十五班  
木全 清子

初めて一泊ツアーに参加、二月十四日、皆様の願いが叶ったのかお天気は上々、でも、とても寒い日なので重装備で集合場所「豊中市役所」へ行く。大方の人がもうバスに乗っていらっしやって定刻に出発した。

バスの中は和気あいあい、バスが走り出すと間もなく事務所の方達が、お菓子や飲物を配ってくださる。専らサービスに勤めてくださるので、申訳ない気がいたしました。

間もなくカラオケがはじまる。同じ年代の者同志懐しい歌が続いて、ついつい一緒に口ずさんでいる私。多賀でトイレ休憩、お昼は安城「いづみ庵」で少しのんびりしてから国盛酒の文化館到着、酒の製造工程の説明を聞いた後、試飲と販売となり男の人達が群がって買ってしまった。

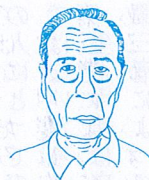
次は常滑焼の見学。好きな焼物

を見て心が豊かになったような思い。その後、えびせんべいの里、ここは私に余り興味が無い。少し疲れた頃、お目当ての宿「師崎海岸大黒屋」に到着、早くお風呂に入りたと思う。夕食になり少しお酒が入った頃から宴たけなわとなり、皆様芸達者な方が多くて笑いこぼしたり、おしゃべりしたり楽しい一夜でした。お部屋へ入ってから女同志の話がつきなくて深夜になってやっと寝につく。

二日目、皆元気で午前八時大黒屋出発、師崎港でお魚のショッピング。そこから船に乗って鳥羽港へ、ついで伊勢戦国村到着、先ず広さにびっくり芝居小屋や忍者屋敷がいくつもあって、どれから見てもいいか迷ってしまえそう。私達はおいらん道中のあるお芝居を見て、次に喜劇小屋へ入って出て来たら、もういい時間。園内をそぞろ歩きして景色の良い所で写真を撮って貰ったりしている内に時間、此所は一日がかりでないと見きれないわねと話合う。でも若い人達が自分の目的に向かって精進している姿が感じられ、頑張つてと言いたいような思いで戦国村を後にした。

一路帰宅のバス。無事に予定通り午後七時頃、豊中市役所に帰着、少々疲れたけれど、ほんとうに楽しい旅でした。

バスを降りて事務所の方達にお礼を言い帰途につく。ほんとうにお世話をお掛けいたしました。



十六班  
水野 聰一郎

十四日早朝、市役所前集合。九十余名の一行は二台のバスに同乗一路「師崎」に向けて出発。外はコートを着ないと寒さを感じます。

皆さんのお気持は初めての一泊旅行ということで家族旅行とまた違った緊張気味と開放された気分、少し興奮の気持を思い思いに秘めて、バスは上天氣を喜ぶかのように軽いエンジンの音をたて、高



城壁前で勢揃い



国盛酒工場で冷酒の試飲

道路を走る。  
お昼は安城の「いずみ庵」でう  
どんのご馳走、それから約一時間  
バスにゆられて国盛と言うお酒の  
メーカーを見学、プーンとお酒の  
かおりをきき試飲を戴く。日頃は  
余り飲まないのですが、つい手を  
のぼして冷酒を戴きました。好き  
な方は「これはうまい！いける」  
と二本も三本も買われました。後  
日大阪で他の銘柄二、三買いまし  
たが、私の思い違いか国盛の冷酒  
の味はいはありませんでした。通  
の方は如何なものでしょうか。そ  
こから常滑の焼物店に立ち寄りま  
す。趣味のある方はどうぞと思っ  
るところです。次に「えびせんべい  
の里」を見学。面白いことにコー  
ヒーとえびせんをサーブスです。



いよいよこれから大黒屋大広間で大宴会

コーヒーのつまに、ボリボリとえ  
びせんを食べる取りあわせも美味  
ですが、もう四時過ぎですよ……  
余り食べすぎるとお腹がふくれて  
今夜の泊り大黒屋のご馳走が入り  
ませんよ……と自分にも言い聞か  
せてほどほどに。師崎の大黒屋に  
着いたのは夕方五時頃でした。  
先ず驚きました。鉄筋五階建の  
立派なこと、設備も整い、ロビー  
には大きな木彫の大黒さまのお守  
り像が、にこやかに私達を迎えて  
くださっているようです。さて、  
夕食宴会は漁港のまちのこと新鮮  
なお魚料理等を戴き、お酒の入る  
につれ舞台での美声、かくし芸な



高らかに軍歌の大合唱

ど、ご婦人方のうぐ、いす声の歌も  
我を忘れての楽しい一ときでした。  
お風呂もまたよし。殿さま気分を  
満喫して眠りにつきました。大黒  
屋のパンフレットに「二度三度訪  
れたくなる旅情の一夜」とありま  
した。その通り、もう一度この地  
の旅情を二人で味わいたい思いが  
します。  
翌朝おだやかな静かなお天気。  
ここ師崎より南東には渥美半島の  
影が見えて波静かな景色のよい海  
辺をあとにフェリーで鳥羽港へ、  
伊勢戦国村を見物、戦国時代の建  
物と武者に仕立てた従業員の姿も  
面白く、その時代を偲ばせる雰  
囲

気は楽しく家族連れで、ここを見  
物するだけでも一日を楽しく過ご  
せそうです。  
午後三時半ここを出発帰途につ  
く、車中は次長、係長の前方の美  
声とともに、いつの間にやら七時  
すぎ市役所前に着きました。  
皆さんのお顔は笑を浮かべて、  
お土産を手に手ににお礼を言ってお  
別れました。これだけ楽しい一  
泊旅行を企画してくださった方に  
に深くお礼を申し上げます。  
この次は何処、何処へ行くのと  
知らされたら私はハイと両手をあ  
げて参加します。いや参加させて  
ください。楽しかった一泊旅行、  
なにもかも有難うございました。



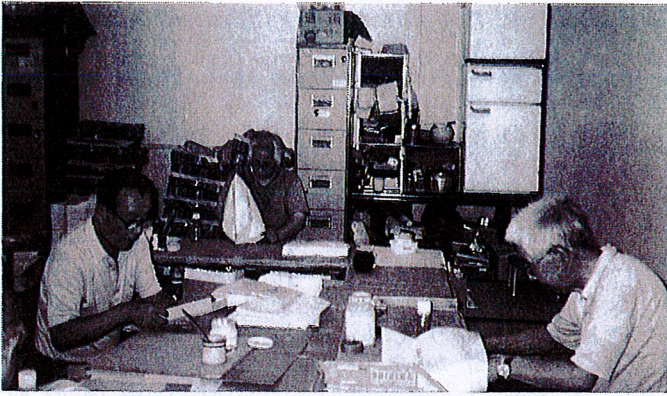
戦国時代を偲ばせるお芝居も楽し

# 取材活動

シルバー同志で何でも聞いたり話したり

## 職場訪問

シルバー人材センター  
作業場を訪ねて



毎日を仕事で楽しく幸福を実感

一、外気温度は梅雨期であるというのに、真夏を思わせる三十三度の熱気が、ここ数日続いている。シルバー日より「ふれあい」の取材で、シルバー人材センターの作業場の扉をたたく。

二、事前に取材の承諾は得ていたとはいうものの、ドアを開くと冷気と共に何ともいえない和やかな気配と、ほほえみに包まれた顔と顔で私は迎えられた。初めての取材でやや緊張していた私は、とたんに嬉しく、また楽しくなっていた。これは何だろう？ この私の疑問は約一時間、八人の皆さんと談笑しているうちに解かれていった。

三、男性二人女性六人での二十二帖の和室の職場は、七十歳を下に八十六歳を上とする年齢層の方方で、就業時間は朝九時から四時半まで。昼食時間は一時間

である。仕事の内容は、一枚一円七十銭の袋加工と、一個六円の鍵の組み立て作業で、月収はだいたい一人三万円までである。従って、お一人の月収は年金を含め平均約十万円までとなる。なお、三人の独居生活の女性を含め、住居費の支出はなく、通勤は自転車か徒歩である。

四、皆さん異口同音に「毎日を楽しい職場で快適に送れ、幸福を実感している」とのことである。そこで私は、なぜそのようなのかと皆さんにお聞きし、次のように整理しました。

①職場は気の合った人ばかりで夏は涼しく、冬は暖かい快適な環境で昼に坐って作業ができる。

②作業の内容も適当な軽作業で出来高制であるから、金銭に関係なく相互に数の競争となり、その競争心が刺激となる。その上、手先の作業であるから、ボケ防止にも体の健康にも役だっている。

③近所で大事にされている人がボケていくのを見ている。外に出せずに在宅生活するのは

「無気力な人生」となるか、「邪魔者人生となっている」かどちらかである。しかし、この職場は全てを解決してくれている。

④気兼ねなく雑談しながら作業もできるので、自然と「情報交換と収集の場」となり、皆さんは、ここを「シルバー大学」と言っている。同質の時代を生きてきた者同志、話しながら作業できるのは楽しく、孤独感がない。

⑤だから、長年就業（十年位）の方もあり、自由就業で拘束感のないことが、休む人がほとんどない理由となっている。

⑥仕事をしているから小遣いは不要で、また夜は熟睡できる。

私は、このような理想的とも言える高齢者向けの職場を通じて、皆さんの楽しい心が健康を招き、明るく和やかな人間と、その人生が綴られていることを発見し、このような職場が整然と、限りなく高齢者時代に向けて増強されていくことを期待しました。



# とっておきの話

## 本職は建築技士で 家屋修理はお手のもの

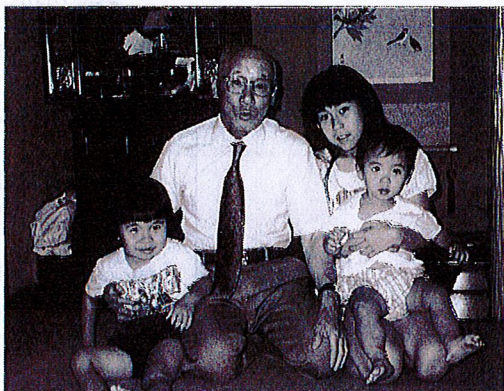
刀根山の  
佐々木 信也さん

取材予約の電話で教えてもらった柴原公園前バス停から、地図をたよりに歩き出した。

静かな住宅が続く道に、うつそうとした森が現れた。坂道を登りきって汗をふき、一息入れていると、笑い声とともに賑やかに話しながら、初老の男女のグループが自転車を押しながら坂を登ってくる。どうやらゲートボールの帰りらしい。

地図を見るとこの辺のはず、と道を尋ねると、「佐々木は、わしじや」との返事。やれやれ助かったとホッとした。

同行してお宅に着くまでに、早速「とっておきの話」が出た。シルバー歴は六年。最近理事を仰せつかったとか。また、ゲート



ご仏壇の前でハイ！ポーズ

ボール歴は四年半ほどで、審判員の資格試験にも合格したとか。道理で誰よりも日焼けしているはずと感じ入った。

本職は建築技士とのことで、シルバーでは家屋修理などはお手のもの。包丁研ぎでは一日数十丁を研ぎあげると言う。会員さんの中でも、数少ない貴重な技術屋さんだ。

家に到着し、立派な仏壇の部屋に案内され、三人のお孫さんに囲まれた写真を見せてもらう。息子さん、娘さん両夫婦は、スーブの冷めない程の処にいて、お孫さんも絶えず遊びに来るが、一番初めに仏壇に手を合わせると言う。こ

れが、おじいちゃん、おばあちゃんのお自慢だ。二人で、ご先祖様を大切にしている姿を、お孫さんがそのまま受け継いでいる感じた。また、月に一度は、家族全員でパーティーを開き、賑やかに楽しく過ごしている、とのこと。

## 縦横に振舞う孫たち 軍配はおばあちゃんに

中桜塚の

久保田常豊さん

駅のすぐ前がたずねるお宅だ。ベルを押すと久保田さんが迎えてくれた。

部屋に通ると、お孫さんが顔を出した。お話を聞くと、おじいちゃんに厳しくて怖い。おばあちゃんに優しくして、なんでも聞いてくれるということで、軍配は、おばあちゃんへ。

内孫二人、外孫二人で性格もいろいろ。内孫の上の子は、社会科が得意で、特に地図を見るのが大好き。山の名はよく知っているという「山博士」だ。下の子は、かなり「ごんた（わんぱく）」。工作が好きで、プラモデルの零戦など、

野上電鉄最終日



紀三井寺にて



大人でも面倒くさいところを造作なく組み立てる。

子供たち四人が集まると、それは賑やかで眼がまわるが、また、それが楽しいーとにこにこしている好々爺だ。

取材……金子 勝蔵

頑張っています。元気です。とご本人やご家族の「とっておきの話」がございましたら、シルバーセンターまでご連絡ください。

レジャー関連情報

シルバー

種類	タイトル 内 容	実施主体 問い合わせ先	条件・注意
航空 (国内便)	平日シルバー割引運賃 ◆65歳以上、平日のみ大人普通運賃の約25%引き  実年夫婦割引運賃 ◆年齢合計88歳以上の夫婦一緒に搭乗時、大人普通運賃の約20%引き	日本航空・全日本空輸・日本エアシステムなど ・日本航空予約案内 ☎06(201)1231 ・全日空予約案内センター ☎06(534)8800 ・日本エアシステム予約センター ☎06(243)8111	・※要証明書。前日までに各社支店、営業所、指定代理店窓口で申し込む。電話予約は不可 ・4/25～5/5 } を除く ・7/25～8/25 } ・12/26～1/5 } ・3/20～3/31 }
船舶	シルバー割引 ◆60歳以上。大人運賃の20%引き。各等級、寝台もOK	・関西汽船(阪神一別府間) ☎06(344)7031 ・名門大洋フェリー(大阪一門司間) ☎06(531)5511 ・阪九フェリー(神戸・泉大津一門司間) ☎078(857)1211か ☎0725(22)7171	・要証明書 ・関西発 8/10～8/15 12/27～1/1 九州発 8/15～8/20 1/2～1/7 を除く
鉄道	フルムーン夫婦グリーンパスシルバー ◆年齢合計88歳以上で1人または2人が70歳以上の夫婦。フルムーングリーンパスが5000円引きに(1992年度)。JR全線のグリーン車、B寝台利用可	JR各社 ・みどりの窓口、TiS(旅行センター)、営業支店、旅行代理店へ	・要証明書 ・成田エクスプレス、のぞみ、JRバスなど利用除外有 ・発売期間限定 9月1日～5月31日
一 席	シルバー割引 ◆入場料10%割引	なんばグランド花月 ☎06(641)0888	自治体発行の老人手帳を持っている人のみ 団体20人以上
	シニア割引 ◆60歳以上は入場料500円引きで1500円	浪花座 ☎06(211)1431	・要証明書 ・9月の敬老月間は20人以上なら1人1000円
ホ テ ル	サマーファミリー宿泊プラン ◆65歳以上か18歳未満が同伴者の場合、1人分室料不要	大阪全日空ホテル・シェラトン ☎06(347)1112	・要証明書。予約必要 ・連泊も無料
	バースデー宿泊プラン ◆誕生日前後1週間の宿泊1泊1人分室料を年齢%引きに	ホテル日航大阪 ☎06(244)1111	・要証明書。予約必要
	バースデープラン ◆同上	大阪ヒルトン ☎06(347)7111	・要証明書。予約必要
	シルバーゲストサービス ◆2人以上の宿泊で平均年齢60歳以上なら1泊室料40%引き	都ホテル大阪 ☎06(773)1111	・要証明書 ・前日までに予約必要 ・平成6年12月30日まで

得

情報

使わな  
ソ  
ン  
ン  
!

二〇一〇年には四人に一人が六十五歳以上といわれ、高齢者が社会の主役になる時代も目の前。いまだきの元気シルバーに、おトク情報をお届け。国や自治体のほか民間の意外な特典、申し出が必要ない優遇措置などを中心に集めました。積極的に活用して「お達者」に暮らしましょう!

※証明書は健康保険証や免許証、老人手帳など年齢が証明できる公的なもの

レジャー関連情報(地元編)

	名 称	実施主体 問い合わせ先	内 容	条件・手続き
カルチャー	府民劇場の割引制度	大阪府文化振興財団 ☎06(945)5737	府民劇場の開催する公演は一般料金の半額程度に	70歳以上。会場窓口で自己申告
	映画料金割引 シニア料金	千里中央セルシエ シアター ☎06(832)7403	一般料金1300円→900円。9月7日(木)まで「大病人」、9月8日(水)~17日(金)「夢の女」、9月18日(土)~10月1日(金)「許されざる者」を上映予定	60歳以上。保険証など年齢が証明できるものを窓口で提示
交通	阪急バス 寿回数乗車券	豊中市高齢福祉課 ☎06(858)2233	バスの回数券を半額で購入できる割引購入証を1カ月あたり1枚発行。1冊2000円→1000円。年間12冊まで。市内有効	豊中市内に1年以上在住の70歳以上。高齢福祉課で受け付け
公共施設	豊中市立文化体育施設 高齢者優待割引制度	①豊中市立市民会館 ☎06(864)3901 ②豊中市体育総務課 ☎06(858)2752	①市民ホール(市民会館、アクア文化ホール、ローズ文化ホール)主催の自主公演の入場料金が半額に ②市立体育館(豊島、柴原、庄内、千里)、武道館ひびき、温水プール(庄内、二ノ切)の利用料金が半額に。大門、豊島プールも夏期のみ有り	豊中市内在住の65歳以上。施設窓口で老人医療証など住所、年齢を証明するものを提示
会員	シルバー人材センター 会員優待割引	豊中市シルバー 人材センター ☎06(856)1777	シルバー人材センターの会員になると「ゆーぷる江坂」入泉料2000円→1000円(夫婦に限り同伴も同額)、「箕面スパーガーデン」入場料1300円→900円(同伴5名まで同額、午後5時以降適用外)。受付で会員証を提示	市内在住、60歳以上の健康で働く意欲のある人。所定用紙に記入・押印、写真持参でセンターへ

※表中の価格は税込み

鴉からす

第11班 横山 功一



鴉が居る  
屋上の鉄柵に  
一羽。

合羽を羽織った守衛のように――  
学生群を見下ろしている

蒲公英が

咲く

灌漑用地の泥濘道を

上ってくる

黒い制服の群列。

不意に

鴉は身繕いをする

太く頑丈な黄色い櫛で――

列の中に

美女を見つけたのか

それとも

美男を、か

ひよつとして

鴉は

彼らを仲間と思っているのかもしれない

その黒さ故に――

疎まれ

忌み嫌われているのを

鴉は

知らない。

遙か

六甲の屋根に

灰色の

雲が展がっている。

# 同好会だより

ハイキング／短歌／俳句／書道

## ハイキング同好会

ころばぬ先の杖

山路 政市

高齢化がすすむ今日、寝たきりなどの要介護老人が、これから益益増加することが予測される。そ



5月の同好会で…皆元気

のためにも「健康は自分自身で築くこと」を自覚する事が必要ではないでしょうか。

ハイキング同好会では、毎月の例会で散策を楽しみながら、自然との対話と、健康づくりにも多少とも寄与出来ればと思っています。

その月例会とは別に、簡単に散歩が出来る所があります。それは皆さんもご存知の箕面公園です。箕面駅から滝までの距離は二、八キロメートルでハイキングには最適なコースと思います。昭和四十二

年、国定公園に指定される。それにふさわしく貴重な自然環境を残しており、四季折折に変化する自然の美しさを満喫することが出来ます。特に秋の紅葉時には、真紅に燃える楓のトンネルの下を、多くの人が続いて行きます。

滝道からちよつと入ると、適当な散策の道があり、ハイキングの気分を味わうことが出来ます。箕面駅から一〇分位行った所に、パークセンターがあり館内に昆虫館などがあります。そこから約三〇分で滝まで行け、滝前で五、六分間の柔軟体操をしても、箕面駅まで四〇分で帰ることが出来ます。

早朝暗いうちから、多くの高齢の人が日課として散歩しており、いつも顔ぶれが決まっております。どの顔を見ても生き生きと輝いています。

皆さんも、こんな素晴らしい散策は健康づくりのため、やって見れば如何ですか。

## 短歌同好会

黄泉の客と招かれ帰り来て

まだ残しある瀬戸の旅ゆく

芝田 健一

しののめに見し夢あわき温もりよ  
そは美しき吊を手繰らん

戸牧 静子

別るも出合ふもありて屋根越ゆる

雲も流転も旅をさまよ

藤本 哲夫

かがまりて蓬摘みつつ移りゆく

野は下萌えの草の匂へり

小原 忍子

ささやと窓の外ソトの竹群に

雪音かすかに早朝アサのまどろみ

朝倉 幸子

不満のみ云いつのる日の妻と居て

吾生涯は虚しきかと思ふ

中山 和久

遠き友逢いに行き度思へども

年重ねると遠さましゆく

本村 楢菊

愚に徹し仕事一途が楽しくて

八十路の坂も知らぬ間に越ゆ

滝川 正道

冷害で米の輸入を呼ぶ声

古米古古米いづこにゆきし

江藤 翠

ひな人形顔に紙巻き長持へ

亡母の姿を臉にうかべ

村井実代子

雪柳咲きて乱れて白き波

微風遊ぶ春のうらら日

本多 秋丘

# 俳句同好会

## 吟行会雑感

藤本 哲夫

去る三月二日、漸く春めいたとはいえ、未だ料峭の季、晴天に恵まれて俳句短歌の吟行会を中山寺梅林に於いて実施致しました。

訪ねてみますれば、すでに大勢の観梅客や写生のキャンバスを立てて居る方など、なごやかな雰囲気感を漂わせて居りました。開花の状況は全体としては少し早い目でしたが、さすが日溜りには紅梅の蕊もあらはに咲き盛る賑やかな



咲きにおう紅梅を背に

一処もあって、鳥の囀りと共に十分観梅の実を上げてまいりました。

約一時間散策し、中山寺鳥居前の割烹料理屋で昼食の会席を持ち御馳走を食べながら、雑談に花を咲かせ午後句会を開催いたしました。皆それぞれに個性のある面白い投句があり、時間の過ぎるのも忘れて真剣なまなざしの中にも和氣藹藹、爆笑の中に無事終了することが出来ました。

私達の同好会は自然と向い合った気楽な集りでございますので、会員の皆様もぜひ一度お見えになつてください。お待ち申し上げます。

梅林を見渡す梅にもたれあつて

# 書道同好会

朝倉 幸子

昨年八月、盛夏の折、書道同好会が誕生して早や一年が経ちました。

何かをしても一年、しなくても一年という感慨がございます。その間次々と会員が増加しつつ、現在二十六名の陣容で月二回、岩村会員さんの御指導を仰ぎつつ研鑽に努めてまいりました。シルバ―会員のふれあい、親睦を基調に公平、対話、納得の運営を心がけ、時には会食したりして肩の力を抜

### 俳句雑詠

滝川 正道

水ぐるま間延びし音に落の臺  
波の音淋しく聴くや涅槃西風

末広 作蔵

須磨の浦浄土のみれん桜貝  
星のゆび砂指より落ちて桜貝

本多 兼重

観音に見守られ咲く紅の梅  
冬山に心痛める人の親

戸牧 静子

集い食む緑樹の屏風雨人中  
東雲に廻みたる道や草いきれ

小原 すす子

せせらぎも馳走のひとつ夏料理

江藤 翠

ゆきずりの会釈に惑う花の門  
なたね菜の舌をまろびてほろ苦き  
手造りのくぎ煮届きぬ春の海

朝倉 幸子

風は是れ天地の使や花の春  
竜になれ夢を託して鯉幟

村井美代子

春雨や芽吹く柳の水に映え  
猫の恋夢破られて句を作る

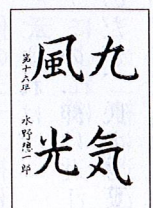
藤本 哲夫

大藪を洩るる朝日や笹子鳴く  
葉桜や真昼の水の暗かりし

十五班  
木全清子



十九班  
水野聰一郎



き、和氣藹藹とした楽しいひとときも持つたり致しております。散漫になり勝ちな日常に張りりと集中力の一瞬をもち、何かに真剣に取組む意欲は生命を強固にするものと存じます。年を重ねると、どうしても暗くよどみがちな心にくらみと柔軟性を寄与してくれと、しみじみ実感出来る昨今でございます。

そのような意味で、相当にキャリアを積まれた方は益益の精進を、また初心者の方も臆することなく一步をふみ出し、お気軽にご参加下さるよう、心からお待ちいたして居ります。

(竹美)  
笹井武志

春暁の鶉鳴湖を平らにす  
湧く風を辛夷の息と仰ぐなり  
潮風の刀先に触れし蓬摘み  
晩年といふ泰らぎや菊は芽に  
乙女より馬身かがやく夏隣  
(俳句同好の志の投句)

コラム

岡本 宗五男

「漢字が日本に将来される以前に

日本固有の古代文字は存在したか」

日本に漢字が伝来したのは、西暦二八五年「紀」の応神天皇十六年条に「百濟人、王仁により、論語千文字が献上された」との記録がある。爾来、漢字の素養の必要性は天武朝から奈良朝の貴族社会にあつては官吏の必須の条件であつたと云われています。

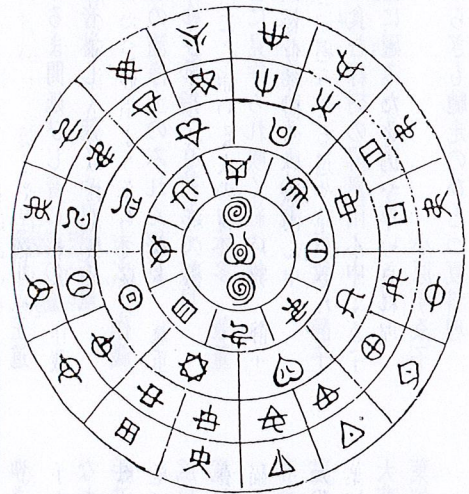
それ以前に日本固有の古代文字が存在したとすれば、そんな素晴らしい事は無いと思ひます。

ところが、その古代文字で記された古文書が古代史研究家の松本善之助氏によつて、昭和四十一年に発見されているのです。

それは「ホツマツタエ」(四十紋)「フトマニ」(二巻)「ミカサフミ」(九紋)と題される一万行にも及ぶ文書でした。

これらはいずれも「ホツマ」文字と称される特殊文字(④参照)で記されており、オオタタネコの子孫である三輪容聡(みわらすとし)(江戸安永年間の人一七七二—一八〇〇)の家宝として代々伝えられていたものを小笠原通当(おがさわらみちまさ)(一七九二—一八五四)が発見

図A フトマニ図



「ホツマツタエ」入門(鳥居礼)より

寫筆、研鑽の上、秘伝されていたものを、松本氏が発見、その殆どのものの訳文が既になされ、その内容が解明されていると云われています。

漢字伝来以前に文字はなかったと云うのが定説で、このような文字で記された文書は後世の偽作であろうと極めつけられているのが現状なのです。

この「ホツマツタエ」なる文書の存在は江戸時代の神学者の間では知られていたようですが、現物は究極の古代文書として、平田篤胤が八方手をつくしても、遂に発見出来なかつたと云われているものでした。「ホツマツタエ」には、日本の正史とされる「古事記」、「日本書紀」よりも詳しい記述があり、神代から人皇天皇に至る日本の歴史

史が記され、為政者として国民(くにたみ)を治めるための「天成る道」と云う政治哲学が連綿と述べられていると云われています。しかし、私自身、当初は、果たしてそのような古代文字が本当に存在したとは信じられませんでした。しかし、松本氏の著書をいくつか拝見して行く内に、実在したのではないかと思ふようになって来ました。しかし、実在したとすると、それを、一般の人に納得させることができるのか。その為には、いくつかの疑問を解きあかしておかなければならないと思つた次第です。即ち、

- 一、日本に古代文字があつたとするなら、何故公にされなかつたのか。何故、秘匿されたのか。公になし得なかつた何か理由があつたのか。崇仏派と俳仏派の抗争といった何か宗教的な理由があつたのではないか。漢字文化の影響はどうであつたのか。
- 二、何故、遺物に遺されていないのか。
- 三、焚書抗儒の可能性もあるが、何故か。
- 四、世界の文字は象形文字がその源となつてると云われているが、

「ホツマ」文字のように、幾何学的で且、整つた文字体系の文字が古代に発生し得たと云えるのか。こう云つた疑問を解くためには、先ず、日本の古代に於ける信仰と宗教について見てみる必要があると思つた次第です。

その前に「ホツマツタエ」と云う古文書に書かれている内容、そしてその文字そのものについて見てみたいと思ひます。

「ホツマ」文字は日本人の言葉の生い立ちそのものであるようです。「ホツマ」文字の一音、一文字が四十八の神々の御名を表しており神々の御坐(みま)の配置図を示したものが、前出の「フトマニ」の図であると云われています。ここに、言霊思想の根拠があるように思われます。

これらの神は人の誕生と生命維持とを司り、トホカミエヒタメ八神は人の魂の緒をおろし、魂(たま)・魄(しじ)と人体とを結ぶと説かれている。アヒフヘモオスシの神は人の音声(ねこゑ)を授け、五臓六腑(ごらむわた)を守り、他の三十二神は容貌を守護すると云う。

「ホツマツタエ」によれば、イザナギ・イザナミの二神は近江で国を再建したのだが、民の言葉がことごとく乱れていた。そこで、これを正そうと「五音七道」(いねな

# 示れあい

図B				
□	ㄷ	△	∩	○
□オ	ㄷエ	△ウ	∩イ	○ア
□コ	ㄷケ	△ク	∩キ	○カ
□ホ	ㄷハ	△フ	∩ヒ	○ハ
□ノ	ㄷネ	△ヌ	∩ニ	○ナ
□モ	ㄷメ	△ム	∩ミ	○マ
□ト	ㄷテ	△ツ	∩チ	○タ
□ロ	ㄷレ	△ル	∩リ	○ラ
□ソ	ㄷセ	△ス	∩シ	○サ
□ヨ	ㄷユ	△ユ	∩ヤ	○ヤ
□ヲ		△ン		○ワ

なみちの五七調をもとに「アワの歌」を民に教えた。「ア」と云う音は天と父を意味し、「ワ」は地(くじ)と母、「ヤ」は人と子(や)を意味する。ここに天地人の「三才思想」が組み込まれていると云う。「アワヤ」と云う三音はとても重要なのだと説かれている。

さらに、「ホツマツタエ」には、「二神は あらたにめぐり、男(を)は左 女(め)は右めぐり、あい歌ふ 天(あめ)のあわうた」とあり、ここからイザナギは「あかはなま いきひにみうく ふぬむえけ へねめおほほの」と上二十四声を左へ廻りながら歌い、イザナミは「もとろそよ をてれせえつる すゆんなり しゐたらさやわ」と下二十四声を右に廻りながら歌

つた。と記されている。

この歌の作用によって「音声の道」(ねこえのみち)が開け、民の言葉が整っていったと云われ、これが五七調の始まりであったと考えられている。

「アワの歌」の五七調は「五臓(いくら)五ヶ所と「六腑」(むわた)「魂の緒」(たまのを)の七ヶ所に感応して整えると云われ、五七調が「天地の節」(あわのふし)であると明記されている。

天地創造の始まりについても、「ホツマツタエ」においては「記紀」と異なる記述を残している。即ち、「アメノミオヤ」の神の初の一息が東から上り、西に下って円を描き、空(うづほ)に巡っていた。やがてその中に、天に届く「天の御柱(あめのみはしら)」が生じ「アワ」「ウ

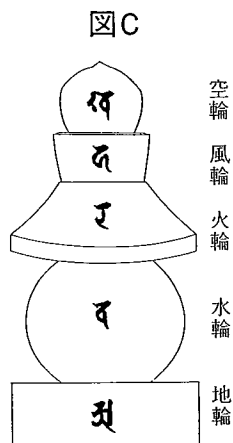
ビ」がわかれ出た。

「アワ」は天(あめ)となり、「ウビ」は地(くじ)となり、地から水と埴(は)にが分かれ、空の天からは風が出来、風は火(ほ)を生んだ。これにより、陽性の空・風・火と陰性の水・埴で五元素が完成したと述べられている。

サンスクリットとも云う悉曇学には五輪種子と云うものがあり、それは正しくこの五大元素を象つたものに外ならぬ五輪塔が日本にも伝えられています。(C図参照)この空・風・火・水・埴(○∩△ㄷ□)が互いに交わって人体となった。この人体(かみ)をアメノミナカヌシの神と云う。

「ホツマ」文字を体系的に整理して並べてみると、B図のようになり、現在の「あいうえお」五十音図の母音に相当する次の五つの音があります。

即ち、○∩△ㄷ□の母系音です。  
父系音として、・ | || +



T Y 人 一 上 下

が組合わされて四十八の子音が出来ていると言われています。また、言葉が全て五行(五母音)で、五行観が生じうる素地があったことから、言語そのものに五行思想が由来したと云えるとも云われています。

言葉の口にするには、神の御名を唱え、祈願をしたり、悪鬼を払う呪術をかけたりのための祈りであった訳で、四十八の神の御名を唱えることが神職にある者の務めであったと考えられています。さて、日本列島における古代の宗教と信仰について、大和岩男氏の説を基に考えてみたいと思います。

日本列島には何万年もの往古から、北はアリユウ・シヤン列島、カムチャツカ半島を経て南はポリネシア海域から、はたまた、ユウーラシヤ、中国大陸、朝鮮半島を経て、幾多の異民族が集団、あるいは、単体で営々と渡り住み、先住日本民族を形成していったものと考えられます。



筆者 (編集委員)

(ちょっと、異なった視点から日本史を見直してみるのも良いのでは。以下次号。お楽しみに)



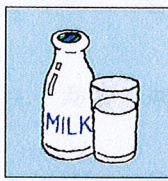

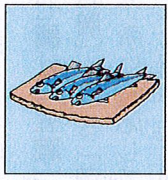
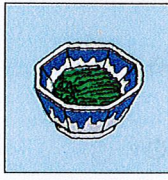
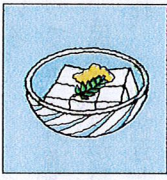
### 骨粗鬆症とその予防

大根やごぼうに「ス」が入った状態をご存知ですか？これは、大根やごぼうが適正な収穫期を過ぎた時に見られる現象です。「ス」は「鬆」と書きます。難しい漢字ですが、最近よく目にする漢字ではないでしょうか。そうです。今、何かと話題になっている、骨粗鬆症の「鬆」です。

骨粗鬆症は、その字の如く、骨がスカスカでもろくなり、骨折しやすくなっている状態です。骨粗鬆症による骨折でよく見られるものには、①転倒して手をついた時の手首の骨折。②転倒したり足をひねった時の足の付け根（大腿骨頸部）の骨折。③背骨がつぶれる。などがあります。②はそのまま寝たきりになってしまうこともあり、③は背中や腰に痛みをきたしたり背骨が曲がり、背骨が低くなったります。

それでは、どうして骨がスカスカになるのでしょうか。骨は毎日毎日、古いものが壊され、新しい骨が作られるという流れを繰り返しています。この時、新しく骨を作る為の原料が足りないとうるな

**カルシウムを多く含む食品**  
(カルシウム量 200mgのめやす)

 牛乳1本(200ml)	 脱脂粉乳大さじ2杯(20g)	 いわし丸干し3本
 小松菜1/3わ	 木綿豆腐2/3丁	

るでしょうか？当然、壊された骨と同量の新しい骨を作ることができません。この原料の主なもののがカルシウムなのです。ところで、今の私達は、食生活が豊かになり、飽食時代とまで言

われるようになりました。毎年、国民栄養調査が行われていますが平成三年度の調査結果では、ほとんどの栄養素が所要量(必要な量)を満たしているのに対し、カルシウムだけ前年度より若干増加したものの、依然として所要量を下回っていました。ここ数年間、カルシウム不足と言われているにもかかわらず、摂取量は横ばい状態なのです。このことは、カルシウムがいかに摂りにくい栄養素であるかを示しています。カルシウムを多く含む食品、例えば牛乳、スキムミルク、いわし、豆腐、小松菜などを上手に摂りましょう。

骨粗鬆症の予防法として、①カルシウムをたくさん摂る、ということと合わせて、②「歩く」などの運動をする、③家に閉じこもらず適度に外に出て日光にあたる、なども大切です。こうして並べてみると、どれも健康法として特別なことではありません。「明日から始めよう」と言わず、今日からさつそく実行してみましよう。

豊中市立保健センター  
保健婦 寺井 朋美

### あとがき

新しい年度を迎え、編集委員会も三名の新任が加わって下さって、ようやく体制が整いました。本号より、会員増による発行部数増にも拘らず、十六頁に増頁の予算をとって頂きました。これにより、「取材活動」と「コラムー自由文」「情報」を新しく設け、「健康よもやま話」を復活することができました。

本号も皆様の投稿のお蔭で、編集を終えることができました。尚、誌面の都合にて掲載できなかった作品は、次号に掲載します。人物のカットは、中村徹夫さま(豊中市人権文化部文化課)にご協力賜りました。厚くお礼申し上げます。

#### ◎編集委員

- 正 源 義 一
- 野 口 高 茂
- 金 子 勝 蔵
- 石 原 宏 朗
- 岡 本 宗 五 男
- 中 春 雄

これからも皆様のご投稿により「ふれあい」の機が広がり、深まれば：と祈っております。