



ごよなわ

ふれあい

■シルバーだより■

第26号

1998年1月1日

発行

社団法人

豊中市シルバー人材センター

豊中市中桜塚3丁目3番1号

TEL 856-1777



賀正

春日神社 (豊中市宮山町)

年頭に当たって



理事 長

宮崎英三郎

新年あけましておめでとうござ
います。

会員の皆様には、ご家族と共に
お健やかに新春をお迎えのことと

新春を迎えて



豊中市長

林 實

明けましておめでとうございま
す。

市民の皆様には、輝かしい新年

存じます。旧年中は、当センター
の事業運営にご理解とご協力を賜
り厚くお礼を申し上げます。

当センターは、高齢者の豊か
な経験と能力を生かし、臨時的短
期的な就業を通じて、自らの生き
がいを高め、活力ある地域社会づ
くり貢献することを目的に、昭
和56年6月に設立され、早や17年
目を迎えることになりました。

昨年、総務庁が発表しました我
が国の65才以上の高齢者は、一
九七三万人で総人口の15.6%になる
という事でありますが、こうした
観点からもシルバー人材センター
の果たすべき役割は益々重要にな
っています。一方、経済状況は大

をお迎えのこととお慶び申し上げ
ます。

また平素は豊中市政の推進に格
別のご理解とご協力を賜りまして、
厚くお礼申し上げます。

昨年豊中市は、新豊中病院や老
人保健施設「かがやき」、生活情報
センター「くらしかん」などをオ
ープンし、また大阪モノレールの
大阪空港までの開通をはじめ阪急
宝塚線の高架工事を完成すること
ができました。震災復興住宅も完
成をし、震災の復興はもとより、
福祉、医療、教育、まちづくりな
どにおいて着実な前進を見ること
ができました。

型の金融機関の破綻が相つぎ、ま
た雇用情勢も厳しいものがありま
す。このような経済情勢の中で当
センターは、契約金額が平成8年
度に続き、約10%の増加が見込め
るのではないかとこの状況でござ
います。

これも豊中市を始め、関係各位
のご支援、ご協力のお蔭でありま
して、紙面を借りまして厚くお礼
を申し上げます。しかし、平成10
年度から国庫補助金の1割削減が
行われるなどセンターをとりまく
情勢は厳しくなっております。こ
うした状況を打破していくには会
員の皆様方に今迄以上のご協力を
いただかなくてはなりません。

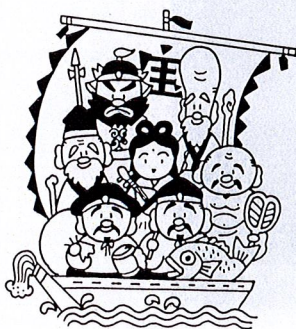
引き続き、災害に強いまちづく
り、福祉のまちづくり、快適なま
ちづくりに取り組んでまいります
が、本年は「特別養護老人ホーム
ほづみ」や余熱利用施設「クリー
ンスポーツランド」などの竣工を
はじめ、新地域防災計画を策定し
てまいります。

金融機関が相次いで破綻するな
ど、厳しい社会経済情勢の中で、
本市を取り巻く状況も厳しいもの
がありますが、今後とも活力と魅
力にあふれた、そして災害に強い、
いきいきとしたまちづくりを目指
しまして、残された任期を全力で
邁進してまいりますと思っております。

全国ではシルバー人材センター
の基本理念である「自主・自立、
共働・共助」の下に42万人を超え
る会員が結集されているのですが、
その先頭に立つ気持ちで頑張っ
ていただきますようお願いいたしま
す。

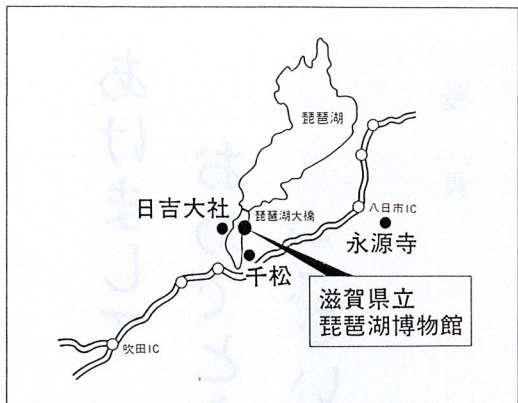
私ども役員はじめ事務局職員一
人も皆様方の御知を拝借しながら
センター発展の為に努力してまい
りたいと存じます。
最後に新年が皆様方にとりまし
ていい年になりますよう念じまし
て新年のご挨拶にさせていただきます。

今年も一層のご支援とご協力を
お願い申し上げますと共に、新年
がシルバー人材センター会員の皆
様方にとりまして素晴らしい年と
なりますようお祈りいたします。



楽しかったバスツアー (11月21・22日)
琵琶湖周辺を
訪ねる晩秋の旅

東近江の名刹永源寺・琵琶湖畔の日吉大社を訪ね、新鮮な丹後日本海の幸を盛り込んだ船盛り料理を賞味するバスツアーは、旧年11月21日(金)と22日(土)の両日行われました。21日のグループ62人は2台のバスに分乗し、センター職員の方々に見送られて市役所を定刻8時に出発、名神高速を一路最初の目的地永源寺に向かいました。



途中で、大津を過ぎたあたりで濃霧走行注意の警報が点滅、視界は30メートルほど、雲海を行く感じでした。

「霧の出る日は天気が良い」の諺どおり永源寺町に着いた時にはすっきり、晩秋の近江路としては熱くも寒くもなく絶好の旅日和になりました。

愛知川にかかる朱塗りの巨度橋を渡り山門へ。道筋には地元の特産品永源寺こんにやく・政所(まんどころ)茶・ちようじ・麩・舞茸などをならべた土産物屋が軒をつらねています。

山門前で各号車ごとに記念写真を撮り境内にむかいました。

瑞石山永源寺は臨済宗総本山永源禪寺といわれ、南北朝時代康安元年(一三六一年)に創建された名刹です。本尊世継観音は、一心に祈念すれば優れた世継に恵まれ子々孫々まで繁栄するといわれている霊験あらたかな秘仏です。又紅葉の名所として知られ、た

くさんのもみじ・楓が茂っています。

私共が遅かったのか?紅葉が早過ぎたのか?期待に反して、以前訪ねた時の1/4ほどの色付きで残りほとんど枯葉でした。

地元の話では記録的な降雨量の減少で異変がおきたのではないかとのことでした。本堂・開山堂などにお参りし、鐘楼(華鯨楼)など見学の後、次の目的地昼食会場にむかいました。

車中ではノド自慢のカラオケで旅気分は上々、朝きた道をバックして瀬田の唐橋を横眼に琵琶湖路を北上、昼前には船盛り料理の千松に到着しました。

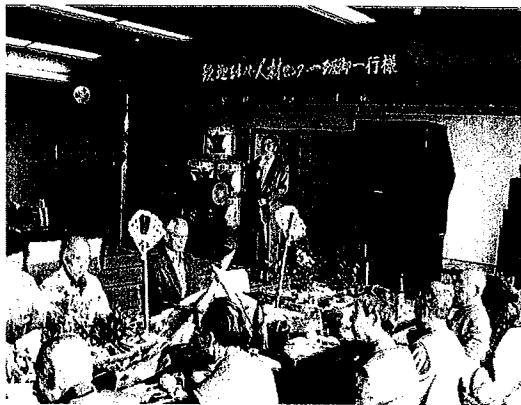
瑞石山永源寺



21日 2号車



21日 1号車



宴会場に入って眼についた食卓には長さ約一間(2メートル)にもならうかと思われる小船を器に見事に盛り付けられたお料理の数々、6人一卓で席についたがその豪華なこと、船中央の帆柱には日の丸の扇をしつらえ演出もなか／＼のもの。オーナーは丹後の出身とかで新鮮な海のものには正に絶品、美味しさは保証付き、飲む程に食べる程に和気あい／＼、すっかり堪能しました。次はびわ湖グルメリゾート「鮎屋の郷」でお買物です。



日吉大社は霊峰比叡を背に、うつそうとした樹林におおわれ、神々しい雰囲気の中に鎮座されます。広大な神域には108社を数える社殿があり、神々の集場所ともいわれました。

日吉大社は、京都御所の鬼門に当たるところから魔除け、鬼門除け、厄除けの信仰のほか、西本宮に祭られる「日本三大大黒」の一つといわれる大黒様から商売繁盛の信仰、日々吉(ひびよし)の社名から家内安全の信仰など多くの人々に親しまれています。

大社を最後に、このたびの全コースを回り帰途につきました。帰路は、たいした停滞もなく、予定より早く17時少し前に帰省しました。

なほ、22日出発のグループは36人の参加者で出発しましたが、あいにくの悪天候で一部コースを変更しました。

日吉大社を止め、琵琶湖博物館見学でした。博物館は湖のおいたち、人と湖の歴史、湖の環境と人々のくらし、淡水の生き物たちの四展示室にわかれ、大変よい勉強が出来ました。

このたびの旅では、センター職員の皆様に大変お世話になり、楽しい一日を過ごさせていただきました。ありがとうございます。

※次の旅行は3月上旬の予定だそうです。日程・旅行地は事務局日より発表です。ご期待下さい。



琵琶湖の生いたち

滋賀県の中央部にある断層陥没湖で、日本最大の湖。世界有数の古い湖で、五〇〇万年ほど前に三重県伊賀上野付近で誕生し、その後の地殻変動によって北へ移動し、約一二〇万年前には現在の位置に達したといわれています。一般的にいつて、湖は長年の間に土砂の流入によって浅くなり、最後には湿地化してその寿命を終えることが多いが、琵琶湖の場合は、地殻の造盆運動によって基盤が沈降し続けている関係で長寿を保っているわけです。現在の琵琶湖は、面積六七二・四平方キロ、湖岸線二七・七キロ、湖面標高八五・五メートル、最大水深一〇三・八メートル、平均水深四〇・四メートル、容積二七五億立方メートルです。日本には最大水深一〇〇メートル以上の湖が一〇あるが、琵琶湖のみが地殻の変動によって形成された構造湖で、ほかはすべて火口の陥没によるカルデラ湖です。湖底には縄文・弥生時代の遺跡も発見されています。「琵琶湖」の名称がいつごろから一般化したかについては明らかではないが、楽器の琵琶に形が似ていることから名づけられたともいわれています。



会員の ひろば

(順不同)



ふるさと

北海道の旅



第十三班
原田 天豊

前に故郷に帰ってから五年経ち、昨年叔母が亡くなった時、葬式に行けなかったので、夫婦二人でお参りと私の生れ故郷を尋ねることになり七月十四日〜十八日に休みをとった。千歳空港に着くと姉夫婦が迎えに来てくれた。十五日、姉も同行することになり三名がディーゼルで石北線に乗り遠軽に向った。駅には、四十年ぶりに会うイトコが車で迎えに来ていた。遠軽〜湧別間の線路が無くなっていた。まっすぐな道を十分位で家に着くと、初めて会うイトコの奥さん、息子夫婦・孫二人が迎えてくれた。

昔は、水田の middle に家が建っていたが、見渡す限り畑に変わり牛の餌デントーコンや牧草の畑と変っていた。乳牛を一〇〇頭飼育し

ていると聞いて驚いた。大きな牛舎が建ち並び、見学するのに歩き疲れるくらい広い牧場、飼料を食べる鼠を取るために猫を十匹以上飼っている。干し草を刈り取るトラクター、干し草を五〇〇kgの大きなボールを作りビニールで巻く機械、飼料を交ぜるミキサー、餌を運ぶトラクター、牛乳を絞る機械とタンク、牛舎の床や牛の汚れを洗う高圧洗浄機、室内の温度を下げる径一米の大型扇風機が何台も付いている。水も自動給水、三日前に生まれた子牛を始め二十頭位若い牛が飼料の割合を書いた名札を下げて個室に入れてある。人なっこく、手を出すと嘗めてくる。息子の嫁が大きいトラクターやトラックを自由に乗りまわし、広い牧場の中を走りまわっている。イトコが「サロマ湖」と、「オホーツク海」に案内してくれた。波の静かなオホーツク海で貝や小石を拾う。港でたくさんの漁船を見学、その夜は、採れたての蛸、いか、かれい、ほたて、アスパラ等、山海の珍味のご馳走、私は貝のまま炊いたホタテが余りにおいしいので、気が付いたら十枚もたべていた。翌朝は、サロマ湖を回り、北見のイトコ宅へ送ってくれた。見渡す限りの畑大農場を経営しているイトコにも息子が跡継ぎとして頑張っていた。二十四歳、そろそろお嫁さんを、と話していた。これも大型の農器具がいっぱい、離れに畑の倉庫があり、トラクター

や芋掘り機械、撒き付けより収穫まですべて機械作業、今日は名古屋の市場に送るホーレン草の箱詰めで忙しいのに奥さんが車で三人を乗せて姉と私の生まれ故郷の田舎回りをしてくれた。鮭を手づかみにしていた川も埋められ、街になり、生家があった所は、ヒマワリと言う公園となっていた。(一部は姉が寄付したとのこと) 記念の写真をとっていると、ジーツと見えていたおばさんが「原田さんでないの」と声を掛けて「有沢です」と。四十年ぶりの村人との出会い十数軒の隣組を回る。なつかしい人々との出会い、話しは尽きない懐かしい思い出の数々。夜は村の温泉ホテルに泊まり五十年ぶりに北見前市長の弟、同窓の寺前君が訪ねて来てくれた。軍隊時代の話となり、私が海軍航空隊へ入った翌年、彼は落下傘部隊に入り、南方に出たが、運良く生き残り、戦死した同窓の友達の名を数え出した。十数名の友達の中で生きているのは二名だけ。「今日は同窓会だね」「また会いたいね」と言ってくれた。

翌朝、タクシーで北見へ出た。四十年前、私が店をしていた所は広い道の三叉路になり、昔の面影もない。

札幌までバスで北海道を縦断したが大雪山を越える時雪があり、寒かった。札幌に着いて荷物を姉に頼んで私達二人は、小樽観光に出かけた。札幌より高速道路に出

ると右手に日本海が見えてくる小樽に着いてガラス工場、運河等、昼食に大きな三十粒位の蟹の手と足の食事がおいしかった。坂の多い街並みを観光し夕方展望台へ行く。ケーブルカーで小樽市内と港を見学、函館の夜景には及ばないが、まあ、そこそこだ。十時過ぎに帰ると、義兄と姪が車で地下鉄の駅まで迎えに来てくれた。

早朝、庭の植木のせん定をする。エゾ松の苗木と花の苗を掘って、荷造り、山荘へ。お土産は豊中へ送る。身軽になって姉と三人で札幌に出る。出発まで時間があるので、市内見物しながら、デパートでストーブを探す。さつぽろラーメンも食べた。トモロコシ、アイスクリーム等本場の味を満喫した。姉と別れ、千歳空港へ向かう。空港のデパートで妻はまた土産物を買う。いつも旅行の度に必要以上の買い物をする。私は荷物が増えるのが嫌いだ。予定以外は買わないことにしている。

帰宅早々、秋の旅行のプランをねっている。どこに行こうかな。

嫉妬

第三班 上田美真子

「ふれあい」を読んで皆様方は、硬い方の事を書くのがお好きなよう、私はこの辺で一遍のシナリオを読んでもいたが、筆を取りました。漫画でも読むような感じが持ちでお読み下さい。

人物

上田健夫 (30) 健夫のフィアンセ
 門美代子 (24) 美代子の恩師
 池上由夫 (38) 健夫のガールフレンド
 山田章子 (25) 章子の友人

中山和子 (20) 二人娘の山田章子と同じく
 喫茶モンブランの中二階

一人娘の山田章子と同じく
 モンブランと言う名の喫茶
 の娘 門美代子のフィアン
 セ上田健夫が食事しようと
 している。そこへウェイト
 レスに化けた門美代子が駆
 け上がってくる。

門美代子「健夫さん、ダメーッそ
 れは毒物が入れられているのよ
 っ」

二人立ち上がる。健夫が
 踵を返し、美代子の方へ向
 かおうとした時、顔面蒼白
 の章子が矢場にテーブルの
 上のナイフをにぎると健夫
 を追う

門美代子「早くっ」

健夫がふり返るとすきも与
 えず 山田章子の嫉妬の狂
 った刃物が健夫の脇腹を深
 く刺す。

上田健夫「うう…」

と呻くと、その場にどっつ
 とくずれ折れる。
 章子は中山和子とそのまま
 裏手の方へ逃げて行く。

○救急車の中

けたたましい サイレンの

音と共に健夫と美代子が乗
 る。

○病院の一室

数分おきに口から血を吐く
 健夫を見守る美代子

恩師 池上由夫が駆けつけ
 て、奇跡的に意識を取りも
 どす健夫

だが傷は深く、何か一言、
 二言、言った後、昏睡状態
 のまま、健夫はこの世を去
 る。
 放心したような美代子。

○吉野の山裾

山田章子と付き人のような
 存在の女中兼秘書、中山和
 子、二人に呼び出された門
 美代子。

山田章子「この辺で休憩しましよ
 うよ」

中山和子「ええ そうしましよ」
 門美代子「お話しして何でしょう」
 中山和子「ま、今日は、天気も良
 くて、お茶でも入れますわ」

中山和子は赤い印の着いた
 方の砂糖を門美代子の方に
 入れ、紅茶の紙コップを差
 し出す。

重苦しい空気が流れて、突
 然、山田章子の方が苦しみ
 出す。

確かに赤い印の着いた方を
 入れたのに、と、中山和子
 が見るに、それは両方に着
 いている。

石仏の道

砂糖と砂糖を重ねた時、両
 方に着いたものらしい。



第五班

藤本 哲夫

今年は晩秋から初冬にかけて、
 小春日和の好天が続いた。そんな
 中の或る日、当尾の里石仏の道を
 散策した。

浄瑠璃寺を起点に岩船寺迄のゆる
 りやかな波うつ丘陵、その巒に肩
 寄せ合う集落、個性豊かな石仏の
 存在する静かな遊歩道である。

浄瑠璃寺「この美しい寺名は「東
 方薬師の瑠璃光世界」をもとにし
 たものである。中央阿の字形の宝
 池をはさんで、東側に薬師如来を
 安置する三重の塔と、西側に九体
 の阿弥陀仏をまつる本堂が向かい
 合って建つ。横一列に九体並んで
 いる様子は如何にも荘厳である。

拝観のしおりに依れば、薬師仏
 は東方浄土の教主で、現実の苦悩
 を救い、目標の西方浄土へ送り出
 す遣送仏である。阿弥陀仏は西方
 未来の理想郷である楽土へ迎えて
 くれる来迎仏であると教へられた。
 浄瑠璃寺から少し進むと、昼なお
 暗い藪を背に、藪の中三尊石仏に
 出合う。一つの岩に阿弥陀、観音、
 地藏の三尊が刻んである。落葉の

乾く音のする林道を東に進むと、
 からす(唐臼)の壺、阿弥陀地藏
 磨崖仏がある。石の一面に阿弥陀
 仏、別の一面に地藏仏が浮彫され
 てある。阿弥陀仏の横に灯籠が線
 刻されており、火袋だけ岩が繰り
 抜かれれている。ここに実際に火を
 灯す事が出来る珍しい仕組みの磨
 崖仏である。

次に当尾の里を代表する、三体
 の笑い仏に出合う。嬉しくてたま
 らぬといった満面の笑み、和やか
 な顔を見ていると思わずこちらの
 表情もゆるむ、やがて山の谷間に
 岩船寺の山門が見える。本尊は三
 米近い阿弥陀如来座像、浄瑠璃寺
 と趣はコロッと違う。山を背にし
 て高台に三重の塔が建つ。板壁仕
 上げのめずらしい塔である。

紅葉の美しい雑木山に囲まれ、
 里に佇む石仏に迎ええられそして
 見送られながら、豊かな自然に触
 れ、心なごむ一日を過ごすことが
 出来た。

当尾の里紅の落葉かな
 なだらかな石仏の道小春かな
 草紅葉前垂れ赤き地藏仏
 小春日や大藪背負ふ磨崖仏
 紅葉山里の古道の道しるべ

同好会だより

ハイキング同好会

能勢 三草山展望

山路 政市

十一月九日(出) 参加者二十二名
 阪急川西能勢口駅集合。能勢電鉄の山下駅で下車し十五分程待つて能勢の郷行きの阪急バスに乗り森上でバスを下車、T字道を左に向かうと朱鳥居が鮮やかな岐尼神社がある、さらに、山裾に沿って進み、岩坪古墳を示す標識に従って林の中を十分ほど入ると古墳が見えてくる。

こゝから山間の集落を過ぎ、目の前に広がる「長谷の棚田」と呼ばれる段々畑、山裾を幾重にも覆うように広がっている。もう少し早く来ておれば。田圃は収穫間近の稲が頭を垂れ、さながら黄金色の海といったところ、美しい山里の景観を心ゆくまで満喫できる。緩やかな坂道に一汗かく頃、登山道や林道の集まる才の神峠に着く、十分間休憩をとり身ごしらへを整えて元気を出して。三草山へはさらに林道脇から雑木林の中の急な登りにとりかかる、コース中一番注意が必要なところである。息を切らしながら一気に登りつめると三草山々頂にたどり着く、山頂はきれいに整備されていて564mと

書かれてあり、中央の三角点ははっきりしない、付近は松や山桜などの木が茂り、ハイカー絶好のお弁当の場所となっている、天気が良いので南方は展望がよく能勢平野や五月山連山、六甲の山姿が一望することが出来る。

才の神峠に戻り、真中の広い林道を下って行く、途中の釣堀りでは、木々を背景に釣り客が糸を垂れる光景はいかにも長閑である。又赤く色づいた柿の実を取って持って帰るよう推められた。眠前に広がる山の光景は赤と緑と黄色の紅葉のコントラストが季節のうつろいを感じさせる、こんな素晴らしい景色は久しく見ることが出来る。



才の神峠から屏風岩まで六キロあり、話し合いの結果、森山へ引返す予定だったが屏風岩まで行くことになる、参加者の健脚におそれ入りました。

囲碁・将棋の同好会

國本 種一

当会は、平成四年に有志よって発足し、以来センターのご厚意により一室をお借りして毎週金曜日の午後例会を行っています。当初は囲碁・将棋を合わせて僅か数名の小さな会でしたが「事務局だより」によるP・Rの効果もあって、現在二十三名に迄なりました。センター事務局からの奨めと会員の希望もあって、一度の大会を開催しては……ということになり、平成九年九月に正式な第一会囲碁大会を開催いたしました。限られた予算ながら優勝カップ準優勝楯を用意し、昼食には仕出弁当を奮起して参加者を募集した、結果会員半数の十二名の出席となりました。

段・級は自己申告とし、抽選で決まった相手との四局対戦としました。和気藹々ながら棋力伯仲した熱戦が続き、終わってみれば半数の人が二勝二負の混戦でした。優勝はただ一人全勝の石橋博さ



ん、準優勝はプレーオフを制した川田政信さんとなり、夫々カップと楯を手中におさめられました。第二回囲碁大会は平成十年三月に行う予定です。前回同様多数の皆さんのご参加を祈念申しあげております。尚、将棋大会は別途計画していますのでご了承ください。

書道同好会

上田 晴三

私は字を書くことが好きで豊中シルバー人材センターの書道同好会に入会させていただき一年余になります。会長はじめ先輩会員の方々はお人柄も良く親切で月二回

事務局だより

謹賀新年

会員の皆様には、お健やかに
正月をお迎えのこととお慶び申
あげます。

今年も職員一同、一人でも多
くの会員さんに就業の機会が提供
できるように頑張つてまいります
ので、よろしくご協力いただきます
ようお願い申し上げます。

今年が皆様にとって良いの年
でありますようお祈り申し上げます。

安全就業について

会員就業は、「安全第一」です。
就業中にケガをしないよう、また、
交通事故に遇わないよう、充分注
意してください。

就業報告書の
提出について

就業報告書は、配分金計算の基
礎となります。就業報告書の提出
が遅れると配分金計算ができません
うえ、発注者へ請求ができません。
作業完了後は、速やかにセンター
事務局に提出してください。

会員一泊バスツアー

雄大な富士を背に
太平洋の荒波にもまれた
マグロとカツオを存分に楽しむ



- 実施日 3月2日(月) ~ 3日(火)
- 行き先 焼津温泉
- 費用 @15,000円 (会員負担)
- 募集人員 90名
- 受付 2月2日(月) 午前9時から
電話受付開始
- 締切 2月13日(金) 午後5時
定員をオーバーした場合は抽選といたします。

旅行行程

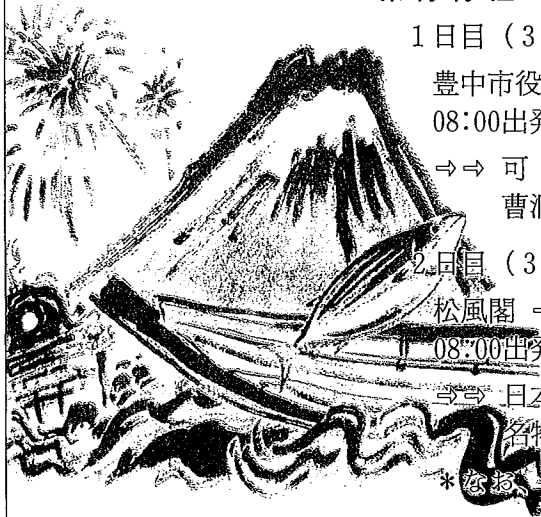
1日目 (3/2・月曜日)

豊中市役所 →→→→ <名神・東名> →→→→ 袋井 (昼食)
08:00出発 せいろご飯
→→ 可睡斎 →→→ 油山寺 →→→ 松風閣 (焼津温泉)
曹洞宗の大寺 遠州三山の一つ 富士山一望の露天風呂あり

2日目 (3/3・火曜日)

松風閣 →→ 焼津さかなセンター →→ 三保の松原 → 久能山東照宮
08:00出発 羽衣の松
→→ 日本平 (昼食) →→→ 製茶工場 →→→ 豊中市役所
名物麦とろご飯 18:30頃到着予定

*なお、旅行行程につきましては、変更する場合があります。



健康よもやま話

保健センター

保健婦 中田三千代



「虚血性心疾患と

その予防」

近年、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患が増加しています。この増加の原因としては、生活の欧米化、高齢化社会への突入、社会でのストレスの増加などが考えられています。

さて、狭心症や心筋梗塞と聞くと、『突然起こり、死に直結する恐い病気』というイメージがあるのではないのでしょうか？しかし、突然、重い症状があらわれて、はじめて発見されるということが多いのであって、身体の中では、自覚症状を感じないままに、長い年月をかけて、ゆっくり進行しているのです。ある日突然、心臓病の発作が起こったとしても、その原因となる動脈硬化や高血圧は10年、20年前から始まっていたとも考えられるのです。この、目に見えにくい心臓の病気を予防するためには、どうすれば良いのでしょうか？心臓は心筋と呼ばれる筋肉でできています。血液を全身に循環させるために収縮、弛緩をくり返し、ポンプの役割を果たしています。心臓が自然なポンプとしてののはた

らぎを続けるためには、からだのなかのいろいろな臓器と同じように、やはり栄養と酸素が必要です。私たちが生活していくのに食事が欠かせないように、心臓もかんむりのように、心筋をとりまいてい『冠状動脈』と呼ばれる3本の血管から、栄養と酸素が絶えず与えられています。この冠状動脈が動脈硬化を起こすと、心臓に十分な血液が流れなくなり、心筋が酸素不足の状態(虚血状態)になり、胸部痛を代表とする発作が起こるのです。動脈硬化が、虚血性心疾患の主な原因なのですが、それは、心臓に血液をおくる冠状動脈の内側の壁にコレステロールなどの脂肪がついてしまうために、血管の内側にある血液の通路が狭くなります。(これを狭窄といいます。)この結果、血液の流れが悪くなり、虚血状態になってしまつて、発作がひきおこされるのです。そこで、虚血性心疾患の予防には、動脈硬化を予防することが大切なポイントになるのです。動脈硬化を予防するポイント

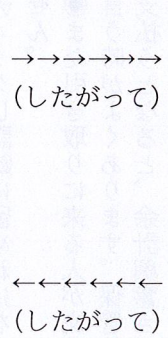
- ① 善玉(HDL) コレステロールをふやし悪玉(LDL) コレステロールをへらす。
 - ② 青背の魚(アジ・イワシなど)は血栓の予防になるので適度に食卓にとり入れる。
 - ③ 軽い運動(歩行や体操)を習慣にする。
 - ④ 肥満の解消。
 - ⑤ 動物性脂肪と植物性脂肪は1対2の割合でとるようにする。
 - ⑥ 高血圧を予防する(参考図)。このように動脈硬化と高血圧は深く関係し、悪影響を与え合うため、予防をすることが肝心です。
- 最後に、心臓病の前ぶれを見逃さず専門医に受診することも大切です。
- ① 坂道や階段でどうき、息切れする。
 - ② 朝、歩きはじめに胸やけしたり、胸苦しい。
 - ③ 脈拍のリズムが狂う。
 - ④ 夜、突然息苦しくて目覚める。
 - ⑤ 運動や食事、入浴後に胸の中央部に痛みがあり、のど、左肩、左腕に痛みがはしる。狭心痛がおこった時は、まもなく痛みがさきえても専門病院での診察を必ずうけ、十分な管理をしましょう。



動脈硬化と高血圧を予防し、血管をいたわる生活を...

動脈硬化

(高血圧) は血液の圧力を高めて血管に負担をかける (高血圧) の原因を作る



(動脈硬化が) 促進される (動脈硬化は) 血管をもろくしたり狭くしたりする

高血圧

No. 4 ⑤ 動脈硬化と高血圧は互いに深く影響しています



永 源 寺



日 吉 神 社



訪れて先ず驚いたのは、その自転車の数でした。何百坪の高架下に二階までギッシリと自転車が整然と並べられてあります。

●服部南自転車保管所 大阪内環状線高架下(稲津町)

豊中市条例により駅周辺300米以内に放置された自転車、オートバイを次の二箇所保管し、引渡しをしています。

自転車、オートバイ保管所

施設管理

全国のシルバー人材センターの統一のマークです。豊中では別名「ふれあい」帽子といいます。この帽子から覗いた皆さんの活躍ぶりをお伝えしましょう。



私は「ふれあい」帽子

今日現在、約二五〇〇台、多い時は四〇〇〇台にもなるこのことです。そして一日三〇台から六〇台引取りに来られます。

こゝは、阪急宝塚線の豊中市内の駅、蛍池、豊中、岡町、曾根、服部。庄内駅周辺の放置自転車が保管されております。



これを六名の方が、二班に分かれ、月々金の間毎日、9時〜15時、13時〜19時交替で勤務、重なる時間帯に全員で自転車の整理、整頓です。丁度訪れた時は、一台一台施設のまゝ手にさげて動かし並び替え中で、仲々の重労働ですが、元気に協力し合って働いておられました。

●千里中央保管所 新御堂筋千里中央高架下(東町一丁目交差点)

こゝは、自転車にオートバイが加わります。千里中央、桃山台、緑地公園、柴原駅周辺のもので、自転車五〇〇台、オートバイが一〇〇台あり、一日平均六〇台から一〇〇台(約40%)、オートバイ四〇台位(約70%)引取りに来られます。

これを六名が三組に分かれ、9時〜15時、13時〜19時、翌日9時〜15時と循環して就業されています。



●両所とも、車の整理カドの作成保管が大変です。特に服部南は膨大な数ですから。放置場所、保管日時、型式(ミニサイクル、スポーツ、実用車、マウンテン、その他)、車体の色と特徴、カゴの状態、防犯登録の有無など細かくチェックし記録に留めねばなりません。

●また引き取りに来る人が文句を言う時がよくあります。保管料を支払うとなると、余計興奮され、応対に大変気をつかいます。人生経験豊富な皆さんゆえ、穏やかに気持ちを押さえて接しておられました。こんな仕事ですから、お互いのチームワークが一番大切です。そして公共の仕事に携わり、少しは世の中のお役に立っているとの気持ちで、感謝しつつ、楽しく勤めておりますとの言葉を頂き、北風の強い今年一番の寒い日でしたが、心温まる取材でした。ご健康を祈ります。(取材野口)