

シルバーとよなか

# ふれあい

2008年7月



社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.46

あ い さ つ



(社)豊中市  
シルバー人材センター  
理事長

松室 雅次

本日は、平成20年度社団法人豊中市シルバー人材センターの通常総会を開催致しましたところ、ご来賓の皆様方には時節が誠に多用にもかかわらず、ご臨席いただき、心から御礼申し上げます。また、会員の皆様には、大変お忙しい中、この様に多くのご参加をいただき誠にありがとうございます。

さて、先日公表された「二〇〇八年度高齢社会白書」によると、65歳以上の高齢者の割合は、昨年の10月1日現在二〇・五%で、人数・比率とも過去最高を更新しました。

また、75歳以上の後期高齢者が前期高齢者を二〇一七年には上回ると推計し、「65歳以降の人生が長期化する」と強調しています。

この様な背景を踏まえて、働く意欲のある高齢者の活用と若い世代の「働き過ぎ」の是正で、世代を通じて「仕事と生活の調和」が必要だとしています。

私たちシルバー人材センターは、これまで、働く意欲のある高齢者が、長年培われた「経験・技能」を活用し、就業することやボラン

ティア活動などを通じて、自らの生きがいの充実を図るとともに、地域社会の活性化に取り組んで参りました。世界に例をみない超高齢社会を迎える中で、シルバー人材センターの占める役割はますます大きくなって行くと考えています。

その様な状況の中、当センターの平成19年度の事業実績は契約高が六億九千八百万円と前年度比較三・七%の減となるなど大変厳しい状況となりました。前年度比較で減となるのは、昭和56年度のセンター設立以来3度目のことでありました。

そのため、平成20年度はセンター一丸となって、営業努力を行い、会員の皆様方のご協力を得て契約額の回復に努めると共に、現在、全国平均を大きく下回っている会員数の増加に向けて、取り組んで参りたいと考えております。

さて、後ほどの議案などご説明いたしますが、今年の12月1日には「公益法人制度」の大改正が行われ、施行されます。当センターも「公益社団法人」か「一般社団法人」の選択が求められています。公益性が認められ、税制上の支援等が受けられる「公益社団法人」への移行を前提に、当センターにとって相応しい制度設計に向けて、会員の皆様にも情報提供をしながら検討を行って参ります。

最後になりましたが、会員の皆様方のご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、開会に当たってのご挨拶と致します。

目次

表紙……………神戸市立須磨離宮公園

通常総会……………2～5

○挨拶……………

○就任挨拶……………

○経過報告……………

○新役員紹介……………

センターだより……………6

ユーザーさんの声……………7

会員の声……………8

健康コーナー……………9

会員よもやま話……………10～11

同好会だより……………12～17

会員のひろば……………18～19

私は「ふれあい」帽子……………20

ご あ い さ つ



豊中市長 浅利敬一郎

社団法人豊中市シルバー人材センター平成20年度通常総会の開催を心からお慶び申し上げます。

平素皆様には、本市の高齢者福祉の増進に格別のご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。また、センターの会員として、これまで培ってこられた経験や知識、能力を様々な面で生かしなが

ら、市民の皆様のご要望に添えたいと考えておりますことに、重ねてお礼申し上げます。

ご承知のとおり、少子高齢化はますます進展しており、平成20年版「高齢社会白書」によりますと、65歳以上の高齢者は二七〇〇万人を超え、平成67年（二〇五五年）には、わが国の総人口の4割に達すると見込まれております。

また、今回の白書では、就業意欲や社会参加意欲のある高齢者の方々に「高齢社会を支える貴重なマンパワー」とし、活力ある社会を維持し多様な就労形態を整えるために、たいへん重要な役割を担う存在と位置付けられておりま

す。会員の皆様には、今後も貴重な人材として、更に活躍されることを思いますが、そのことが生活のゆとりや生きがいにつながっていくものと確信しております。

また、貴センターにおかれましては、「自主・自立、共働・共助」の基本理念のもと、就業を通じた高齢者の社会参加の場づくりを提供されるとともに、就業機会を広げるための各種講習会の開催や生きがいづくりのための様々な同好会の結成にもご尽力され、その成果が現在の発展につながっているものと存じます。これもひとえに松室理事長さんをはじめ、役員の方々に並びに会員の皆様のたゆまぬ

ご努力の賜物であり、深く敬意を表する次第であります。

貴センターの役割は、今後更に重要になってくると思われませんが、皆様には、時代の要請と市民ニーズに十分に添えて頂き、地域に根ざした活動に一層ご尽力賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、社団法人豊中市シルバー人材センターの今後益々のご発展と、併せて、会員の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申しあげまして、ご挨拶と致します。



豊中市議会議長 大町 裕次

社団法人豊中市シルバー人材センター平成二十年度通常総会の開催にあたり、市議会を代表して、一言ご挨拶を申し上げます。

皆様方には平素から、市議会活動に対しまして、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。

近年わが国は、少子高齢化が急速に進む中、団塊世代の大量退職の時代を迎え、地方を取り巻く行財政環境も一段と厳しさを増しております。

経済情勢に目をむけても、原油価格の高騰が、ガソリン価格の上昇や石油製品の値上げを呼ぶ中、先頃発生した中国・四川大地震が世界経済に与える影響が大いに懸念されるところでございます。

このような時代に、高齢者が生涯を通して心身ともに健やかで、ゆとりと活力に満ちた生活を送るには、長年にわたって培ってきた知識や経験を生かした積極的な社

会参加や生きがいづくりに加え、安定雇用につながる就労支援はもとより、希望に応じた働き方ができる多様な就労機会の確保が何よりも大切であると考えます。

そのような中、シルバー人材センターにおかれましては、自主・自立・共働・共助の理念のもと、高齢者の就業を取り巻く環境の整備に取り組まれるとともに、地域社会との連携・協力により、働くことを通じて高齢者の希望や能力を生かす社会づくりのため、積極的に活動を展開され本市の福祉施策の推進に多大なご貢献をいただいておりますことに、心から敬意を表し、感謝を申し上げます。

市議会といたしましても、市理事者と連携を図りながら、「健康で心豊かな福祉のまちづくり」をめざし、努力を傾注してまいりますので、皆様方におかれましても、さらなるご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、社団法人豊中市シルバー人材センターの今後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祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

## 平成20年度総会

## 理事長就任挨拶

平成20年度の通常総会で選任いただきました新理事会を代表いたしまして、一言ご挨拶申し上げます。

私は、先程の緊急理事会で、前期に引き続き、理事長にご推挙いただきました松室でございます。

役員・委員を始め、会員の皆様方のご協力をいただきまして、センターの発展のため、頑張っておりますのでよろしく、ご支援のほどお願い致します。

ご存じのとおり、当センターは設立以来、今年度で28年目を迎えますが、センターを取り巻く社会状況・運営環境は「超高齢化社会」と「人口減少時代」を同時に迎えるなど大きく変化し、非常に厳しいものがあります。

私も平成18年6月から、センターの事業運営にかかわって参りましたが、この間社会の変化は目まぐるしく、従来の運営方法では社会的な責務を果たせなくなってきました。

折しも、先程の提案説明でも説明がありました。今年12月に「公益性」を問う形で「公益法人制度」の大改革が実施されます。

事務局も会員の皆様も、社会的な状況を認識し、新たな時代に対応できるよう、変化をしていかなくてはなりません。

私をはじめ役員一同、シルバー人材センターの事業主旨を十分に発揮するため、時代の変化に対応

できるよう、運営体制の充実と就業会の拡大に向け、努力して参りますので、会員の皆様方のご支援・ご協力のほどよろしくお願い致します。

簡単ではございますが、この場をお借りしまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

## 平成20年度

## 通常総会報告

平成20年度の通常総会は5月30日豊中市立アークア文化ホールに多くの会員の参加を得て開催。

理事長の挨拶のあと、淺利敬一郎市長、大町裕次市議会副議長から、超高齢社会の中で、これからも高齢者の働く意欲に促していき、シルバー人材センターのはたす役割はますます高くなり、地域での就業を通して、地域の活性化の一助になっていくことも、自らの生きがいとしても、元気に明るく就業できるこの事業の拡大を望むなど、温かい励ましの祝辞をいただきました。

引き続き議長長の選出に移り、議長に第15班原健一さんが選ばれ、本年度の総会構成数一、七九九人に対し、出席会員一、〇八九人（うち委任状八一六人）で定款に基づく総会成立を宣言。議事録署名人に第13班井上俊雄さん、第17班竹中由造さんが指名され、議事に入りました。

議案第一号は村上茂之さん（豊

中市健康福祉部長の定年退職によるもの）の辞任にとまない、後任の松井晴美さんの役員選任について説明がなされ、全員異議なく承認された。次に議案第2号平成19年度事業報告、議案第3号収支決算報告が一括して説明され、監事を代表して村田嘉康さんから監査報告が行われた。特に質問や意見もなく可決承認されました。

引き続き議案第4号平成20年度事業計画、議案第5号平成20年度収支予算が一括して説明されました。質疑の中で、会場からはシルバー人材センター事業をより発展させるために、多くの就業機会の拡大・確保が必要であるが、平成20年度の営業活動の強化点等についての質問と賛助会員制度の活用についての意見が述べられた。「会員の皆さんに安全で適正な多くの就業機会を確保するため、新規開拓並びに既存の就業先への追加発注等の確保に努める」との説明に加えて、「会員の皆様からの高齢者の就業可能な作業等の情報提供を要請する」との回答があった。両案件については、会場から拍手を持って承認されました。次に、議案第6号役員選任について、理事・監事選考委員会委員長の小森秋男さんから選考経過について詳細説明があり、理事17名、監事2名の候補者が紹介された。総会は理事・監事選考委員会の推薦役員を全員異議なく承認した。

議長から平成20年度通常総会の議事は全て終了した旨を伝える。選任された新役員による緊急理事会が開かれ、三役を決定するとともに、総会に報告し、新役員を代表して、松室雅次理事長から就任挨拶があり、総会は終了した。



今年も総会の運営や準備に多くの会員さんや同好会の皆さんがボランティアとして参画していただきました。ありがとうございました。また、ホワイエでは同好会（写真、ハイキング、書道、美術サークル）活動報告と、リサイクル・リソースや女性部会からの展示物の展示・販売があり、楽しい雰囲気を作っていました。

### 社団法人としての総会とは

さて、当センターの通常総会の出席者は、ここ数年50%と、総会成立要件の50%を僅かに超える数値で推移して参りました。これは北摂7市のなかでも最低でした。このため、今年度は総会出席の確認ハガキの締切日の翌日22日からセンター職員が全員の会員さんにお電話をかけ、出欠の確認と欠席の場合は委任状の提出を要請しました。その結果、60%を僅かに超える60・5%（当日出席者15・2%、委任状出席者45・3%）となりましたが、これでも北摂7市の中で最低でした。残念ながら、約4割の方が意思表示されていない状態です。

総会は決算や1年間の事業方針等を論議・決定する場であり、社団法人の構成員である会員さん自身に参加する場でもあります。

月間就業率が60%である現在、当日の出席は難しくとも、委任状での参加を是非ともお願いいたしたいと思えます。

そのため、今年度、議案書など総会資料について、より判りやすくするとともに情報提供に努め、大幅な改善を加えました。これからもアンケートの結果等を踏まえ、より一層の改善を加えてまいります。あわせて、総会のあり方につきましても、ただ単なる議案書の報告・説明の場と云うだけでなく、1年に1回、会員の皆さんが交流する場であることを踏まえ、参加して楽しいものとなるよ

うな総会に向けて検討して参ります。

会員の皆様の積極的なご意見・ご提案をお待ちしております。

### 新役員紹介

5月30日に開催されました通常総会でもこう2年間、当センターの運営にあたる理事・監事が選任されました。新しい理事会の構成は次のとおりです。

- 理事長** 松室 雅次(再)
- 副理事長** 高塚 準一郎(再)
- 常務理事** 中川 善博(再)
- 理事** 西川 民義(再)

- 監事**
- 粟津 敏子(新)
- 大石 寿美恵(新)
- 岡本 宗五男(再)
- 木村 妙子(新)
- 久保田 順三(新)
- 栗原 善夫(新)
- 小森 秋男(再)
- 武井 利雄(再)
- 多田 公子(再)
- 松永 登美子(再)
- 宮崎 明夫(再)
- 松井 晴美(再)
- 大源 文造(再)
- 村田 嘉康(再)
- 鵜飼 芙美子(再)

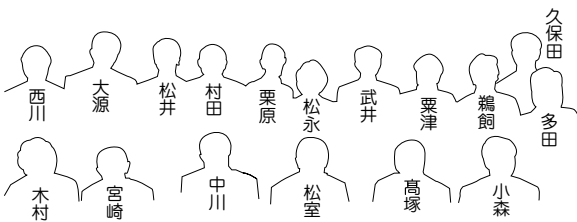
**退任役員**

長い間、役員としての職務に苦勞様でした

**理事**

行田 尊子

村上 茂之



### 賛助会コーナー

- (株)イーバック (日出町)
- 大阪理研工業(株) (神州町)
- 岸岡企業(株) (庄内西町)
- 三栄源エフ・エフ・アイ(株) (三和町)
- 三和ビル(株) (庄内東町)
- (株)JTB大阪新大阪駅内支店 (大阪府淀川区)
- 庄内神社 (庄内幸町)
- 正光山浄行寺 (走井)
- 白石薬品(株) (茨木市五日市)
- 摂津水都信用金庫 (岡町)
- (株)太鼓亭 (箕面市船場東)
- だるまや金物店 (中校塚)
- (社)福豊中市社会福祉協議会 (中校塚)
- (財)豊中市福祉公社 (中校塚)
- 仏光山如来寺 (箕輪)
- ホテルアイボリー (本町)
- 丸大食品(株)関西特販営業部 (大阪市西成区)
- 名鉄観光サービス(株)梅田支店 (大阪市北区)
- やまかつ(株) (大阪市北区)
- (株)湯山製作所 (名神口)
- 松室商事(株) (島江町)
- (五十音順)

「営業職員からひとこと」



平成19年度を振り返ってみますと契約金額は残念ながら前年度を下回りました。その要因としては、企業における定年制の延長、再雇用の導入等の影響を受け、発注者の望んでいる人材(60歳前半層)の減少、人材派遣産業・人的請負業・NPO法人の隆盛等の競争主体の成長のため市場が限られてきたこと、また豊中市の地域事情としては、駐車場管理、自転車整理などの施設管理業務が減少するなど発注者の立地条件の見直し、撤退など業務の変換による影響があり、過去最高値を示した平成18年度を下回ることとなりました。

今年度は、このような要因に正面から向き合い、今私たちのシルバー人材センターで何ができ、ま

た何ができないかをよく把握をし、まずできることから実行してまいります。

また、センター事業運営の基本として安全・適正就業があります。この安全・適正就業については、またまた是正すべき就業先があることも現実です。

お一人当たり、週に20時間、月に80時間というセンターの基本就業時間で、重複就業は避けるなど是正を着実に図ってまいります。最後に、登録会員数の事ですが、この5年間を見てみましても会員数の増加がみられません。

60歳以上の高齢者に占める当センターの会員数の比率(粗入会率)は、1.7%で、全国平均の2.3%の約7割程度しかありません。このことが前述した安全・適正就業の問題点の遠因ともなり、組織の活性化や柔軟性の欠如に影響を与えています。

営業活動の面からは、獲得した仕事になかなか適切な人が見つからないとの現実があることも事実です。そのため、今年度は会員の皆さんも「一人一声運動」で会員の拡大と仕事の獲得にむけてご協力いただきたいと思っております。

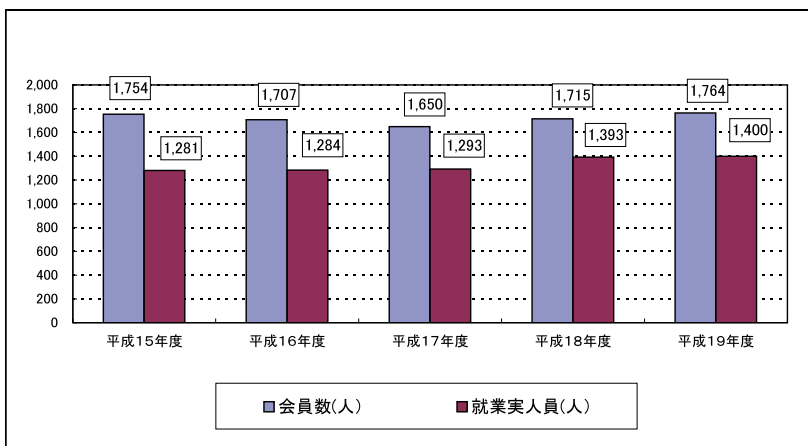
我々センター職員も会員の皆さんに満足してもらえよう一生懸命努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

職群別契約金額状況 (平成19年度)

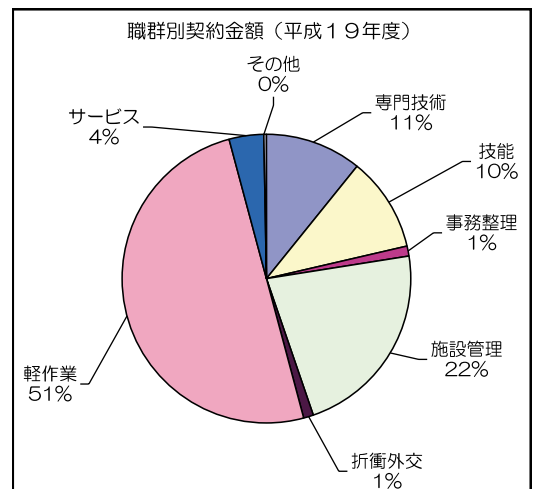
	平成19年
専門技術	75,827,370
技能	73,219,614
事務整理	8,239,714
施設管理	155,427,226
折衝外交	7,983,458
軽作業	347,679,613
サービス	28,147,094
その他	1,456,450
合計	697,980,539

年度別会員数並びに就業実人員推移 (平成19年度)

	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度
会員数(人)	1,754	1,707	1,650	1,715	1,764
就業実人員(人)	1,281	1,284	1,293	1,393	1,400



職群別契約金額 (平成19年度)



# ユーザーさんの声

## 「大阪北生活協同組合コープ東豊中」

豊中市東豊中町四丁目三番十二号

昭和51年6月 開店



東豊中団地前で三十二年前から開店されているスーパーで、従業員約九十人、朝九時から夜九時まで、一日平均一、七〇〇人の来店客があり、地域の身近かなふれあいの場としての実績をあげておられます。

### 村上副店長のQ&A

**Q** シルバーセンターがお世話になっているのは平成十四年五月からで、今は七名もお願いしておりますが、主にどんな仕事をさせて頂いていますか。

**A** 屋内での商品の補充や陳列、又景品の受け渡し等々軽作業で、男性二名と女性五名が各部門で就業して頂いています。

**Q** 就業形態はどうなっていますか、

**A** 各部門毎に、ローテーションを組んでやっていますので、その枠の中で各人週三日位でうまくやって頂いています。

**Q** 就業者について特に注文等はありませんか。

**A** 当店はお客様が多いので特に接客に気をつかうのですが、今のところ問題もなく、全員元気でやっております。当店で行っている笑顔シールで「スマイル一番」運動に協力してもらい、自然体で明るく問題なく就業して頂いています。

**Q** シルバーセンターへの要望がありましたらお聞かせ下さい。

**A** 今の方々が仕事にも馴れて頂いているので、当面は続けてお願いしたいと考えています。



(就業中の瀬尾会員)

### 「取材を終えて」

朝のお忙しい時間にお邪魔したにもかかわらず、村上副店長さんには快よく取材をうけて頂きました。会員七名も就業させて頂き有難うございます。「スマイル一番」運動で、お客様を大切にされ、明るい職場で皆さんが、キビキビと働かれている様子に感心しました。取材日に就業されていた会員の皆さんも元気でました。私達も先ず明るく大きな声で挨拶から、そして元気で頑張りましょう。

取材者

小森 秋男  
井上 俊雄



(コープ東豊中全景)

## 会員の声

**Q：安全で適正な就業とあるが具体的にどのようなことですか？**

**A：**センターが仕事を受ける際には、「有害・危険でないか、適正な就業日数・時間であるか」等、会員の皆さんが安全で適正に仕事ができるかどうか注意して受け付けております。

このことから仕事を紹介していくうえでは、次のことを守っております。

- ①事故防止。安全就業基準の遵守。
- ②公平・公正で透明性のある就業機会の提供。
- ③未就業会員の就業促進。
- ④ワークシェアリング（ローテーション就業、グループ就業）の推進。

今年度は、安全・適正就業推進年次計画を策定し、それぞれの仕事について、安全・適正就業委員会や事業運営委員会で検討するなど、会員の皆さんが安全で安心し、適正に就業できる環境づくりに努めてまいります。

**Q：公共（市役所等）以外の仕事についてもローテーション化はしないのですか？**

**A：**シルバー人材センター事業を推進していくうえで、会員就業はローテーション就業や複数会員による就業が原則です。しかしながら、民間事業所につきましても、ローテーション就業や複数の会員による就業に理解を示してもらえないところも散見されますが、センター運営の基本に立ち戻り、安全・適正就業を推進するため、民間事業所でもローテーション就業や複数会員による就業ができるよう、引き続き是正に努めてまいりますので、会員の皆様もご理解、ご協力をお願いします。

**Q：同じ会員が、長期間同じ場所で就業されているのは、問題ではないですか？**

**A：**公共関係の仕事は、原則2年で交替という

決まりをもうけております。民間事業所についても適正就業を推進し、多くの会員の皆さんが就業機会を確保できるよう、就業期間を設けるのが適切であると考えます。お客様の意向もありますが、適正就業の視点から長期間就業を是正するため、無料職業紹介事業への切り替えも含め、早急に解決すべき重要課題であると認識し、検討してまいります。

**Q：75歳を超えた会員には仕事はないのでしょうか？**

**A：**ご承知のとおり、73歳を超えると求人は激減してまいります。センターでは「事務局だより」「就業説明会（毎月第2・4木曜日開催）」等で高齢会員の皆様に就業可能な「緑道清掃業務」など屋内外の軽作業等を案内しております。これからも、高齢会員の皆様が一緒に作業できるお仕事などの確保・拡充につとめてまいりますので、積極的にチャレンジされることをおすすめします。合わせて、現在、受注しているお仕事を紹介するに当たり、高齢会員の皆様が就業可能である仕事の職種・内容を調整をしていくなど、様々な方法で確保できるよう考えてまいります。

**Q：なぜ技能取得講習会・研修会は有料なのですか？**

**A：**シルバー人材センターでは、会員の皆さんが長年培われた経験や技能を活かして就業していただくことに加え、ご自身の就業分野・就業機会を広げていただくために技能取得講習会・研修会を開催しています。したがって、講習会開催に必要な経費の一部を受講される会員さんに受益者負担として、受講料を徴収しております。

阪急 曾根駅前 ～ボウリング～

**ボウル曾根**

年齢問わず、気軽に楽しめるスポーツです！(1G 300円～)

**TEL 06-6862-9462**

豊中市曾根東町3-3-22 ヴァイキングビル 4F  
(阪急曾根駅前・ダイエー裏側)

◆仕出し料理 シバトー

TEL.6841-4810 (代)

FAX.6857-4810

(株) 柴 藤

〒560-0023  
豊中市岡上の町1丁目3番12号

**【年中無休】**

ご宿泊、ご宴会、ご婚礼、レストランのご利用  
すべてのシーンにぬくもりを感じていただける  
それが「ホテルアイボリー」です  
あなただけのプライベートホテルとお呼びください

**ホテルアイボリー**

〒560-0021 大阪府豊中市本町3丁目1番16号  
TEL (06) 6849-1111 (代) / FAX (06) 6849-7727



# 健康コーナー

## 「生活習慣病の予防に 野菜のおかず」

独立行政法人国立病院機構  
刀根山病院栄養管理室

皆様は日常的に、野菜料理はどの程度食べられていますか。食事のことなどに気にされない方、嗜好のままに済ませている方など、野菜は不足しがちではないでしょうか。また、加齢とともに口腔機能などが衰えると「食べにくいから」と野菜を敬遠されていませんか。

野菜は、高齢の方々にとっては、是非積極的にとっていただきたい栄養素がたっぷり入っています。野菜には、体内に発生した活性酸素（たばこ、アルコール、ストレス、過度のスポーツなどの生活習慣や、日光の紫外線、環境ホルモンなどの刺激で体内に多量に発生し、がん、動脈硬化などの生活習慣病を促します）を消去する抗酸化ビタミンや食物繊維、カリウム、カルシウムなどが含まれており供給源としての役割があり、最も重要な食材と言えます。つまり、野菜は、生活習慣病を防ぐ機能性成分の宝庫と言っても過言ではありません。

野菜の一日あたりの目安量は、緑黄色野菜とその他の野菜を三五〇グラム以上、その内緑黄色野菜

を二〇グラム以上とりたいものです。

### 野菜の調理ポイント

①【口腔などの機能に合わせてよう】  
高齢とともに、嚥んだり飲み込んだりする機能が低下してきますが、低下の度合いは人それぞれです。

嚥下機能（飲み込む機能）に問題があり、よくむせる方には、なるべく食べ物がまとまるように、片栗粉や市販のトロミ剤など使ってまとまった状態にすると食べやすくなります。また、噛むなどの機能に合わせ、包丁で切り目を入れたり、食べやすい厚さに切ったり、ほどよい大きさに刻んだり、軟らかく煮るなどの工夫をしましょう。

しかし、高齢の方々でもこれらの口腔機能に問題のない方は、特別の料理方法等行う必要はありません。

②【野菜の持ち味を生かしましょう】  
「野菜はごお〜もね〜」と敬遠しがちになる主な要因は「固さ」や「形状」によるものが多いようです。

野菜は、種類が多く、日常的によく使う物や季節によって様々な食材があり、栄養価や味覚、料理方法など工夫によって食卓を楽しませてくれます。素材の特徴を知ることによって、皆様の嗜好や食べる機能に合わせた調理方法によって、体に必要な栄養素を手軽に美味しくとることが出来ます。

ゴボウなど繊維が多く固いものは圧力鍋や時間をかけて煮ることで軟らかくなります。トマトの皮は口の中や喉にくっつきやすく、あらかじめ湯剥きして除きます。胡瓜は皮をむくなどの工夫をすることで食べやすくなります。

③【料理はきれいに盛り付けましょう】  
食べやすさにこだわりますと、彩りなどおそろかになりがちです。

美味しそうに盛り付けると言うことも重要で、形を整え、器にバランス良く盛り、全体の彩りを考えましょう。

飾りに青み野菜などを添えるなど、例え食べられなくても食欲をそそることでしょう。

④【調理機器は上手に活用しましょう】  
圧力鍋や電子レンジ、食品を細かく切る、刻む、混ぜるなどに重宝なフードプロセッサーやハンディープロセッサー（すり鉢の代わりにもなります）・ミキサーなどの調理機器を利用することで、「よりやわらかく、調理時間も短く」食べやすくなる事ができ、家族と同じ料理を工夫することも容易となります。

※フードプロセッサーはすり下ろし機能付きがあると重宝します。



⑤【おすすめ素材】へ気が出る野菜  
代謝を良くするビタミン群やカロテン、疲労予防や回復に役立つビタミンCなどを多く含む、ほうれん草、小松菜などの青野菜、ブロッコリー、ピーマン、人参、トマトなど色の濃い野菜が元気のもとになる野菜です。

煮物、炒め物、和え物、ゆで物、サラダ、ジュースなどにしていただきましょう。

※緑黄色野菜は、ビタミンKが比較的多く含まれます。血液凝固剤（ワーファリンなど）を服用中の方は医師の指示に従って下さい。



今更なむむむ話

「美しい日本語(3)」

第13班 岡本宗五男

前回日本語の話を書きましたら、会員の方から、「漢字は日本語である」という本を贈ってくださいました。中国から齎された漢字を日本人はいかにたくみに日本語に組み入れてきたかということを書いてきましたが、漢字がなければ、現在のような優れた日本語が出来上がってこなかったとも思っています。

日本語ほど精緻で微妙な表現のできる言語は世界中を探してもないのではないのでしょうか。興味深いことに最近のDNA調査によると、アフリカに端を発した人類の移動の痕跡から、日本人のルーツは、シベリヤ・カムチャツカ半島に見出される人たちのDNAと一致するということが新聞発表されたりばかりです。

今回、掲載されている藤田会員寄稿の文章の中に「日本には、二〜三万年も前から、縄文人の祖先が住みはじめ、二千数百年前には、中国大陸や朝鮮半島から、稲作文化をもった人たちが西日本に渡り住んで交流があった」と記されていますが、そのような人たちが、漢字の伝えられた四世紀頃まで、日本固有の文字を持たなかったというのが不思議でならないの

です。

漢字が日本に伝えられる以前に日本には固有の文字があったと主張されている人がいます。その主張に対して、後世の人たちの造ったものではないか。なぜなら、その中に、古代文字の特徴である特殊仮名遣いが用いられていないから。又、古代日本語には母音が八つあったのに、五つしかないからといった理由で、捏造されたものではないかと疑われ、日本の歴史学会からも国語学会からも認められていないようです。

この説を主張されている方々の中には、古代文字で書かれた文書を漢字で解説された膨大な資料を発見された松本善之助と云われる史学者がおられます。

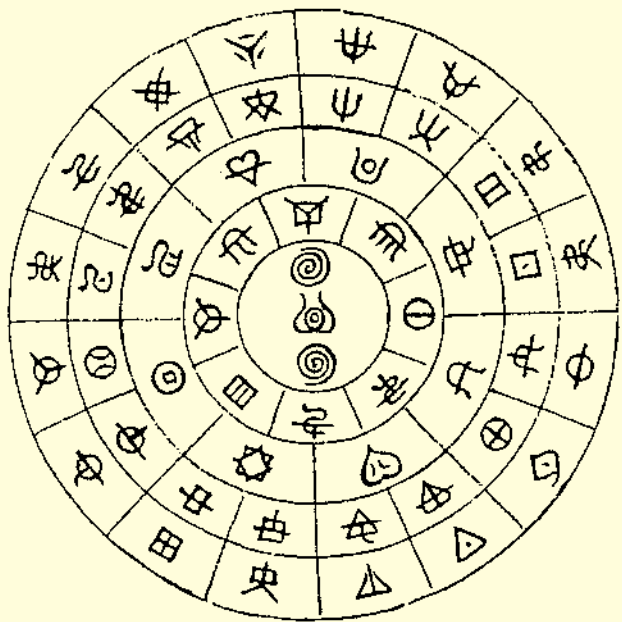
私は、古代の特殊仮名遣いが用いられていないからというのは、単純に四十八文字自体を説明している文章が古代の特殊仮名遣いを用いていないといわれても、説明自体が古代文字を用いていた人たちが書いたものでないのであれば一向に構わないと考えます。又、母音の数に疑問があるともいわれているようですが、それについては、直接そのクレームを聞いていないので答えられません。

下記の右図は「フトマニ図」と云われ、一つ一つが神の御名と御座を表し、古くから、占卜の大本元として用いられてきたものだそうです。下記の左図は、子音と母音の組み合わせ表です。

組み合わせ表

□	ㄥ	△	∩	○	
□オ	ㄥエ	△ウ	∩イ	○ア	・
□コ	ㄥカ	△ク	∩キ	○カ	！
□ホ	ㄥヘ	△フ	∩ヒ	○ハ	！！
□ノ	ㄥネ	△ヌ	∩ニ	○ナ	＋
□モ	ㄥメ	△ム	∩ミ	○マ	丁
□ト	ㄥテ	△ツ	∩チ	○タ	Y
□ロ	ㄥレ	△ル	∩リ	○ラ	人
□ソ	ㄥセ	△ス	∩シ	○サ	一
□ヨ	ㄥヤ	△ユ	∩ヤ	○ヤ	上
□ワ		△ン	∩	○	◇

フトマニ図



鳥居 礼氏 著 (ホツマツタエ) による

「日本人の起源」

第13班 藤田 泰通

岡本さんの二回に亘る『美しい日本語』を大変興味深く読ませて戴いた。この美しい言葉を使う日本人はいつ頃からどのようなにしてこの日本列島に住むようになったのだろうか。数年前NHKで数回に亘って放送された番組『日本人はるかな旅』と大野普氏の日本語の起源に関する二、三の書物から要点のみを纏めてみた。

最近の遺伝子の研究・遺跡の発掘・工業・住宅造成工事等で数々の発見がなされた。その結果、アジア各地・南方諸島から日本列島へやって来た人達が長い間に複雑に混じり合って今の日本人が生まれたと云うのが最近の結論らしい。

今から二〜三万年前の氷河期大陸と地続きだったサハリンを通して現在の日本人につながる人類の先祖がやって来た。縄文人はこの人達の末裔と考えられている。従来縄文人のルーツは東南アジアと考えられていたが、DNA研究の結果多くのデータがシベリア先住民ブリヤート人（バイカル湖周辺）のデータと一致したとの事である。一方その頃、黒潮に乗って南から沖縄・南九州に達した人達があった。DNA調査の結果はジャワ島ワジャク人と呼ばれる人達のそれと一致する。彼等は南九州に一大集落を形成した跡が発掘

されているが残念にもその文化は突然終わりを告げた。今から六三〇〇年前鹿児島沖の鬼界カルデラの大噴火により人も集落も一瞬にして消滅して了ったとみられる。然し彼等の残した石器・土器が近年西日本各地で発掘され、更に縄文人とも交流したと思われる土器が関東地方でも出土している。

時代は大きく移り今から二千年前、中国大陸や朝鮮半島から稲作文化を持った人達が西日本へ渡ってきた。当時西日本にも多くの縄文人が住んでおり渡来人との間に紛争が起こったらしい。発掘される縄文人の骨の傷跡から多くの縄文人が強力な武器を持った渡来人に殺されたとみられている。然しやがて両者間に交流が生まれ稲作文化は三〇〇年程の間に関東地方迄広がって行った。弥生時代の始まりである。

顔も文化も異なる人達がぶつかり最初は殺し合いも行われたが、この日本列島に活かし始めた人達は相手を滅ぼし去る迄争う事はせず、やがてお互い協力し合って一つの体制（国家と云うべきか）を造り上げると云う知恵を養っていったのかも知れない。

美しい日本語や歴史を伝えて来た漢字が日本に齎されたのはせいぜい二千年前、日本人の祖先の人達が活かして来た二万年の間にはいろいろな表現手段が現れたであろう。岡本さんのホツマ文字ご研究の発表を待望している。

「かわいいお婆ちゃんから」

クソババになるまで」

第7班 栗原 善夫

先日、中学校の同窓会があり久しぶりの再会で話が弾み時間の経つのも忘れる楽しい一時でしたがある女性の愚痴を聞き考えさせられた。

彼女の話によると娘夫婦に二十年前に長男が誕生し、目の中に入りたい程可愛く幼児の頃は良く「オバアチャン、オバアチャン」と懐き楽しい毎日でした。事情があつて娘夫婦と別居し、孫も東京の大学に進み大学の寮暮らしです。親元を離れて大変苦労しているだろうと思ひ、娘夫婦には内緒で月々多少の小遣いを送っておりました。

ある時、どの様な生活をして

いるのか気になり連絡もせず小遣いを持って訪ねてみようと、寮に着くと部屋から友だちとの会話の中で「あのクソババ今月まだ金を送ってこんのやー携帯電話代も払えんのやーババ何を考えてるんやー」と大きな声で話しているのが聞こえ唖然としてそのまま家に帰ってきた、と。

今更娘夫婦に話も出来ず悲しいやら、悔しいやら、阿呆らしいやら、今はクソババ扱いなんて、彼女は夫の遺族年金でしまつしながら、かわいい孫にと思ひながら小遣いを送っていたのに・・・

「オレオレ詐欺に引掛かった様なものや」と嘆いていた。世間では多々ある話かも知れないが、今更ながら考えさせられた。

得々情報

65歳以上の方、必見!!

阪急グランドパス65

阪急バス全ての区間で乗り放題です。

65歳以上の方向け

割引価格で・・・とってもお得！  
乗り放題で・・・とっても便利！  
小銭が不要で・・・とっても簡単！

- 1ヶ月定期・・・ 5,000円
- 3ヶ月定期・・・ 10,000円
- 6ヶ月定期・・・ 19,000円
- 1年定期・・・ 36,000円

購入方法は顔写真1枚と年令を証明する公的証明書を持参して、阪急バス各営業所へ。詳しくは阪急バス営業所又は案内書へお問い合わせ下さい。

想いのたけをふみに託して…

俳句

第3班 山浦 純

第3班 清田 房枝

昨年度は、毎月の短歌、俳句、川柳の発表と合評以外に、八月の国際平和ミュージアムの訪問・見学、機関誌『ふだん記』の発行など活発な活動を行った。特に『ふだん記』創刊に力を注いだので、今は少し一服というところか。

この四月には、気分転換もかねて大阪城公園に吟行を行った。春爛漫の満開。絶好の花見日和に恵

第2班 須藤 操  
爛漫の花下なる友禅流し哉  
花の雲抜けて偉容の天守閣  
曇る日もこころ離れぬさくらかな  
花筏ゆるやかに来て堰越ゆる

臥す母に小春を告げん窓開けん  
雪吊や加賀には加賀の匠あり  
乗り継いで紀州の宿の露の臺  
枝垂れ桜大地の鼓動聴くごとく

墓地園に七分桜や人の声  
指ふれてひげふるわせるなまずかな

文芸サークル近況

ちょっと一服・・・

第3班 山浦 純

話に夢中になつて中々吟行もままならない雰囲気だった。吟行や一句どころか四苦八苦などという冗談も飛び出したが、吟行の成果は五月に発表。

第2班 東野 智慧子

川原より茅刈る音や寒の入り  
一群の水仙露地を照らしけり  
年経りし白壁飾る吊るし柿  
降る氷雨落人偲ぶ合掌家

第18班 堤 喜久男

春かすみ奈良のみやこの塗り土塀  
頭突きしてせんべいねだる春の鹿  
八十路なり今年も花咲くクラス会  
梅薫る城の絵を賣る夫婦かな

第4班 村井 實代子

湯上がりの子が逃げ回る冬タオル  
一つ覚え二つ忘れて春の暮  
元気だと言うも八十路の寒きびし  
介護待ち話弾んで楽し春

第5班 高橋 久美子

流水や風に追われて明日いざこ  
湿原の鶴にどよめく旅の人  
歩を止めて木の葉の乱舞眺めけり  
一輪の色鮮やかな寒椿



表。今年、『源氏物語』が世に出てからちょうど千年にあたる年。それに因んで、縁りの作品を読んで宇治の源氏物語ミュージアム訪問か石山寺などの訪問も考えている。作品の合評方々、お喋りも楽しい集まり。是非、一度、例会を覗いてみて下さい。

短 歌

第17班 山下 勝美

玉の緒よ絶えなば絶えね東の間の

生の喜び楽しまざらんや

人生の苦しきプロセス癒ゆるがに

心豊けき娘に逢えて

年々うからともがら我も老い

ふるさと遠くなりけるかも

第15班 藤 沢 あつ子

売られゆく子牛のうるむ大き目に

どこへ行くのといとしさ湧きぬ

窓あけし朝の光の輝きに

季節の変わるきざしに気づく

雛節句七十を越えし今もなお

母のぬくもり慕う吾在り

第3班 清田 房枝

久方に故郷訪れおぼえしは

輝きそめにし立山連峰

旅立ちて新しき友とめぐり合い

春の訪れともに歌わん

雲間よりもれいずる光輝きて

木々に写らん夕日にもえて

川 柳

第11班 北住 治

遺憾とは如何ともしがたしイカンです

ガレージに車を入れず金入れる

花見酒春はあけぼの酔納言

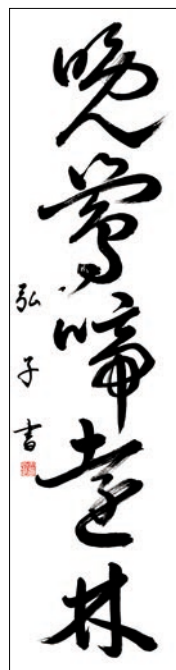
新聞で毎日見れる大文字

夢の花咲くも散るのも甲子園

書道同好会

第1班 西村 栄子

以前から何となく書に興味を持ち入会致しました。随分長くお世話になって  
いますが、なかなか上達の域には程遠い道のりの様です。でも今日迄肩ひし張  
らず自然体で続けられた事は、偏に諸先生方の温かい御指導の賜と感謝致して  
おります。又同好会の方々と和気あいあいの中で楽しく練習を重ね、現在に至つ  
た事も継続の要因と有難く思っております。  
尚、今後も好きな書に打ち込める日々を大切に、健康で充実した余生を過し  
し、精進したいと思えます。



第1班 大西 弘子



第1班 西村 栄子



第4班 阪口 成治



第5班 高橋久美子



第11班 廣兼 禎藏

# ハイキング同好会

## 五月山・日の丸展望台

第12班 本川 正利

二月九日朝から曇天の日、天気予報では昼からは雪とのこと。川西能勢口駅集合、今日は天気が悪い故に参加者も少ないとおもいきや集合時間には十五名も集る。駅の外を見るとぼつぼつと雪が降りだす。リーダーの案で本日行先の妙見山は道が悪くなるとの判断で五月山に変更すると発表、池田に戻り、商店街から池田植物園の横を通り抜けて一番安全なひょうたんコースを登る。このコースはご存知の方も多いと思いますが有料道路に出る手前に人工で作った小高い山と低い山その両方が歩ける、ひょうたん形になっています。そこで休憩する。

ここからは天気の好い日は六甲山から大阪湾も見える良い所ですが、十一時頃から本格的な綿雪で前が見えない程降る。



日の丸展望台に着いた時は地面は真白で2センチ位。

展望台の休憩所で昼食、雪を見ながらの食事もよいものです。その間も雪は止むことなく降る、寒さはそんなに感じない、SさんとNさんに熱いコーヒを作って頂きコップ片手に雪見酒ではなく雪見コーヒで身体も温まり二、三人は子供の頃を思い出したか雪合戦が始まる、雪も止む気配もなくもう10センチ余り積っている。カンジキ付ける人、合羽を着る人、用意万端で池田駅を目指し下りる。滑らないように声をかけるも尻餅を何回もつきながら何事もなく無事駅に着く。大阪は十一年振りの積雪だとのこと、今日のハイキングはよい想い出になったと思います。

駅構内での会長の挨拶で解散。お疲れ様でした。

# カラオケ同好会

## 一周年を迎えて・・・♪

第17班 武井 利雄

歌好きの会員が集まって『親睦第一・カラオケ第二』をモットーに、昨年二月より月二回の例会を、和気あいあいに開催しております。

月日の経つのが早いもので、案じておりましたが無事一周年を迎えることができました。

その間『レッスン教室』も柴原老人福祉センターで高橋副会長指導のもとに、月二回の予定で開催し、めきめき歌唱力を上げておられるようです。

当初二〇数名でスタートした会も現在四〇名となり、入会希望者も多く嬉しい悲鳴をあげています。

歌を歌うだけでなく『親睦』のため昨年十一月には『懇親会十紅白歌合戦』を開催し、大いに盛り上りました。歌合戦優勝チーム・ベストペア組には『カップ』を、面白かった人・頑張った人には賞品を授与しました。

表彰式のと『星影のワルツ』を全員で合唱し散会しました。

また、今年一月には『懐メロ大会』を開催し、歌う人も聞く人も青春時代に戻り若返った気持ちで、楽しく過ごすことができました。

毎月の例会の開催日を楽しみにしている方も多くおられます。

山菜摘みを趣味にしておられる人は、季節毎の山菜を出席者全員

に振る舞い、やまのけい 薇やあまのけい 蕨などに郷愁を感じ大いに喜ばれています。

また、高齢のご婦人の艶のある歌声と、仕種にはうっとり聞き惚れています。

私も時々新曲にチャレンジして、脳の活性化に役立たせております。

会員それぞれ個性にあった歌声を披露し、皆で楽しんでいきます。

ここまで来ましたが役員の皆様や、例会の世話人さん、また会員皆様のご協力があったからこそ、感謝の念に堪えません。

今後も『親睦』の企画をどんどん広げ、『同好会』の発展を夢見たいと思っております。

会員がそれぞれの歌声から、生き甲斐を感じ、当センターの発展に寄与できるのではないかと思います。

### ~~お待たせしました~~

第2回ボウリング大会の開催日が決まりました。

## 8月24日(日)です

詳細は「事務局だより」を  
ご覧下さい。



写真同好会

腕前の展示

第3班 佐脇 正昆

今年の撮影は、十日戎より始まった。思うようにうまく撮れなくてアセった。後日、皆の撮影結果がメールされてきた。皆さん上手に撮れていた。自分の腕を思わずさすって見た。変らない!!

二月に入って、雪がよく降って積った日があった。自分の庭の雪景色を撮って見た。メールを見ると、各自、京都や大阪城に出かけたりしい。二月の大阪城公園梅林撮影会の案内があった。

三月には、奥村博一さんがエキスタの写真展示について、市の方と交渉中だったが、話が進んで市の方と正式に会うこととなった。私と世話係の西さんと二人で責任者の方と会って、交渉成立! 三月十九日より展示が始まった。



### 美術サークル同好会

#### 緑地公園にて



第1班 山階 康雄

四月四日(金曜日) 風なく天気良く桜満開となると手近かな緑地公園での屋外スケッチに限る。朝十時中央広場に集合。桜に魅了された男女十数名が参加した。金曜日とあって人もまばらでスケッチには最高の日和でもある。

桜の花はうすピンク色で心がなごむ。短命で時期的に限られてるので尚更である。新緑の森に一本の桜、ピンク色が浮び其の情景は最高だ。『桜を描くのは難しい』と言つのを耳にし、なるほど桜は遠くからながめながら描くに限ると思つた。三時に集合と云つたのも束の間、緑地も広い。それぞれ穴場を探して散つた連中は見当たらない。

私は「ミモザ」と桜を描く。其の場で座り込み昼食もそこそこで描き続ける。時季に応じて色々な花が咲き乱れ、そして散り、やがて新芽を出し新緑の森となる。自然の移り変わりが我々の心を楽し

ませてくれる。公園もきれいに清掃され、それぞれ担当の方々のお蔭で気持ちが良い。  
午後になると親子連れが多くなり子供のはしゃぐ声が遠くで聞える。森の奥からウグイスの声、静寂な一瞬であった。  
今回は五月山方面と決める。

### 囲碁同好会

第15班 河野 一雄

四月十八日春季囲碁大会を豊中「くらしかん」で開催致しました。熱戦で次の方々が入賞されました。

- 優勝 高田悦治郎 五段
- 準優勝 鈴木 忠彦 三段
- 三位 宮浦 利彦 二級

#### 「碁というゲームの面白さ」

##### 囲碁定石について

囲碁というゲームの複雑さ奥深さ、すなわち面白さを、もっとも圧縮した形で示しているのが定石です。それは多くの天才の創意と、長い年月が磨きあげた、ひとつの芸術作品です。定石を知り、それを使うことは、碁の楽しみの大きな部分を味わうことが出来ると思っています。

碁碁が強くなるためにどうすれば、三手先のヨミを考えよう。

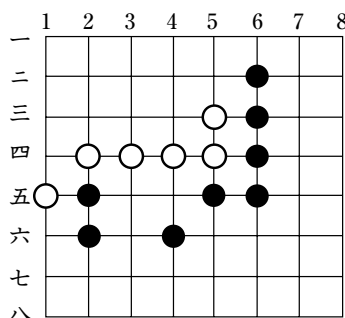
一、まず次の一手を考える。これは当然です。

二、次にここに打つたら相手は

どう取るか、これが簡単なようでもつかしいです。

三、これができるようになったらさらに進んでもう一手。相手がこう打てば、自分はこう打とう。これで三手です。この三手ヨミの連続で考えて行けば棋力は、かなり向上すると思います。

囲碁同好会は毎週金曜日二時より、人材センターで集会を開いています。現在会員は二十八名です。級の方、段の方も、たくさんおられますので指導もさせていただきます。皆様の入会をお待ちします。



「詰碁問題 黒先白死」  
(答えは19ページに)

連絡先 河野一雄 迄  
電話〇六一六八三二一六八八四



### テニス愛好会

#### 自主脚トシ、ウォーク

第13班 毛利 潔

テニスはアシ(足)ニスと呼ばれ、脚力はテニスのゲームでは大きな影響を及ぼします。日頃のウォーキングやジョギングは欠かすことが出来ないと思います。

小生は雨や雪とテニスの予定が無いときは、ウォーキングを心掛けています。自宅(千里園)―刀根山街道―柴原体育館―新大正橋―千里川右岸―野畑橋―野畑南公園―春日橋―自宅のコース(約九〇分)を歩きます。千里川は鯉、鯰、鴨などの生物、春はユキヤナギ、桜、菜の花が咲き、景観が楽しめます。

又、箕面公園の滝まで、阪急箕面駅下車し滝道を行き、昆虫館を過ぎ、右手の紅葉橋を渡り約四〇〇段を登り望海丘展望台に着きます。海が遠望出来、眺望のいいところです。小休止後もと来た階段を下り、左岸のハイキング道を辿り滝まで行き、帰路は滝道の右岸で駅まで、(往復五・六キロ十四〇〇段)、冬期でも階段登りは一汗かきます。公園の春は、新緑、秋





は紅葉、冬は雪景色と四季折々の景色に出合うことができます。雨の日はマイナスイオンで身体をリフレッシュしてくれます。

日頃車で移動されている方は余り気が進まないと思いますが、一念発起思いきって、歩く習慣を實行に移されることを提案します。

最初は余り無理な距離を歩かず、だんだんと距離を延ばされては如何でしょうか？テニスを楽しくするには脚力が欠かせない事を、今一度考え直して頂ければと思います。

### パソコン同好会

第2班 岡本 孝徳  
今年4月パソコン同好会が発足した。

豊中市シルバーセンターには既に6つの同好会があるが、デジタル化が進み、コンピューター利用が当たり前のこの時代にIT関係の同好会は創られていなかった。これには理由がある。围をはしめ府・市もIT推進の大きな流れの中で、豊中市シルバー人材センターではセンターの事業として、会員の技能修得のためのパソコン講習会を開催してきた。また、平成14年から講師の養成も行われ、計10名のインストラクターが誕生した。こうしてシルバー会員を対象に平成15年からは年間数回、延べ60日にもなる会員講師による講習会が開催されてきたため、同好会のような会員の集まりは必要がな

かったのである。

しかし、会員対象のパソコン講習会は対象が限られていることもあり、また現役時代にパソコンに触れている人が増えてきたようなこともあって受講者が次第に減少し、このため平成20年度からはセンターとしては講習会を開催しないという方針が打ち出されるに至った。

しかし、パソコンの勉強をしたという会員は少なからずおり、こうした希望の会員に応える方法として、インストラクターによって同好会を結成することとなったのである。

この同好会は、一般の同好会のように会員だけの融和親睦や知識技能の向上などを目指してはいない。毎月2回勉強会をインストラクターによって開くが、この勉強会は同好会会員でなくともシルバー会員であれば出席したり利用したりできる。ここではパソコンが自由に利用できるし、インターネットを楽しむこともできる。

既に4回、各回10名近い出席者があり、名刺作成・ブログ・デジカメについてなどのテーマで勉強したほか、個別の相談にも対応した。出席者からはパソコンで新しいことを勉強するのが、楽しいという声も聞かれている。

勉強会の開催日と場所は、毎月の「事務局だより」でお知らせしております。ぜひ一度のぞいてみて下さい。

### 英会話同好会

第13班 岡本宗五男

私たちは前回まで用いていた「中学生英語で英会話を」というテキストを卒業し、今はCD付「よく使う順、英会話フレーズ」というテキストを用いて練習をしています。まじめなテキストなので、英語のジョークを混ぜてやりたいたいのですが、皆さん熱心で、すぐに時間が経ってしまいます。で、雑談は練習後、「くらしかん」でコーヒーを飲みながら愉しんでいます。

少しでも、興味のある方はぜひ「国際交流センター」3階の小会議室においでください。毎月第一・3火曜日の午後一時三十分から90分間です。



**創る印刷**

スピード・技術・値段・群を抜く

TEL 06-6371-4641(代)

株式会社 やまかつ

http://www.yamakatu.com

デジタルカラーシステム・DTP・CTS・オフセット印刷

大阪市北区中津2丁目3-15 FAX 06-6377-2224

仕出し・会席 幕の内・すし

**う 浅 竹**

竹 森 武 史

〒561-0681 豊中市中桜塚1-17-32

TEL(06) { 6853 - 4 9 3 8  
6848 - 0 7 3 3

FAX(06) 6853 - 4 9 3 8

9:30~13:00 15:00~20:00

月	●	●
火	●	●
水	●	×
木	●	●
金	●	●

10:00~13:00 14:00~17:00

土	●	●
---	---	---

休診日:水曜午後・日曜・祝日

**吉田 齒科** TEL 06.4865.6677

560-0022 豊中市北桜塚3丁目1-50

# 会員の ひろば



## 生活に潤い



第2班  
宮本喜久子  
還暦を迎え、これから

の目標を考えた時、健康を保つためにも「何か自分に出来る仕事をしたい」との思いで、シルバー人材センターに入会しました。封筒等の宛名書きなら出来ると思いついて「毛筆筆耕講習会」と「書道同好会」に入りました。講習を経まして、現在、卒業証書、結婚式の招待状、年賀状等の宛名書きの仕事をしています。

同好会では、月二回、会員の皆さんと楽しく練習をしています。二週間ふりの出合いに、時には世間話に花が咲き、手元がおろそかになりがちな時もありますが、おしゃべりも楽しみの一つです。予定時間より、三・四〇分前に、我先にと思い思いの席に座り、練習の準備を始める元気な生き生きとした皆さんの表情を見ると、皆さんからパワーをもらいます。

何か目的意識を持つことによつて、練習にも励みがでて、意欲がでて来ます。いま現在、色々な事

に挑戦しています。

また、昨年から「カラオケ同好会」が出来、誘われ入会したものの、皆さんはベテラン揃いで、唄える歌の少ない私にとって、圧倒され、たじろぎましたが、レッスンを受けたら、何度もテープの曲を聞いたり、歌番組を見たり、会員の皆さんの歌を聴くのも楽しみです。今では生活に潤いを感じています。

シルバーに入会して、沢山の友達と知り合い交流ができ、毎日が充実しており、本当によかったと思います。仕事もしながら仲間と楽しく趣味を続けられる人生、生きがいをもって、日々元気に過ごせることが、とても幸せです。

また、女性部会もスタートし、女性会員にとっては、嬉しいニュースです。

これからも、一人でも多くの会員の希望に合った就業先の確保と提供をめざしてもらえようように、期待したいものです。

## 愛のままで……



第3班  
山浦 純  
秋元順子

「愛のままで……」という歌がある。私はこの歌の、特に詩が好きである。「ああ、この世に生まれめぐり会う奇跡、すべての偶然があなたへと続く……」という一節。

何億分の一かの確率（偶然）で生まれた命と命が何億分の一かの確率（偶然）で出会つて愛し合ふそれは奇跡であると歌っている、そう、命も愛も奇跡なのだ。

次に「人は何の為に生きるのか」と問うてみよう。「人は命の尊厳を認識し、その認識を深める為に生きていく」というのは文芸サークルの論客Kさんである。私も同感である。この認識の根底に「命は奇跡であるがゆえに尊厳に値する」という認識が横たわっている。

また、文芸を始めて全ての芸術は美を追求する為に存在する。ところで美とは何だろうか。「美とは生（生活）である。生きとし生ける一切の命の営みが美しいのである」と私は考える。この考えにも「命は奇跡であるが故に美しい」という認識がひそんでいる。

「愛のままで……」の詩は人に生きる力（尊厳と美）を与えてくれる。生きとし生ける一切の真理を言い当てている。逆に、全てが偶然なら人生は無意味だと考える人は、「曰く人生不可解」の遺書を残して滴へ飛び込むむしかあるまい。

近々、私の娘が結婚する。人が人を好きになり、ときめいて結ばれ、新しい命を産みだす。その生産力と不思議さは、他の追随を許さない。

私の母ももう九〇歳。残された時間は多くない。何とか四世代の命を邂逅させてみたいものだ。命

## 旅行を通して、昔を偲ぶ



第12班  
山本 洋子  
私は、豊中  
や箕面市内の

が命を生みだし、命のリレーをしていくこのことこそ、この世で最も美しい営みのように思える。そう、その前に若い二人にこう言う必要があるのか。「愛が愛のままてつづくように」と。

小学生が、修学旅行の宿泊施設として利用される広島県民の浜で生まれました。昭和十年代生まれと云えば、戦後の物の無い時代に、育ちましたので、貧富の差は無く、生活レベルは、皆同じでした。ですから仲間意識、助け合いの精神、そして、生活の中に、信仰が根付いていましたから、心豊かで、村人全員が家族のようなものでした。高校に入学される人は、クラスの3分の1、他の3分の2は、何らかの形で、就職されると云う時代でした。

高度成長期を迎える三十年代、金の卵ともてはやされ、志ざしを強くして上京し、集団就職された方々が、今日の日本経済を支えてくれたと云っても過言ではないと思います。当時の流行歌♪就職列車に揺られて着いた♪遠いあの夜を、思い出す♪上野はおいらの、心の駅だ♪配達帰りの自転車をとめて聞いている、国なまじ。こぶ

しのきいた、井沢八郎の、あゝ上野駅。辛い時、苦しい時、幾度となくこの歌に、励まされてきたことでしょう。高度成長の波に乗り、働けば報われる、豊かな良き時代を、共に生き抜いてこられた方々に混じって、昨年初めて旅行に参加致しました。

皆さんお友達や、ご夫婦とお連れのあるなか、私は一人で参加し、心細く思っていました。三人で参加された方の中のお一人と同席することになり、仲間入りさせて頂きました。居住地、年令、血液型、家族構成、ご家族の近況等々。何のためらいも無く、車中で語り合いました。楽しい昼食の席に着き、一堂見渡しますと、年輪を重ねられた同年代の顔、顔、顔。職種は違っても、会社の頂点に登りつめた方々が、スタートラインに立たれた時のエピソードを主人から聞いていましたがそれを思い出し、フッフ…と笑っていました。

今は違和感も消え去り、皆さん和合で、勤務されていらつしゃいます。同時代を家族の為に、一生懸命生きて来られた方々に心よりご苦労さまでしたと申し上げます。今後の余生を健康で働きながら楽しまれ、幸せな人生であったと思つて頂けますよう、心よりお祈り致します。

バスが市役所前に、到着した頃は薄暗く、又の逢瀬を誓つて、家族の待つ家路へと足早に帰つて

行かれました。

美術クラブ



第1班

山階 康雄  
月に一度

『のしかん』の一室を借りて静物を描いている。モチーフが其の都度変わるのて描く方も悩んだりしてる。通常花が果物で、今回はパイナップルとみかんにした。パイナップルの表面がごぼごぼでなかなか絵にならない。どの様に表現するかで上手にも下手にもなる。絵は自分なりに没頭出来れば意義がある、何度でも繰り返し一枚でも多く描く事で上達につながる。今回は特に色の出し方、絵の具の配合について細かく説明指導した。クラブでは未だ一度も野外スケッチをした事がないので六月の教室は新緑に



みちた緑地公園にて風景を描く事に決めた。風景を描いた事がない人々の出来上がりが楽しみです。



(囲碁の答え)

- 黒一の3、白一の2、
- 黒一の3、白一の2、
- 黒一の3

編集のしおり

- 「会員よもやま話」には、会員さんが小耳にはさまれた隠れたエピソードとか自慢ばなしを掲載したいと思っています。
- 「得々情報」には、皆さんが巷で耳にされた耳寄りな話をお寄せください。
- 「会員のひろば」に投稿して頂いた宮本会員のシルバーへの思いと励ましがうれしい。「愛のままで…」を寄せてくださった山浦会員の人生の達人を彷彿させる内容など、また山本会員の素直な感じたとおりの気持ちを吐露された文などを拝見しますと、シルバーの会員の皆さんたちにはなんと才能豊かな方々がおられるのだろうと感激しました。
- また、美術クラブの活動の一端をさらりと示して頂いた山階会員の一文はスケッチと相俟つて楽しいものでした。
- 今後とも、皆さんの積極的なご投稿を期待しています。
- 先般、他界されました徳永美恵子先輩の後を引き受けて井上会員が前回に引き続き「私は、ふれあい「帽子」のクラブを住販サポートチームを中心に纏めてくれました。
- 表紙写真は第10班山崎会員の提供です。
- 現在、編集委員は8名でなんとかこなしていますが、編集に興味のある方は是非参加して下さい。(OO)

## 元気に「チラシ」(最新情報紙)を各家庭に配布

## 住販サポートチームを取材して

第13班 井上 俊雄



私は「ふれあい」帽子

今回「ふれあい帽子」の取材で訪ねた場所は千里の西丘小学校です。児童数の減少で空教室が出来る



ました。最初は千里中央の老人福祉センターの倉庫を借りていたのですが、昨年にここに移転し空教室を借りてかなり広くなり作業もやり易くなったのですが、残念なこと三階ということで大変苦労されています。場所の説明が長くなりましたがチラシの配布をするのにあらかじめ準備をする為の場所だったのです。毎週月曜日と木曜日の二回午後二時から全員約二〇名が紙折機三台を使って色々と準備をします。七年前五・六人ではじめた頃は紙折機も一台だったそうです。随分発展したと思いますが、この際には高塚リーダーはじめ皆さんの並々ならぬ努力や苦労があったと推察されます。

このたびの取材に応じて下さったのは古参の大石さんと増野さん、橋本さんの三人の方々です。「こんな「ミ」持って帰ってくれ」と罵倒され口惜しい思いもしましたが、又反対に色々と励ましや喜びの言葉を頂き力づけられたりしたのは、日頃から親切、丁寧、真面目な仕事振りが認められた証でしょう。

当初は千里ニュータウンだけだったのが今ではかなり広範囲に

なり、チラシの種類も不動産関係だけでなく、色々多岐に亘っています。

色々とお話を伺っている内にこの一致団結のチームワークの秘訣



は「元気会」という名の親睦会にあります。年に三・四回全員が仕事を忘れて楽しく「飲みにケーション」をしています。又、気の合った同志海外旅行に行ったり色々スポーツ等もされてます。



「チヨン差し」は絶対にならないシルバーさんと、競争相手からも一目おかれていますが、ある人はうちの専属になって欲しいとスカウトされて、即座にセンターを通して下さいと断ったエピソードも聞きました。

最後に皆が過去の栄光を捨て、裸の交際をしているので和も保たれていい雰囲気がかもし出しています。リーダーの気づかいと気配り、統率力を強調されていました。「住販サポートチーム」に幸あれ。