

シルバーとよなか

ふれあい

2010年8月

社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.50



(社)豊中市シルバー人材センター
理事長 松室 雅次

「ふれあい」第50号の発行にあたりご挨拶申し上げます。

日頃は、皆さま方におかれましては当シルバー人材センターの運営にご協力をいただき、誠にありがとうございます。この「ふれあい」は昭和57年3月に創刊号を発刊以来、当シルバー人材センターの機関誌として版を重ねてこられました。編集委員の方々を中心とした会員の皆様のご尽力によるものであり、この日より感謝を申し上げます。次第でございます。

また、先般、5月28日に開催しました平成22年度通常総会におきましては、時節柄、ご多用にも関わらず豊中市市長さん豊中市議会議員さんのご臨席を賜り、会員の皆様には大変お忙しいところを委任状出席も含め、15名の各ご出席いただきました。あらためて、御礼申し上げます。次第でございます。

さて、社会経済情勢は、一昨年アメリカに端を発しました世界同時不況からまだ十分に回復をしない中、ヨーロッパ諸国の財政不安が世界的な景気後退を招きかねない状況であり、我が国においても昨年の政権交代に続く先月の参議院選挙により衆議院とのねじれ現象が出現するなど、混乱が

続く状況と思われます。

また、昨年から行われています行財政刷新会議の「事業仕分け」により大幅な補助金の削減がされましたが、財政面での「自主・自立」の視点から、早急に自立的財政基盤を確立していく必要があると考えております。こうした背景の中、豊中市の人口構造はこの10年、人口は横ばいであるも高齢化は進み、本年4月には高齢化率21.6%と5人に一人以上は高齢者となるなど大きな変革期を迎えており、当センターの使命である高齢者の就業を通じた生きがいの創造に向けた活動は、大いに期待されていると考えております。

こうした期待にこたえるためには、安定した組織運営を図る必要がありますことから、今年度は「財政健全化実施方針」の策定に取り組みますとともに就業開拓促進部会を設置し、厳しい経済・労働環境の中ではありますが就業開拓に取り組み、会員の皆様に公平・公正な就業機会の提供に努めてまいります。

また、平成20年の法改正を受けた公益法人改革への対応として、当シルバー人材センターの公益性を明確にしていく必要から、創刊50号を迎えた本年にはこれら諸課題への対応方針を明確にしますとともに、通常総会でご承認いただきました公益社団法人に移行する来年はセンター創立30周年を迎えますことから、論語に「三十而立・五十而知天命」とありますが、当センターの自立発展に向け、将来を見据えた制度設計に取り組んでまいります。

結び、会員の皆様のご健康とご多幸を心から祈念申し上げます。挨拶させていただきます。

目次 50号記念誌

理事長挨拶	2
新役員紹介	3
「ふれあい」発刊50号	3
会員のひろば	5
仕事紹介	7
第2回シルバー人材センター展	9
第4回ボウリング大会	9
ユーザーさんの声	10
同好会だより	11
とよなか万華鏡	17
健康講座	18
会員よもやま話	19
私は「ふれあい」帽子	20

表紙 「高校野球メモリアルパーク」(玉井町3丁目)
 全国高等学校野球選手権大会の発祥の地として、第70回大会を記念し、玉井町の豊中グランド跡地の一角につくられました。当時の門柱や赤レンガ塀を再現し、大正4年(1915年)の第1回大会の始球式のレリーフが刻まれています。夏には、甲子園出場の高球児たちが記念撮影に訪れる風景が見られます。(とよなか百景より)

撮影 第13班 浅田 克巳

表紙を除く、印刷データの規格は、国際標準化機構(ISO 32001)のPDFで作成、この規格を使用する会社で印刷可能

新役員紹介

5月28日に開催されました通常総会で、新しく理事・監事が選任されました。よろしくお願ひします。

理事 長 松室 雅次 (再任)
 副理事 長 高塚 準一郎 (再任)
 常務理事 中川 善博 (再任)
 西川 民義 (再任)

理事 小森 秋男 (再任)
 武井 利雄 (再任)
 松永 登美子 (再任)
 粟津 敏子 (再任)
 木村 妙子 (再任)
 久保田 順三 (再任)
 高木 功 (再任)
 原 美佐子 (再任)
 藤 真佐子 (再任)
 藤 哲三 (再任)
 仲 嘉廣 (再任)
 長 井 繁樹 (再任)
 松 田 泰郎 (再任)

監 事

山崎 博正 (新任)
 鶴飼 芙美子 (再任)



「ふれあい」50号発行によせて

第13班 藤田 泰通

「ふれあい」50号発行おめでとうございませう。30年近くに亘り発行に尽力された歴代編集委員の方々のご努力に深甚なる敬意を表するところであります。毎号を定められた期日に遅滞なく発行し続けることは大変なご苦労だろうと想像に難くありません。

ところで私、この歴史ある「ふれあい」の表紙作成に一時期協力させていただきました。平成5年10月頃当時の安井専務理事から「ふれあい」表紙用に日の出の写真はないかと相談があり、拙作が第18号(1994年1月発行)に使用されました。

続いて第20号・22号・24号・26号に拙作が使用されました。当時夏に発行される号の表紙は、その年の通常総会会場の写真や関連事項で編成されていきました。第27号(1998年8月)から通常総会関連記事は巻内頁に移り、第27号から第42号まで各号に拙作を提供させていただきました。

当時は予算都合で夏号は単色刷のため、色彩の多い写真あまり意味がなく、単色でも夏を感じる事ができぬような写真を選びました。粗選びの後、

当時編集を担当されていた田辺課長と何回か写真を並べて相談しましたが、思い返すと一寸楽しい思い出になりました。

表紙写真以外に紙面の余白を埋める写真も一緒に選んだりもしました。表紙写真には関係ありませんが、第24号(1997年1月)から冊子の大きさがA4判になり一段と内容の充実が図られたと思います。

久しぶりにバックナンバーを追って歳月の流れの早さを痛感します。永年趣味として写真を撮り続けておりますが、思わぬところでお役に立てたとすれば、望外の幸せと感謝いたします。



「ふれあい」最新号

「ふれあい」発刊50号

シルバー人材センター設立当時の顛末記

設立当時の事務局次長 本岡 和巳

豊中市シルバー人材センター機

関紙「ふれあい」第50号の発刊、お

めでとうございませ

す。

私は、法人の設

立や「ふれあい」

創刊号に携わった

者です。あれから

29年が経過したの

かと、我が年齢を

忘れて改めて歳月

の早さを痛感して

います。それもそ

うですネ。私も29

年が経ち、2年前に豊中市役所を定

年退職し、現在はシルバー人材セン

ターのお向かいの「くらしかん」で、

多重債務者の生活再建相談員をさせ

ていただいております。

さて、設立当時（昭和56年）の

私は、老人クラブ連合会の事務局や

老人福祉業務を11年余り担当してい

ました。その年の5月の人事異動で、

シルバー人材センター事務局への派

遣辞令を拝命いたしました。その辞

令には、「派遣期間は、いかなる給

与も支給しない。」と付記されてい

ました。それを見た私は、即座に人

事課へ走り、「未だシルバー人材セ

ンターは設立されていないのに、ど

こで給与を受けるのか？」人事担当

者曰く、「既に設立できていると聞

いていた。その辞令は取り消し！」

と安堵も束の間、上司から「7月に

法人を設立し」という大命題を受



け、設立準備に当たることになりま

した。

それからが大変です。7月設立

に向けて、労働法、民法、健康保険

法、厚生年金法、簿記会計などを猛

勉強。6月には、市役所内の一室を

設立準備室として確保。シルバー人

材センターは、社団法人ですから会

員が財産です。

先ずは、法人認可の申請に向けて

会員募集しなければなりません。当

時は、350人以上の登録会員が必要で

ありましたので、短期速攻の妙案を

考えました。前述のとおり老人クラ

ブ連合会の事務局を担当しており、

単位老人クラブの9割ほどの会長さ

んとは相互信頼関係を築いていまし

たので、「6月中旬に各クラブ3人以

上の会員登録」と依頼しました。

6月末には、老人クラブ以外の

入会者もあり、300人を越える会員の

登録がありました。同時進行で、定

款づくりや役員就任依頼、設立発起

人会の開催、法人認可申請書、設立

総会の準備、事務所確保等々と、

ただただ慌ただしい突貫工事の事務

作業が続く中で、6月30日に市民会

館で設立総会開催、7月10日に大阪

府知事に申請をし、8月12日に法人

認可を受けることができました。

黎明期のシルバー人材センター

の事務所は、7月から庄内老人福祉

センターの会議室をお借りして、山

本事務局長と中井、元田、鳥牧、私

の5人でスタートし、10月には田辺

君が新しく採用されました。

お借りした会議室は、6畳ほど

の広さで、そこに事務機・椅子6脚、

受付机・椅子1脚ですから、誰かが

移動しようとするれば、その通り道の

人は仕事をしても、椅子から立ち

上がり椅子を引かないと通れない

という狭さで、足の踏み場も無い状

態でした。

事務所は、翌年7月に北椋

塚（水道局跡地↑その前は豊中

警察署）に移転、その後、中

椋塚（市役所北別館↑その前は

教育委員会事務局。福祉会館

↑その前は社会福祉協議会事務局）、

現在の北椋塚（国際交流センター跡

地↑その前は大阪府勤労青少年ホー

ム）へと、跡地から跡地へと転々と

してきましたが、移転する度にどん

どん良くなっていることは喜ばしい

限りです。

翌年8月に、私は養護老人ホー

ム永寿園事務局へ異動になり、僅か

1年余りの在任でしたが楽しい思い

出です。設立当初の中井、田辺の両

君は、今も事務局でご奮闘ご活躍さ

れています。

また、設立当初は、受注が少な

く月百万円の契約額が目標で、確か

達成できましたのは翌年の3月でし

た。現在は、大きく事業展開をされ

月5千万円を超えると側聞しており

ます。設立から30年経過しました今

日でも変わらない点は、会員の入会

理由の一つは「生きがい＋生活費の

補完」でありますので、今後もシル

バー人材センターの社会的な役割

は、極めて重要であります。

おわりに、

シルバー人材センター！万歳！

みなさん！健康で長生きを！



会員の ひろば



星空をながめながら

(惑星探査機「はやぶさ」の帰還)

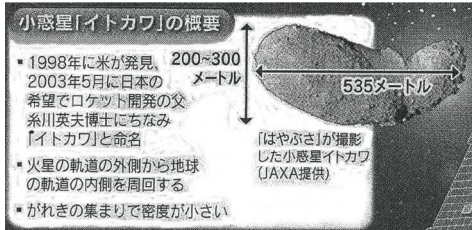


第13班 藤田 泰通

夕涼みに夜空の星々を眺める季節である。昨年の夏は46年ぶりに日本で皆既日食が見られると騒がれたが、今年は大きな天体ショーはなさそうである。しかし7年間宇宙間を旅していた小惑星探査機「はやぶさ」が、日本時間6月13日23時頃地球に戻ってくるという大きな出来事がある。

2003年5月に内之浦宇宙空間観測所から打ち上げられた小惑星「イトカワ」を目標とした「はやぶさ」は、2005年7月「イトカワ」に接近観測データを地球に送り、11月には「イトカワ」に二度着陸、その時、舞い上がったホコリを採集して地球に持ち帰ることに成功しかかっていくというところである。

「イトカワ」は1998年米国の研究チームが発見された小惑星で、火星軌道の外側から地球軌道の内側を周回する天体である。直径535メートル短径200〜300メートル質量3500万トンの落花生の殻のような形状。このような小天



体の軌道は、大きな惑星の影響で不安定。「イトカワ」も1億年のうちに太陽・水星・地球・火星のいずれかに衝突して消滅すると考えられており、地球に衝突する確立は100万年に一度と計算されているそうである。

人類が月以外の太陽系天体を探査し、小惑星とはいえ着陸してサンプルを採集した上、地球に戻ってくるのは世界で初めてのことである。到達時の「イトカワ」までの地球からの距離、往復約6億キロ、秒速19キロ、34キロの猛スピードで移動する小天体に前述のような探査を行って地球に帰還できる日本のロケット技術はなんと素晴らしいのであろうか。

「イトカワ」など小惑星には誕生時の状態がそのまま残っている。「はやぶさ」が持ち帰ったサンプルの分析結果は、太陽系誕生や生命誕生の起源の解明に貢献するものと期待される。

更にもう一点、将来地球に衝突する可能性のある小惑星が現在1000個程度発見されているが、「はやぶさ」で得られた観測データが、地球に衝突するかもしれない小惑星や隕石をどう回避するかという「スペースガード」の研究にも貢献するそうである。少しづつ解明されてゆく宇宙の神秘。日本初の金星探査機「あかつき」が5月に飛び立って行った。

(5月下旬記)

輝いた時



第14班 石川 伸寿

誰でもアルバムをめぐると、「輝いた時」の写真が数枚は必ずあります。

赤ん坊の時、入園式、お遊戯、かけっこの一等賞、ピリ、七五三、入学式、卒業式、成人式、あこがれのひととのスナップ、ランデブー、結婚式、各種表彰、家族写真、旅行スナップ、競技などの優勝、入賞。そして魚釣りでの大物や大漁、山菜大量採集等々があるでしょう。

私の「輝いた時」は、勤め先が工場で、女性は5〜10%という会社で勤務していました。アサヒコーラスに入団



し、大学山岳部の実績から年数回のハイキングのリーダーとなり、高山へ登りたいという要望が多く、六甲山頂への訓練2回以上参加と、毎回合唱曲2時間の特

訓を条件に、立山剣岳の縦走を男子11名、女子18名、総勢29名で実施し、私が隊長兼コーラス指揮をしてこの世で最高の楽しい思い出をしました。

カニのヨコバイ、アリのトワタリと呼ばれる難所続きで、4班に分けてリーダーを配置、無事、事故なく、すばらしい眺望と山の存在感に圧倒されました。

そして剣山頂付近と山小屋での数曲(2回)のコーラスの評価は大変高く、数千円の感謝金の有り難さを腹の底まで感じました。やはりチャーミングな乙女達抜きに楽しさは語れません。私が32才のときでした。

ちょっと愚痴らせて下さい



第9班 田中 博道

いろんな人たちと出会い、知り合いふれあいながら付き合い社交が始まり、お互いが楽しく優しい接遇で言葉で和み、明るい環境ができればと誰しもが望んでいるのですが時には、中には個性的な人、我儘な、嫌な歪みあう付き合いきれない人たちがいたりして……

60歳の定年後再就職は、駐輪場で10年勤めて定年、のち現駐車場に再々就職、現在に至っております。

前の職場で色々とお話を学習したつもりでも、所変わればなかなか思い通りに生かされませんね。社会環境とかほんの一部の我儘なお客様の感情は、あたりの雰囲気や世知辛く何とか一銭でも少なくと如何にして料金不

払いの知恵を働かせ、対応を間違えれば「お客様は神様です」とばかりに迫ります。

駐車料金が惜しいようで、お買い物袋をコインロッカーに入れ、喫茶店でお仲間とお茶しても、バイクなどは路上に不法駐車、撤去されてレッカー代は払えても財産価値はどちらかなあ？

自分だけの都合良い幸せを求めているようです。この前、ラジオ番組の中で世界の幸福度の調査結果の話の中で、欧州あたりは70%以上80%位とか、日本は低くそれでも50%とか。アナウンサーは日本はそんな高率は可笑しいと周りの人達に同意を求めていた。アナウンサーは、今、世の中で不幸な出来事の多さ、社会情勢の悪化をニュースで報じているので、世の人々は皆不幸を背負っているはずだと云う。

幸せとか不幸とかの基準は、どうなんでしょう？この曖昧な形のない感情の定義も考えてみたい。森鷗外の小説「高瀬川」の中で主人公の罪人の不幸は、罪人が今は幸せを感じているのを、縄をもった同心はその理由に納得し感心しながら理解に苦しむ。他人にはこの人は、「不幸」だと決めつけられない本人だけの幸福度の感じ方があるのではないか？まるで「色即是空」の世界ではないか？人々は皆、自分は正しいと思っただけで行動していると思いますが、私は今一つ振り返って熟慮反省し癖まらず、周りの人達や仕事場のお客様とのふれ合いを明るく楽しく接したいものです。気安く気楽に声を掛け、話しかけてふれ

合いを大事にしたいと思いませんか？でも、でもですよ、頭の中で理解はできてても言葉が伴わないのが凡人のせいではないでしょうか？ 理解して、許して 凡愚

仲間と楽しく



第14班 川上 靖子
昨年、徳島県で一人暮らしをしていた93歳の義母を大阪に

引き取り、一緒に生活をしておりましたが、日が経つにつれてだんだん元気がなくなり、ただ窓を眺める日々が続きました。そこで故郷に帰りたという本人の希望もあって故郷の老人福祉施設に入居することにしました。すると気弱になっていた義母が、みるみる元気を取り戻して、仲間と楽しく頑張っています。

高齢にもかかわらず環境が変わったことで心機一転頑張る気持になった義母の姿を見ていると、私も何かできるのではないかとこの思いを抱くようになりまし。そこで以前友人に勧めてもらったシルバー人材センターのことを思い出したのです。

そして少し不安ではありましたが思い切って会員登録に足を運びました。そこには想像以上に大勢の人々がいて、そして熱気にあふれていたのでも驚かされました。なによりも皆さんの目が輝いていたのが印象的でした。その後幸運な事に4月の事務局日よりから応募面接を経て、6月1日より調理食品関係の仕事に就けることになりました。職場では6人でシフトを組

得々情報



「ゆくもりサロンとよなかが」のご案内です。

ご存知ですか？
地域のお風呂屋さんで健康体操や落語、聞いて得する話など様々なプログラムに参加して介護予防しませんか？

当日のプログラム終了後には100円で入浴できます。みんなで楽しい時間を過ごしましょう！！

対象は市内在住65歳以上の方。実施時間、プログラム等は毎月の「広報とよなかが」又は浴場にある「月間予定表」をご覧ください。

問い合わせ、申し込みは当センターへ。
06-6856-1177



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 ワイキングビル 4F (阪急曾根駅前・ダイエー裏側)

カラオケ喫茶 **ひまわり**
営業時間 PM1:00~5:00
水曜定休日
豊中市中桜塚3-10-35
市役所 R176 南へ10m

Ψ YOSHIDA DENTAL CLINIC
9:30~13:00 15:00~20:00
月 ● ●
火 ● ●
水 ● X
木 ● ●
金 ● ●
10:00~13:00 14:00~17:00
土 ● ●
休診日:水曜午後・日曜・祝日
吉田 歯科 TEL 06.4865.6677
560-0022 豊中市北桜塚3丁目1-50



シルバー人生観

第9班 茂田 晃

平成7年6月に定年退職後、約10ヵ月間当時の失業保険をもらってブラブラ過ごしていましたが、これといった趣味もない私には毎日が退屈で、平成8年から若い時に取得したボイラー技士免許の技術を生かしてビル管理の仕事を、最後のビル所有者が変わり辞めるまで10年間程勤めました。

その年の7月頃「広報とよなか」でシルバー人材センターのことを知り体調もよかったので入会の申し込み、8月に会員登録をされました。まもなく10月27日イオン緑丘店のオープンと共に紹介されて就業し、以来3年7ヵ月経過しました。

作業内容は商品の品出し（陳列）作



業で、初め半年位はベテラン女性に商品の陳列場所を聞きその場所へ行って棚の上下段を探しながらの作業で、ジレタイ思いを、また飲料水関係のペットボトル類は重くて、背が低く非力な私にはこたえましたが、何とか乗り切ったのも今では懐かしい思い出です。その後21年6月から現在のカーポート整理の（月のうち8日）に変わりました。冬の屋外は寒く、夏は外気温とマイカーエンジンの熱気で汗ビツシヨリになります。万歩計も普段は5千歩位ですが、2万5千歩位に増えます。これもメタボ解消の一助と良い方へ解釈して頑張っています。

半年もするとお客さんとも顔なじみになり、声を掛けてもらったり又カートに購入した商品、或は手提げカバンを忘れて帰ろうとするお客さんに声を掛けてお礼を言われたり、現役時代の仲間又は後輩に逢ったりと色々な出会いもあり、又少数のマナーの悪いお客さんに内心腹を立てたりしながら仲間の人達とコミュニケーションを図りながら楽しく働かせてもらっています。

仕事のある日は外出も控えますし、それなりに気持も張り詰めています。又毎月戴く配分金で月一回の男性料理教室、又スポーツジムで水泳などこれらに付随した一泊二日の小旅行、忘年会等私のシルバー人生を充実させてもらっています。車の運転業務には就けない年齢ではありますが、事情の許す限り今後も就業して行きたいと思っております。

子供たちの笑顔

第3班 竹本義孝

定年退職後、健康のために毎日近くの公園まで歩いていました。

ある日、久しぶりに知人に会い色々話をしていると彼が、ただ歩くより何か目的を持って人生を送ることが、より健康のために良いのではないかと話され一度シルバー人材センターに行ってみればどうかと勧められ、早速申し込み登録しました。

一ヶ月後、紹介されましたのが現在の「履正スイミングクラブ曾根」でした。私たちは3人でシフトを組んでいます。仕事の内容は、駐輪場・駐車場の運営です。最初は不安も有りましたが幸いにも良い先輩に恵まれ困ったことがあればその都度アドバイスを受けながら従事しています。

お客様は幼稚園児から高齢者まで多数の方が通われており世代間を超えて人のふれあいが自然とできます。私たちが



駅前居酒屋
おあくるの味
だるま
〒561 豊中市本町1丁目10-9 近畿大阪銀行横
TEL 080-1435-0091

手打ちうどん
こしあらい丸
豊中市中桜塚 3丁目2-32 火曜定休
☎06-6858-0111

中華料理人気一番餃子
おかまち
ラーメン太郎 岡町店
中華料理
ギョーザ
冷し中華
豊中市中桜塚1丁目2-33
電話 06-6858-11391

ちはお客様を気持ち良くお迎えするため必ず「こんにちは」「いってらっしゃい」と元気な声であいさつを心がけています。また夕方の混雑時は緊張する時間帯でもありますが、子供たちは教室から外に出た解放感からか友人と楽しく遊びお母さんと一緒に帰るときに、「サヨウナラ」と声を掛けると「サヨウナラ」と笑顔で答える表情が何よりも私たちの疲れを癒してくれます。これからも子供たちの笑顔を絶やさないように取り組んで参ります。

無題

第11班 藤崎 剛

シルバー人材センターより今の仕事を紹介され、この6月で丁度一年になります。仕事はマンション共有部分（階段、廊下など）の清掃です。今日は私の仕事を紹介させていただきます。

去年シルバー人材センターに会員登録をして間もなく「マンション清掃の仕事があるが」との連絡をもらいその場で即「受けます」と返答しました。人によつては清掃の仕事は、特に男性は抵抗を感じる人もいるとか。私は当時早期退職の無職、飲み代くらしいの小遣がほしいと思っていた矢先で、即受けた次第です。週に3日、朝9時から午後1時までの4時間をもつ一人のシルバー人材センターからのMさんとローテーションを組んでおります。この清掃の仕事は天候との戦いといつても良いでしょう。

冬はとにかく寒い。6階などで北風



が吹くと、気分的には南極と同じです。実際はそれほどは無いのですが、背中には貼るカイロを上下に二枚貼つて作業をしております。そのような格好でせつかく掃き集めた枯れ葉などがビューッと一瞬の風で吹き飛ばされる、場合によってはチリ取りに収めたごみさえ吹き飛ばしてしまう、そんな時は思わず「クソオ！」つて一人でうなつてしまいます。

逆に夏は当然ながら暑さが大変です。もうこれは猛暑とか酷暑を通り過ぎ、灼熱地獄といつても良いでしょう。風はピタリと止まり通路の床からの照り返しと上からの太陽熱で焼きつづられるような中での作業です。

作業服は汗でグシヨグシヨ、用意しているタオルもグシヨグシヨです。またその中間の梅雨時は貸与されているビニール合羽の中は蒸し暑い状態です。これも大変。しかし一方で、楽しみは掃除仲間のオッチャン、おばちゃんと

の休憩時間でのおしゃべりです。ほんの30分ですが身内のこと、趣味のこと、今までの現役時代の活躍ぶりなど自慢したりグチを言ったり。そんなこんなでおかげさまで退職後の人生を楽しませてもらっています。

飲み友達と月何回かの宴会、趣味の料理の食材購入など。先日は庄内市場で鯛より二倍ほど高い刺身用サバを丸ごと一匹買い、刺身にしました。味も二倍以上美味しかったです。このような毎日を送れるのはシルバー人材センターのおかげで、これからも分譲マンション所有者の資産価値を守るべく頑張りたいと思います。

仕事との出会い

第6班 稲田 進

定年退職後、アルバイトで働いていましたが、年を重ねるたびに仕事がなくなり、その時、豊中市広報を見てシルバー人材センターの話を知りました。さつそく会員登録をしました。すぐには仕事はありませんでした。

申し込んで連絡を待ちました。数カ月たつてから電話がありました。緑道清掃の仕事で、神崎川、勝部、利倉西、三カ所の作業紹介をもらい、朝9時から15時まで20人での仕事でした。

先輩の人の言うように仕事について行くのは大変でしたが、二日目からは仕事になりました。年はとっています。皆様よく働く人たちでした。

三回ほど仕事が切れました。次は七夕祭り縁日の手伝いで15時から20時



屋外での忙しい仕事でした。

そして運よく9月から桜塚シヨップセンターでの設備関係の仕事があり、面接を2名で受けました。週3日シフト制で8時30分から14時30分、14時から20時まででシャッター開閉、テナント共用部分電球交換、月末の電気・ガス・水道メーターの検針、夏の冷房操作、その他ビルの色々なトラブルの対応など。人々との会話をする機会も多く、あいさつ、声かけを大事にし、仕事と人間関係が難しい時もあります。が、お客様と仕事に向けて、仲良く、楽しく、頑張っていきたいと思えます。



書道同好会の作品展示



一般会員の作品展示

去る2月8日(月)・9日(火)両日

豊中市役所第二庁舎ロビーにて、第2回の「シルバー人材展」を開催しました。

今回より市民ロビー全面を使用し、同好会及び、一般会員の多種多様な作品の展示により、一層充実した内容になったのではないかと思います。

2日間でご来場者も809名と前回より大幅に増加し、「シルバー人材センター」の意義と、いきいきとしたスタイルを見ていただいたのではないかと思います。

最後に本展開催に当り「出展者の皆さん」「同好会のみなさん」「お手伝いいただいた皆さん」「職員の皆さん」ご苦勞様でした。本当にありがとうございました。

広報会員増強部会
同好会連絡協議会



第4回ボウリング大会開催

盛況だったボウリング大会

7月18日、外は33度近くの猛暑でしたが、ボウル曾根の館内は涼しく、定刻どおり、2時に開会式が始まりました。

先ず主催者の広



報・会員増強部会武井会長の力強い開會宣言、次に松室理事長のご挨拶、前年優勝のハイキング同好会より優勝トロフィーの返還、そして昨年誕生したボウリング同好会(協力)の豊永幹事からも一言頂き、ゴールデンボウルによる理事長の始球式、見事なストライクに場内は大歓声と拍手の嵐でした。つづいて、事務局の田辺さんによる準備操があり、熱戦の幕が切られました。この大会の準備には事務局の皆さんの大変な努力があった事は見逃せません。

メンバー表の作成、賞品の選定と買付け、当日の受付等大変ご苦勞さまでした。受付では参加料千円と引換えに参加メンバー表と大きな参加賞を頂き、1レインから17レインまで67名のメンバーが揃いました。

また、応援する方と写真同好会のメンバーなど沢山の方も大会を盛り上げ



ていただきました。ご苦勞さまでした。成績は、ボウリング同好会が優勝！残念ながら、ハイキング同好会の連覇は阻止されませんでした。

ゲーム終了後、特設会場で表彰式と懇親パーティーが開かれ、今年の表彰式はチーム対抗戦に加え、個人表彰に工夫をし、「最多ストライク」「ハイスコア」や「ロウスコア」をはじめ、「もつともめ」だった賞「最高年齢者賞」など愉快なものとなりました。ともあれ、楽しい一日でありました。来年またお会いしましょう。

取材者 井上 俊雄

ユーザーさんの声

ロイヤルコート豊中(株)ダイワサービス大阪支社

最寄りに阪急宝塚線三国駅がある住宅街の一角に、四棟の巨大なマンション(11階建て)があり、数十台の最新式防犯カメラが設置され、居住者の安全を確保している。またダイワサービスさんは住居者の方への公平なサービスを提供することをモットーとされている。



Q「入居開始日や世帯数、各部屋の規模は？」

A「平成9年3月に入居開始し、現在の世帯数は465世帯で、約千三百人です。このマンションはファミリータイプで、各部屋は3LDK、各階の両サイドは4LDKとなっています。」

Q「今までに住民間のトラブルはなかったですか」

A「これまでいただいたトラブルもなく順調にしています。ペット、ピアノの騒音などの小さなトラブルもありましたが、入居者同士の話し合いで円満に解決されています。」

Q「シルバー人材センターに仕事を依頼されたのはいつ頃からですか、また、現在何人おられますか」

A「平成13年に前任者が退職されたので、当初1人だけお願いいたしました。現在19名(男性が12名、女性が7名)就業されています。」

Q「主な仕事や平均年齢は？」

A「主にマンションの管理や清掃をしていただいております。管理は1名で、清掃は8名です。平均年齢は6才です。」

Q「就業状態や就業時間は？」

A「就業時間は午前9時から午後5時まで、週3日交替制になっています。就業状態はおおむね良好で皆さんよく頑張っておられます。」

Q「管理や清掃以外にセンターに依頼されている業務はありますか」

A「植木の剪定や害虫の駆除をお願いしております。これらは全てセンターにお願いしております。」

Q「今後センターに何を期待されますか」

A「仕事の不向きなどの理由でやめられる方がおられますが、できまじたら仕事に向いた方を紹介していただいたら幸いです。」

また、害虫駆除をお願いしておりますが、こちらの希望時期との調整がうまくいかないのが悩みです。」

所在地 豊中市三和町2-1-5
電話 (06)6336-5058



更谷碩四郎さん

鈴木 孝さん

「取材を終えて」

去る6月17日真夏日に、何かと多忙の折、管理員の更谷碩四郎さんと鈴木孝さんに種々お聞きいたしました。西氏とも大変誠実 温厚な方でとても親切に感答して下さいました。心よりお礼と感謝を申し上げます。

取材者 北住 治

谷田 祐二郎

同好会だより

文芸サークル同好会

第3班 山浦 純

例会は、各自が持ち寄った短歌、俳句、川柳などの作品を句会形式で感想を述べ合っていますが、アットホームな雰囲気です。談笑の花も大いに咲かせています。

1～2年に1回くらいの間隔で機関誌『ふだん記』の発行も行っていきます。いつもの作品以外のエッセーなどの発表の場となっています。

また、年に何回か吟行と称して花見に行ったり、京都の青蓮院へ青不動の絵を観に行ったりしています。

年に2回ほどシルバー展や総会展示として各自の作品を短冊に書いて同好会の公開もしています。短歌、俳句、川柳等に興味を持ちはじめると日常の些細な事や季節感が敏感になり、右脳効果により長生きするとの証言もあります。どうぞ気軽に同好会の例会風景を覗いてみてください。

短歌

第17班 山下 勝美

人生の苦しきプロセス過去の夢

長き余生の充実に癒ゆ

許されぬ政治家の悪たかぶりて

テレビ見つめる昨日も今日も

日もすがら家居に在りてつれづれに

山積みの書をあさり読み過ぐ

だより

第15班 藤沢あつ子

おのづから授かりし歳いつくし

育くみいきたき残る人生

遠くきく夜のしじまのサイレンに

運ばれゆく人心にかかる

別れじに手を差しのべし吾子の手を

握り返して家路へ向かふ

第3班 清田 房枝

暑き陽を浴びつつ君は口ずさむ

浜辺の小舟と返すさざなみ

友の母一〇五歳で去りし便り

思いも深く安らかにと祈らん

電線を伝う水滴音もなく

並んで落ち行く落ち武者の如くに

俳句

第2班 須藤みさを

水仙の香を分かち合う鼻と鼻

春雷や聖域に立つ阿修羅像

天心へ捧げし物か鴉の贅

第3班 山浦 純

しゃぼん玉世界まるごと映しけり

春満月なんだか今にも笑いそう
俗塵を鎮め音なき春の雨

第13班 鳥居 弘美

風薫る高校生の金ボタン

五月雨や開店の塩高く盛られて

ほくそ笑み苺ミルクを潰す癖

第18班 堤 喜久男

いかなごを混ぜる箸音義母の味

ひまわりの大輪浮かべゆとりもて

清流を曲がりくねりて河鹿なく

第5班 高橋久美子

五分咲きの桜に舞い散る春の雪

豆まきや福は外にと幼声

山の道歩く靴底春の音

川柳

第11班 北住 治

冬と夏一日おきにやってくる

チンパンジー我が子のミイラおんぶする

値上がりイライラつる愛煙家

シジュウカラ賽銭箱に巣を作る

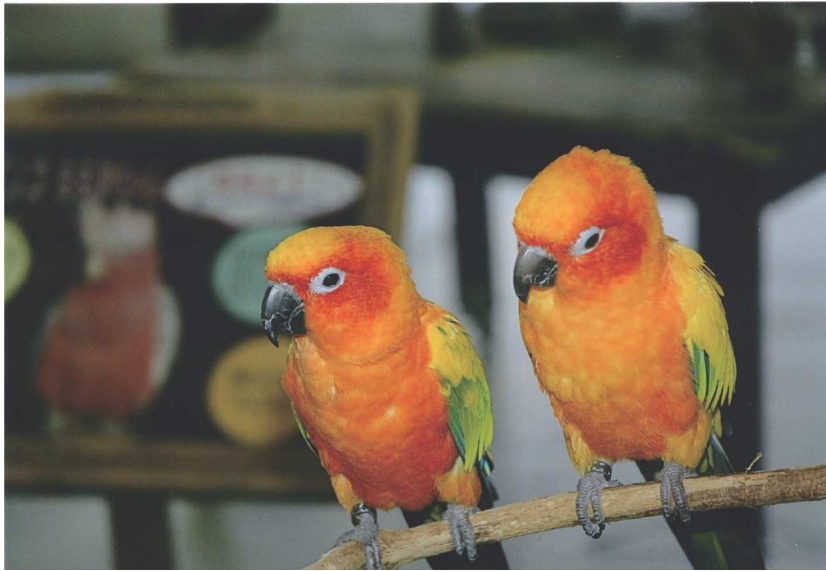
写真同好会

猛暑に負けず

第18班 西 宏樹

例年になく猛暑の今日この頃。
祇園祭・ギャル神輿・天神祭・各地の花火大会・立山と各地に散らばって、力作に張り切っている様子が刻々と連絡が入ります。皆さんのわりに元気だなあーと感心。
どんな作品をもちよるか？
例会が楽しみです！

← 神戸 花鳥園 西 宏樹

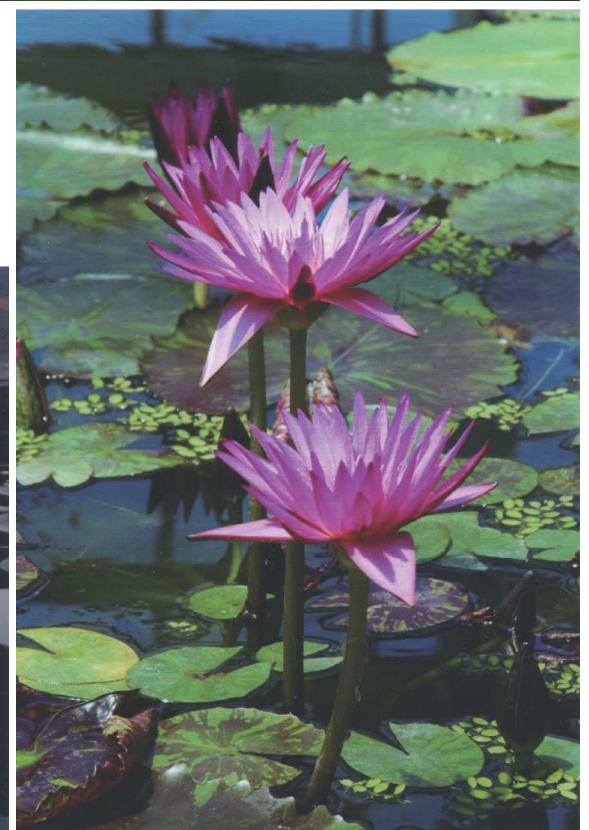
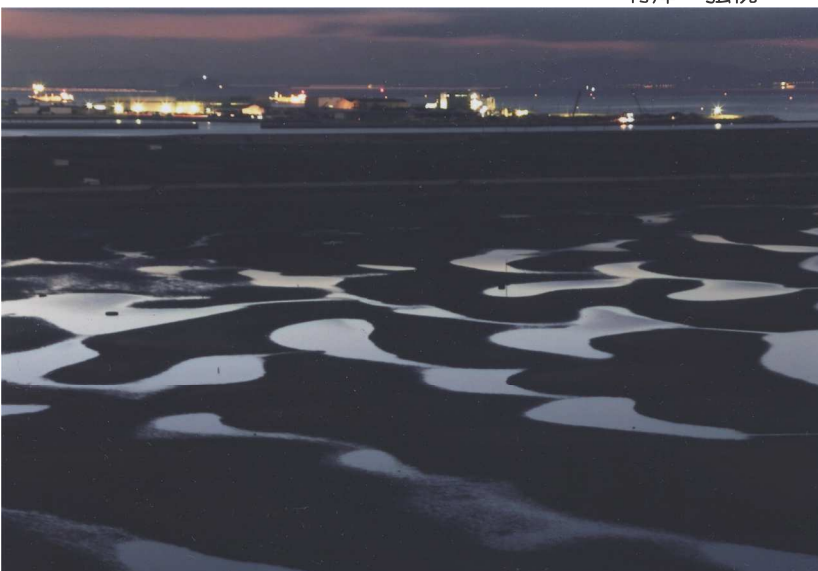


上段 自宅 ぼたん 吉川 勝克
下段 京都 植物園 城野 満次



← 明石大橋 太田 武弘

↓ 早旦のレリーフ 竹澤 弘悦



2010.06.10

ハイキング同好会

高取山（高取城跡）

第12班 本川 正利

絶好のハイキング日和に恵まれ、4月10日（土曜日）、近鉄壺阪山駅より歩く。城下町高取町内軒先の低い格子戸の家並みが長々と続く。高取藩の家老屋敷植村邸（重要文化財）を左に見て高取山へと進む。谷川の側、森林の中マイナスイオンを吸収しつつ登る。

途中七曲と急勾配の階段を息切らせ登った所に穏やかな顔をした猿石が人間とも猿とも区別しがたい顔が迎えてくれ疲れをいやしてくれます。

猿石を過ぎれば高取城跡の原型をとどめた石垣が二ノ門跡、千早門跡、三ノ丸跡と通れば高取山山頂高取城跡となる。

標高584m以東に高見山、南に大峰山と吉野山、西に金剛山と葛城山、北に明日香と三輪。天気もよく見渡せた。参加者全員が登頂し、一番楽しみになっている昼食と雑談で一時過ごす。

食事休憩も終り壺阪寺に下る。原生林の中、巨岩に無数の石仏を刻んだ五百羅漢、石仏群があり神秘的で自然に合掌する。歩く道は非常に悪く注意声かけ合い車道に出ると壺阪寺、お里沢市でも有名な西国第六番札所である。寺内に入らず車道ハイキングコース路を歩き、朝通過した高取町内壺阪山駅にと全員元気に着し解散。お疲れ様でした。



→ 旅人の安全を祈り続ける道祖神
← 高取城跡で満開の桜と記念撮影



書道同好会

第十八班 池田 姫子

君ならで誰にか見せん梅の花
色をも香をも知る人ぞ知る
二〇一〇年 春 姫子

第十五班 藤沢 あつ子

雨過雲收額
春華 田中 保

第十四班 清田 房枝

仲よき事は美しき哉
実篤抄 保 田中 保

第十三班 清田 房枝

天のそらふもさるくわも春日
な敷之笠のふりいてるも月も

第十四班 松本 千恵子

心清聞妙香
千恵子書

書と私

第三班 島崎 英数

私の書は生活の一部です。毎日時間を見つけて机に向ひます。机に向かってゐる時に自分の気持ちを整理します。



そして平常心を養ひます。私は書が好きです。沢山先生がおられますが難しいです。

今、私は石橋屋水先生の千字文に夢中です。先生にお聞きしますと軽井沢の無相庵にこもり三種の千字文をお書きになったそうです。

先生のお人柄を尊敬します。私は中国の書も好きです。隷書が好きです。沢山の碑の中でも漢曹全碑が特に好きです。

漢曹全碑は中平二年に出土です。優雅で上品で力強さを勉強してゐます。今の人は作品を書くのに古典を勉強しないように思ひます。

私は上手に書けません。自分の名前が書ければよいのです。

カラオケ同好会

「私の人生」

第9班 坂上 喜久枝

4歳の時に父が38歳の若さで戦死し母の苦勞を背中を見て育ちました。中学校を出ますと家計と母を助けるため働いてきました。

今の人のように、青春時代もなく22歳で見合い結婚するが、いろいろあつて専業主婦にもなれずに働きました。仕事を持って働くことには何の苦も感じなかった私は、働き続けてきました。定年退職してこれからゆつくりとのんびりと過ごしたいと思う気持ちと元氣だったので、もう少し仕事をしてみたいなあーと考えていた頃、友人からシルバー人材センターの話を聞きました。会員登録だけでもしておけばと教えられて翌日センターで説明を聞いている内に話が進み運が良かったのかゆつくり探すつもりだったのにその日の内に仕事が決まり今までがんばってききました。

そのうち、いろいろな同好会があることを知り、文芸サークル、書道、カラオケ、ハイキングとみんな入りたいたいサークルばかりでした。仕事しながらでは無理があるので、一番大好きなカラオケ同好会に。

仕事の日で行けない時もありますが出席した日はパワー全開、日頃のストレスもどこへやら、そして皆さん上手な方ばかりでした。私はナツメロが大好きですが、皆のように上手に唄えま



せん。それなりに楽しんでます。春と秋の行事もあり楽しみにしています。

この春には、「なばなの里」へそれもカラオケのついた観光バスでマイクをまわしながら唄い本当に楽しい時間を過ごしました。美しい庭園を眺めながらのお食事、目をみはるばかりのお花の楽園、世界中の花と言つてもいいほどに見事に咲き誇っていました。まさに人生の楽園を感じました。

帰りにはまたバスの中でのカラオケを楽しみ最高の一日でした。お世話して頂きました役員の皆様に頭の下がる思いでありがとうございました。そして感謝の気持ちで一杯でした。本当にご苦勞さまでした。バスの中の疲れも

感じずに豊中に到着する。春と秋の行事一番楽しみみです。暑い夏が過ぎると秋、大好きな秋の行事を今から楽しみにしています。お友達もできてカラオケを楽しんで食事しながらおしゃべりしたり休日には歌の下手な私はいつてもカセットテープを聞きながら大きな声をだしたり唄ったりしていますが、うまく唄えませんが練習しています。

何よりも私の大好きな時間を楽しんでます。シルバー人材センターに入つて楽しいことばかり、今までの人生の中で働き続けて若い時からあまり楽しかった思い出もなく過ごしてきた私にとって、若かった日より楽しく元氣で充実した毎日の生活をしています。

もうちょっと若くしてオシャレしたらといつも優しい二人の娘達に陰で支えられ、応援してくれます。本当に感謝、感謝の毎日です。

そしてこれからはハイキングにもチャレンジしてみたいと思っています。

ボウリング同好会

発足1年を経過して

第12班 豊永正臣

平成21年1月にボウリング同好会が発足しメンバーも30名を超えました。毎週金曜日を練習日と定め午後1時より約2時間、プレーを楽しんでいます。

第3金曜日には約20名の参加者のもと競技会を開催するに至り、順位を競う様になりました。中には初心者の方も居られますが、上級者の指導もあり、見違えるように上達しておられます。夏は涼しく冬は暖かい室内競技ですが、健康維持と体力増強、更には、会員同士の友好を図つており、年1回から2回は賞品の授与等の話もあり、今後益々の発展を期待致しております。



囲碁同好会

厚い碁

第15班 河野 一雄

健康維持には腹八分の食生活が一番ですが、囲碁に限らず勝負事もすべて腹八分の満足で、それ以上の結果を求めるような欲さえ出さなければ、ひどい目に遭うようなことはないでしょう。

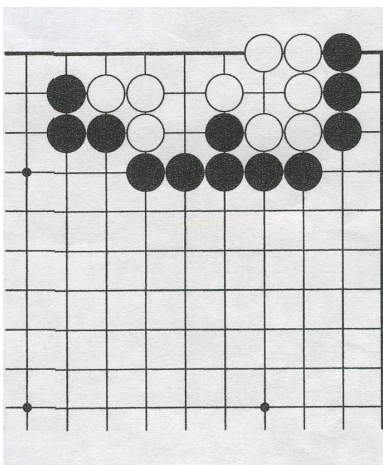
互角の形勢を保つことは、さしてむずかしくありません。しかし現実には早く結論を出したいとか、互角の形勢を維持してもその先が不安などという理由から、腹一杯、つまり、最善の結果を求めて頑張るケースが目立ちます。

そうなると双方、決して譲れないギリギリの戦いを招き、一方は結果を出し、一方は傷つくことになります。

問題 1

白はダメツマリなので、かなり窮屈な形をしています。思い切つて踏み込みましょう。

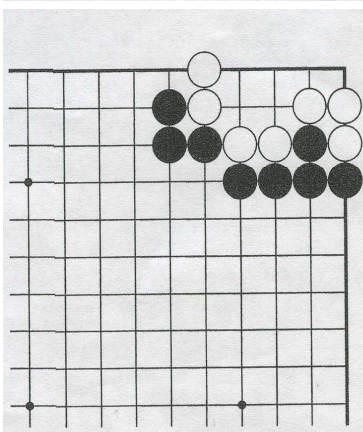
〈黒番〉



問題 2

一見、白はすでに生きていけるように見えます。わずかな隙を衝きましょう。

〈黒番〉



解答は19ページをご覧ください

次善の策にこだわるのが腹八分の考え方です。

序盤から中盤にかけては大利を求めず、ひたすら厚い碁を心掛け、次善の策にこだわり、中盤以降は厚みの効果に期待しつつ、置き去りになっている石の活用も含め、相手陣をちりちり減らしていくのがよく、次善の策、腹八分の取り組みが勝利につながります。次の詰碁を解いて下さい。囲碁に死活は欠かせません。死活がわかるようになると、碁碁の幅がぐっと広がって相手の石を攻めたり、自分の石を守る事が自在にできます。碁碁はルールは簡単ですが、奥が大変深いゲームです。碁碁の魅力は死活にあると思います。シルバー碁碁同好会では、毎週金曜日に13時から17時迄、会館で週会を開いていますので、皆様の参加をお待ちしています。

テニス愛好会

第13班 藤田 泰通

ダブルスゲームへのお誘い
毎週水曜日午後1時～3時、豊島公園テニスコートでプレーしています。その日集まったメンバーが予め作ってある組み合わせ表に従ってパートナーと対戦相手を変え、4ゲームを終えると(勝敗に関係なく)交替すると云うルールで、ダブルスを楽しんでいます。テニスの好きな方一緒に如何ですか？



パソコン同好会

第2班 岡本 孝徳

現在29名の会員があり、毎月、センターの地下研修室でワード、エクセルや写真の編集などを勉強中です。「家にパソコンはあるけど、どうしても使い方がわからない…」という人もいましたけれど、いまでは何でもこい(?!)。いやいやまだまだ勉強です！ 皆さんも一緒にいかがですか。



パソコン同好会 勉強中です～～。



美術サークル同好会

くらしかんで似顔絵

第12班 東條 雄

永年にわたり美術サークルの会長として同好会の私達を精力的に導いて下さった山階康雄会長、上田勝弘副会長を今年度から相談役として気楽な立場で同好会でのご指導していただく事となりました。

美術サークルは毎月1回気候のおだやかな4、5、6月は恒例の野外スケッチを行い、暑さ厳しい7、8、9月はシルバー人材センター事務所前のくらしかんで屋内スケッチを行います。

今回は人物、似顔絵に定評のある山階、上田両相談役のご指導のもと、それぞれ映画スターや有名人、歌手の写



第51回 池田市美術展に入賞された上田さんの作品

真を持ち寄り似顔絵に取り組みました。

目の大きさ、目の位置、目の形が一番大切である事をご指導いただき面長で目の大きい特徴のあるドラマで人気者の阿部寛を描いてみました。描いては消し描いては消しの繰り返しで出来上がった絵は似ても似つかぬ人物でした。そして似顔絵の難しさを痛感したところでした。

さすがに両相談役は勿論皆さんお上手でした。中でもジエムステーションを描いた高橋さんの似顔絵は正に特徴をとらえそっくりでした。

写真は今年4月に開催されました、第51回池田市美術展で見事に入選されました上田相談役のお孫さんを描いた三十号の大作です。

リサイクル・リソース

『市民と語らう場として 楽しく作業します』

第3班 佐脇 正昆

シルバー人材センターのリサイクルショップは日に日に周知され、市民の皆さんから、「捨てるのは勿体ないので、つぎの方に譲って下さい」と持込む方が増加しています。人件費を加算すると高価になりますので、ボランティアのつもりで、少しの価格をつけて利用しています。

リサイクルメンバーの皆さんは、前職が事務員や家庭の専業主婦で重労働をされていな方が多く、販売作業や商品整理、値札付け、分類作業の軽作業を大勢でしています。商品の搬入作業や搬出作業、ショップの片付け等の重労働は、普通であれば3人から5人で出来る仕事を10人や15人で作業しています。だから配分金的には、多くは望めません。ジュース代にしかありません。楽しく、気楽に語らいつながら、お客さまや仲間との歓談の場、憩いの場の存在でもあります。そして社会に、環境に役に立つように少し心得ながら、岡町のショッピングセンターの一部で貢献しています。お店は二階の奥でお客さまの入りにくい所で、集客に苦労していますが、チラシで誘導しています。開店から相当年数も経ちますので固定客も付き、口コミで庄内から服部、泉丘、新千里、東豊中、箕輪と



リサイクル・リソース

各方面からご来店してもらえるようになりました。

商品もバラエティーに集まり、見ていて楽しいと言われます。日に次々と新しい商品が持ち込まれ、我ながら色々楽しいものがあるようになったと思います。一日に二度三度と来店される方もおられます。シルバー人材センターの自動車で一日中回収に、納品に走り回ることもあります。

家でテレビとニラメッコするより、社会で皆さまと、仲間と語らいつながら社会に貢献出来るのが快感です。歳を取ると何をしても辛いですが、皆と楽しく、皆に喜んでもらうことがどれだけ楽しいか判ります。その疲れは何とも言えない満足感があり、その夜は熟睡できます。汚い仕事という人がおられますし、中古だから綺麗とも言えませんが、いかに活かない様にするのが、リサイクルリソースのメンバーの我々の仕事だと思っています。

修理できるものは修理して使えるようにして、廃棄物を少しでも少なくして再利用に努めることは市民としても誇りに思っています。ボランティアだと思っていまますので各自が洗濯したり、各自が持っている技術を出し合って、修理するのも楽しいものです。

高齢者になると収入より体力と相談しなくてはなりません。長続きする秘訣は、体力に合った様に働けるのが理想です。ワークシェアリング精神やボランティア精神があればもつという考えたいと思います。環境に、社会に貢献して、皆の語らいつの場として、健康で楽しく、無理をしない方法で、自分に優しく、皆に喜んで貰えるリサイクル活動を発展させたいと思います。

大塚古墳

大塚古墳は、豊中市の中央部に位置し、現在大塚公園の中にあります。その付近には水道発祥の地碑（第一水源地跡）があり、また南側隣には豊中警察署があります。豊中市内に残存する有数の古墳群の中でも特に市民に親しまれている古墳としても有名です。

大塚古墳（国指定史跡）は、5世紀初め頃に造られた直径56m、高さ8m以上、周濠幅約12mの大形の円墳です。墳丘最下段の平坦面（テラス）では、埴輪列が約20m間隔で巡っていました。

噴丘上では2つの主体部から3基の粘土槨（内部は部竹形木槨）が確認されています。最初に造られた第1

主体部は、すでに表土が流出しておりほとんど残存していませんでした。第2主体部では、

2基ある木槨（東槨・西槨）のうち、西槨は鎌倉時代に盗掘を受けた影響で残存状態が悪かったのに対し、東槨は比較的良好に残存していました。

その東槨では、棺内から鉄製のよろいやくばとの組み合わせ、刀剣、鉄など鉄製の武器・武具類とともに、銅製の



の鏡などが出土しています。大塚古墳出土土遺物は、昭和61年（1986）一括して国指定重要文化財に指定されています。

鉄製のよろいやくばとは、革綴じ技法と呼ばれる当時の最先端の技法が採られ、その類例の多くは大王墓が集中して造られた古市・百舌鳥古墳群（大阪府羽曳野市・藤井寺市・堺市など）にみられるものです。そのなかでも襟付のよろいは全国的にも希少な形態で

あり、大塚古墳から2点も出土していることは特筆すべき点です。

5世紀の日本列島内は、「倭の五王」の時代であり、大王勢力による武力統治が進められていました。大塚古墳に葬られた人物は、甲ちゆう

などの武具類を通して統治の大王勢力との深い関わりがあったと考えられます。大塚古墳は現在、都市公園として市民に開放され、公園内には説明板やレプリカなどが設置されています。（とよなか歴史・文化財ガイドブック「よもぎ」）

レポーター 北住 治

大塚古墳

この古墳は桜もので、5世紀形は円墳で周濠高さ約8m（現めると直径約80形づくられ、墳墓石は使用され

塚古墳群中、東部を代表する前半に作られています。濠をめぐらし、直径56m、濠幅12~13mで濠を含mの円墳になります。外形はり上げただけでなく、3段に頂は平坦に造っています。それらの段と墳

頂部には埴輪が墳頂部の平坦北にして3体葬けとなった東側めた場所と呼東槨・西槨と呼鉄製品を中心とられていました（左図が本来の護を考慮した

立て並べられています。面が埋葬の中心で、遺体を南られています。調査のきつものものを第1主体部（棺を埋んで呼んでいます。これらの中にはした多くの武器・武具が納め形ですが、現状では樹木の保）め、2段に整備しています。）





おいしく食べて健康に
めいそう元氣高齢者

豊中市健康支援室管理栄養士

池上 益世

バランスよく食べて体力をつけま
しょう。

高齢者は「飯とみそ汁」くらいの
あっさりした食事にするほうが健康
のためによいと思っていまいませんか？
高齢期に活動的に生活するため
は栄養を十分にとることが大切で
す。

低栄養に注意しましょう。

低栄養とは 体を維持する栄養素で
ある「たんぱく質」と、活動するた
めの「エネルギー」が不足した状態
をいいます。

低栄養状態になるとなぜいけない
免疫力が低下し、風邪をはじめと
する感染症にかかりやすくなる。外
出しにくいなど日常の生活に支障が
でる。気力が低下し、うつうつした
気分になる。筋力が弱まり、転倒し、
骨折しやすくなるなどの問題が起
ります。



低栄養予防のポイント

① 食事は1日3回とりましょう。

宵っ張りの朝寝坊で、朝食をとら
ないなど、欠食があると十分に食
べることができません。生活リ
ズムを整え、3度の食事を気持ち
よくとりましょう。

② 主食（ご飯やパン、めん類など）

主菜（肉、魚、卵、豆腐などの料
理） 副菜（野菜、芋、豆などの料
理）をそろえて食べましょう。

一皿に主食、主菜、副菜がそろっ
たワンプレート料理（お好み焼き、
焼きそば、鍋焼きうどんなど）も
おすすめです。

③ 家族や友達と食事を楽しみまし
ょう。気の合う仲間や家族との楽
しい食事は、人生を豊かにします。
時にはおしゃべりをしての外食も楽
しんでみましょう。



暑い夏におすすめ、簡単
ワンプレート料理

つるつるそば

食欲のないときでもつるつる食べ
られるそば、もちろん、うどんで作っ
てもおいしいです。

熱源を使うのはめんをゆでるとき
だけ、特に暑い日におすすめです。

材料（1人分）

- ・ゆでそば 1玉
- ・納豆 1パック
- ・長いも 3cm分
- ・大根 3cm分
- ・青葱 少々
- ・市販のめんつゆ 適量
- ・わさび、もみのりなど

作り方

1. そばを湯通しし、氷水で冷た
く冷やし器に盛る。
2. 納豆はよく練っておく。
3. 長いも、大根はそれぞれ皮を
むき、おろし金でおろしてよく
混ぜる。
4. 葱は小口切りにしておく
5. 1. のそばの上に納豆、長い
もと大根おろし、葱の小口切
りを盛り付け、冷たくしため
んつゆをかける。好みでわさ
び、もみのりなどを添える。

がつつり焼肉丼

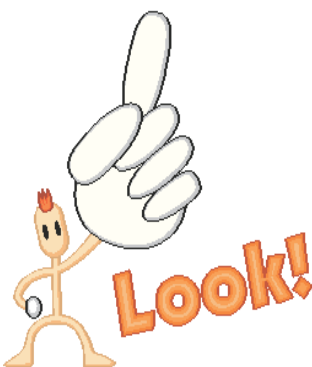
野菜や肉を切って炒めるだけ、ご
飯があれば15分で完成。料理初心者
のあなたにもおすすめです。

材料（1人分）

- ・ごはん 300g
- ・牛肉 80g
- ・玉ねぎ 30g
- ・きゃべつ 50g
- ・もやし 50g
- ・人参 20g
- ・油 小さじ1
- ・焼肉のたれ（市販）大さじ2

作り方

1. 牛肉を一口大に切る。玉ねぎ・
きゃべつ・人参を太めのせん切
りにする。もやしは洗っておく。
2. フライパンに油を熱し、肉を
入れ、色が変わったら野菜を加
えて炒め、焼肉のたれで味付け
する。
3. 器にご飯を盛り、2. を乗せ
る。お好みでもみのり、いりご
ま、白菜 キムチなどを添える。





おのびとくちいす

当センター理事長「まちづくり功
者国土交通大臣表彰」受賞ノ

松室理事長は、「緑丘まちづくり協
議会」の会長をされており、6月15日
に国土交通省（東京都千代田区）にお
いて、『魅力あるまちづくりの推進に
特に著しい功績があった』として表彰
されました。



※まちづくり月間まちづくり功労者
賞国土交通大臣表彰とは…

住民の積極的な参画のもとに創意と
工夫を活かしたまちづくりを推進する
ことを目的として、国では、昭和58年
度から毎年6月を「まちづくり月間」
と定め、まちづくりに関する啓発活動
を幅広く実施している。

次の方は大阪空港写真展・写真コンテ
ストに入選されましたので紹介します。

写真の展示は大阪空港ビル3階で
今年、1月30日～2月26日公開展示の
上 来場者によって入選者を決定

豊中・岬池公民館、千里文化センター、
池田市役所1階ロビー、及び伊丹市立
中央公民館で巡回展示されました。

上新田・天神社のとんどまつり

撮影 笠原 輝幸



わが町発見

撮影 川津 一二三



第九回 民家集落作品展

写真の部で民家
集落博物館
館長賞受賞
優のさやま
撮影
笠原 輝幸

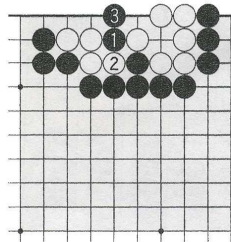


囲碁同好会・問題解答

問題 1 解答

▼正解(白死)

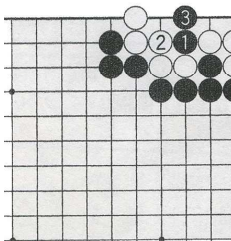
黒1が急所の一
手。白2と切られ
ても黒3と逃げ、
白を取ることがで
きます。白は押す
手なしです。



問題 2 解答

▼正解(白死)

黒1の切り一発
で、白の形を崩す
ことができます。
黒3と逃げれば白
死です。白は押す
手なしです。



編集のしおり

◎ 1981年(昭和56年)3月
に「ふれあい」が産声をあげてよ
り、本誌第50号を迎えるまで幾多の
紆余曲折がありました。歴代の編集
委員の方々のご努力と会員の方々の
熱意とご協力が立派に実を結び今日
に至っていると思われまます。

◎ 「ふれあい」に毎号貴重な原稿
を寄せていただいている藤田泰通さ
んは、かつての編集委員でもあり、
度々表紙写真を提供していただい
ております。大変有り難く心よりお礼
と感謝を申し上げます。

◎ 一人一人のあたたかい心と善意
と熱意の結晶が、「ふれあい」をよ
り充実させて、それぞれの心の絆を
深め、より確かなものにしていく礎
となるのではないかと思います。今
後とも会員の皆様方の絶大なるご支
援、ご協力を賜りますようお願い
申し上げます。

◎ 第50号より、「ふれあい」編集

委員の強力な新メンバーとして、次
の方々をお迎えいたしましたのでこ
紹介いたします。

藤本 哲三さん

谷田 祐三郎さん

浅田 克巳さん

紙面の内容充実には、編集委員一同尚
一層努力したいと思っておりますの
で、「ご意見やご要望がありましたら、
忌憚なく事務局までお知らせ下さ
い。」

編集委員会

委員長 武井 利雄

副委員長 北住 治

委員 浅田 克巳、粟津 敏子、

井上 俊雄、奥野 政司、

笠原 輝幸、谷田 祐三郎、

藤本 哲三



頑張るペットボトル回収チーム

第13班 井上 俊雄



路の狭い所があるので車の運転に気を遣うのが多い。
「この仕事をしていて特に嬉しいことは？」の質問には「元々車の運転が好きでこの仕事を選んだので毎日運転するのが嬉しい」また、「住民から『苦労さん』ありがとう」と声をかけられることも嬉しい」との言葉。

チーム、一班2名、二班で編成されて

ている。作業は朝7時半からパッカー車（ペットボトル回収車）でシルバー・コンビニ・学校等、市内40か所余りからペットボトルを回収し、原田にあるクリーンランドへ搬入している。

曜日では月曜日が特に多く、一日4回も通う。季節的には夏場の8月・9月が多く、冬は少なくなるそうです。

作業に当たっては、車に投入する際ペットボトルが飛び出してしまうので危ないし、又道



市内から出る事業所のペットボトル

は、ほとんど我がシルバー人材センターで集めている。
一日1トン以上にもなる。
今日、色々のインタビュに答えていただいたのは4名の方々でしたが、メンバーは、森崎昭義・高瀬泰彦・中川重男・大間知英一・武知宗隆・野原豊の6名の皆様です。
話を聴く程に大変さが解ってきました。例えば「ペットボトルはきれいなもの」と先入感がありましたが、なかなかどうして回収ボックスに、石・ガ



ラス・弁当の空き箱を入れたり、ペットボトルのキャップ、ラベルをつけたまま捨てる人が多いので、回収作業もそうですが、クリーンランドでの分別作業も大変だということが判明しました。

特に行儀の悪い(?)のがコンビニを利用する人だそうです。

回収されたペットボトルは作業服などの衣類、シートやボトルなど様々なものに再利用されています。

センターの作業服もペットボトルの再生品だそうです。