

シルバーとよなか

ふれあい

2011年1月

寿 慶

延年
長寿
福祿
壽尊
円満寺

縁起を
担ぐも
いいけれど
お日柄よりは
お人柄

曹洞宗
円満寺

社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.51

新春を迎えて



(社)豊中市
シルバー人材センター
理事長 松室 雅次

新年明けましておめでとございます。皆様におかれましては、お健やかにすがすがしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと「暑」で示されたように、燃えさかる事柄が多くなりました。4月のメキシコ湾原油流出、6月には小惑星探査機「はやぶさ」が完全燃焼で7年ぶりに地球へ帰還、7月・8月は記録的な猛暑が続き熱中症で死亡者が出るなど35度を超える気温の日が続く、会員の皆様におかれましては就業に大変な思いをなされたこと存じます。

一方、雇用経済環境に目をむけますと1月に日本航空が会社更生法の適用を申請したのに始まり、9月の日本振興銀行の破たんによる初のペイオフ発動、円高による政府・日銀の為替介入、大学生の就職内定率が就職氷河期を下回る過去最低を記録するなど、非常に厳しいものでございました。

こうした中、当センターにおきましても今年度の事業契約実績は、対前年実績と比較して1%増と伸び悩んだ状況にあります。会員数につきましては21000人を超え、センター事業に対する市民の関心は非常に高いものを感じます。しかしながら行政刷新会議の再仕分け

に見られるように、シルバー人材センターに対する公的支援については、平成22年度予算要求の3分の1程度の縮減を確実に実施することが求められ、さらには全国シルバー人材センター事業協会についてはその役割は終えていると廃止の方向が相上りするなど、自立的事業運営に向けた一層の補助金削減が検討されているところです。

こうした社会情勢に対応し、自立的な財政基盤を確立していくため当センターは昨年「財政健全化推進委員会」を設置し、人件費や管理費などの間接経費についてさらなる効率化を求めるとともに、事務費比率の改定による収入増を図る財政健全化実施方針を策定したところです。

また、シルバー就業の原点に立ち返る長時間・長期間就業問題についても安全・適正就業推進委員会でご検討をいただき、その是正に向けての取り組みを開始したところでございます。

公益社団法人への移行については、平成22年度総会の移行決議を踏まえ、移行に伴います諸問題にさらなる検討を加え当センターにとつてふさわしい制度設計となるように取り組み、平成23年度中の移行を目指してまいります。

本年は当センター設立30周年を迎える年でもございます。この一年が、当センターの将来を見据えた飛躍発展の礎となるべく、全力を挙げて取り組んでまいります。

最後になりましたが、会員の皆様にとりまして本年がよりよい年となりますことを祈念し年頭のご挨拶とします。

目次

新年ご挨拶 2〜4

会員のひろば 5〜7

仕事紹介 7〜8

会員よもやま話 9

晩秋の奥伊根グルメの旅 10

シルバー人材センター展 10

ユーザーさんの声 11

同好会だより 12〜16

とよなか万華鏡 17

健康だより 18

私はふれあい帽子 20

表紙

写真 「圓滿寺」(豊中市堂池東町)

撮影 竹沢 弘悦 第18班

揮毫 「壽慶」(じゅけい)

書 日高 技 第17班

いのち永くめでたいう。

新春を迎えて



豊中市長
浅利敬一郎

明けましておめでとございませう。皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素は松室理事長さんをはじめ、会員の皆様には、豊中市政の推進に格別のご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。



豊中市議会議長
喜多 正顕

新年明けましておめでとございませう。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は、市議会活動に対し、あたたかいご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。昨年を振り返りますと、宮崎県で発生した家畜伝染病の口蹄疫で

私も二期目の就任後、初めての新年を迎え、更なる市政の推進に向けて心を新たにしているところ

さて、昨年を振り返りますと、小惑星探査機「はやぶさ」の7年ぶりの帰還や、鈴木章さんと根岸英一さんのノーベル化学賞受賞など、日本の科学技術力の高さを再認識した一年でもありました。

その一方で、ハイチやチリ、中国での大地震発生は、阪神・淡路大震災で府内最大の被害を受けた本市としても、防災・減災への取り組みの重要性を改めて考えさせられた出来事でした。また、世界的な景気の先行きが不透明な中、国

は、県内の畜産農家が養豚の大量処分を余儀なくされ、また、夏の記録的な猛暑が農作物の生育に影響を与える等、私たちの生活を脅かす重大な事象が多く発生したことは、誠に憂慮に堪えません。

また、わが国の景気は、緩やかに回復しつつあるものの、輸出や生産は、このところ横ばい状態にあり、雇用・所得環境は引き続き厳しい状況が続いています。今は、世界経済の成長率が新興国・資源国に牽引される形で再び高まっていくことを期待するばかりです。

社会全体に暗いニュースが多い中、小惑星探査機「はやぶさ」が、月より遠い小惑星、イトカワの表

内においても失業率が高止まりで推移するとともに、国の債務残高が初めて九百兆円を突破するなど、憂慮すべき状況にあります。

そのような中、本市におきましては、皆様のご理解・ご協力をいただきながら、大阪国際空港の活性化に向けた就航都市へのトップセールスや「救命力世界一」の宣言を行う一方、教育振興計画の策定、健康力レτζジの開催、上下水道料金の値下げ、コミュニティバスの運行開始、市内各所への防災サイレン・スピーカーの設置、就労支援や商工業活性化のための事業の展開など、市民の暮らしを第一に考えた施策を着実に進めるこ

面から微粒子を持ち帰ることに成功し、太陽系の成り立ちをひもとく重要な成果として、世界中から注目を集めていることは、誠に喜ばしい限りであります。

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、長年にわたり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や多様な就労機会の確保が何より大切であると考えます。

昨今、大変厳しい社会状況の中、豊中市シルバー人材センターにおかれましては、自主・自立、共働

とができました。また、公開による事業等の戦略的な卸しを実施するなど、行財政再建をめざした改革にも取り組んでおります。

本市は今年、市制施行75周年を迎えます。平成24年4月の中核市移行に向けた準備を加速させながら、次の時代への夢と希望につながるまちの礎を磐石にするための施策を、皆様と協働で進めてまいります。

引き続き、ご支援とご鞭撻をお願い申し上げます。新しい年が社団法人豊中市シルバー人材センターの皆様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。

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積極的な活動を展開しておられますことは誠に心強く、そのご尽力に対し、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、「健康で心ゆた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、今後ともご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様方にとりまして、幸多い一年となりますよう祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



私の読書



第1班

高木 功

「趣味は何ですか」と問われても断言できないものはありませんが、好み・慰みとして愛好するジャンルとしてであれば私は読書であると思います。

少年の頃は、雑誌の冒険王・漫画王・痛快ブック・面白ブック等に胸をときめかしたことを思い出します。連載漫画の赤胴鈴之助・いがくり君等、懐かしいですね。

父は歴史小説を好み、山岡荘八・吉川英治・海音寺潮五郎等の本を読んでは武将の話を楽しませてくれましたことから、自然と歴史に興味を持つようになりました。

私の読書歴は本当に片寄ったもので、戦国時代、幕末維新に絡む小説のみで、他の本は殆ど見向きしません。戦国大名、武将として運なく滅んでいった人物小説を好み、過去にあった事実を追いかけて、数え切れない程の本を読み漁り収集してきました。

現在は関西縁りの武将である高山右近・荒木村重・藤堂高虎をもっと知りたいと思っています。幕末維新で特に興味を持つのは、何と言っても新撰組絡みで、今でも梅

田の古書街に何か関係する書物がないかと漁っています。判官びいきなのか、敗者が悪者の様な論理は私は好みません。

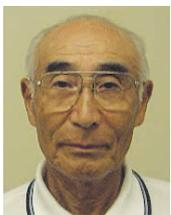
好きな作家は、司馬遼太郎・津本陽で、殆どの作品は読んでいます。へその曲がった私の読書ですが、この数年は今ブームの時代劇小説を、図書館を利用して月十五冊のペースで読んでいます。肩が凝らず痛快であり楽しんでいきます。

図書館には新聞・週刊誌等何でも揃っており、お金もかからず、暇人には持ってこい。皆様方も図書館の利用をお奨めします。

最後に面白い本を紹介します。もし、関が原の合戦で、豊臣方が勝っていたら、坂本竜馬が生き延びていたら、世の中どんなことになったのか興味ありますよね。そんな奇想天外な長編小説があります。学研M文庫から出版されている「関が原、竜馬死せず」です。話の種になりますよ。

記憶力減退を防ぐ為にも、今後読書も読書も続けたいと思っています。本って本当に面白いですね。

剣岳に登った昔



第13班

藤田 泰通

ふれあい50号の「会員の広場」石川会

員さんの輝いた日々を大きな驚きと感銘を以て読ませて頂いた。山岳会ではなくコーラスグループの方が29人も、全員が揃って立山・

剣岳の縦走を成し遂げられたこと。又3000mの高峰に29人もハーモニーが響くことなど滅多にない事であろう。

読ませて頂きながら、私も剣岳へ登った頃を懐かしく思い出している。登ったのは昭和32年夏、会社の同僚2人と小じんまりした3人パーティーであった。

昭和32年当時、立山・剣連峰東側の峡谷では、世紀の大事業と云われたクロヨン（関西電力黒部川第四発電所）の建設が行われており、はからずもその工事の中を通らせてもらった。

剣岳登頂を果たした翌日、早朝に剣沢小屋を出発、剣沢を下ること約9時間半、阿曾原に着いた。

阿曾原から下流の樺平迄ダム建設に必要な要員・資材を運ぶ為、山腹にトンネルが掘られており運搬用の電車が走っていた。なぜか工事用車輦に登山客も乗せて貰えるようになっていた。電車と云っても車輪のついた大きな箱が長々と繋がっているだけ。殆ど真暗闇のトンネルだが、所々に資材積卸しのプラットフォーム、別の方向にも枝分かれしているトンネル、天井からは地下水が雨のように落ちていた。約30分樺平に着くと、次は山腹に掘られたエレベーターで一

気に200m降下。一寸スパイ映画か何かで地下要塞へ乗り込むような気分だったように記憶している。樺平から宇奈月へは黒部峡谷の断崖にへばりつくように走る軌道だった。この軌道はクロヨン事業よりずっと前から運転されてい

Advertisement for YOSHIDA DENTAL CLINIC. Includes logo, hours (9:30-13:00, 15:00-20:00, 10:00-13:00, 14:00-17:00), and contact info (TEL 06.4865.6677, 560-0022).

Advertisement for Karaoke Chawan Himawari. Features a sunflower logo, text 'カラオケ喫茶 ひまわり', and contact info (豊中市中桜塚3-10-35).

Advertisement for Bowling Sone. Includes text '阪急 曽根駅前 ~ボウリング~ ボウル曽根', contact info (TEL 06-6862-9462), and address (豊中市曽根東町3-3-22).

て、一般客も便乗出来たが渡される切符には、数年前まで「命の保証をしません」と書かれていた。路線は現在も四季の黒部峡谷を楽しむ人気の観光路線となっている。

ダムや道路建設はその後次第に論議を醸すようになって来たが、当時は戦後まだ10年余、日本復興にとって、極めて重要な事業であったであろう。昭和32年の頃はまだまだ物のない時代であったが、人々は皆希望を持ち、元気が溢れていた。今は物資の方は大変な豊さだが、心の方は希望も元気もそして節度や倫理感さえも無い人が多いように思えてならない。50年昔を懐かしみ乍らこんな事を思うのはやはりもう歳のせいであろう。



ハイキングに参加して感動する。



第13班
島野 南示男
朝早く起き
ザックの中に
弁当・水筒そ

して、エネルギーの源、ポケットウイスキーを忍ばせる。忘れ物はなにか、タオルは入れたかと心があせる。窓を開けて見上げて見れば晴天。履きなれた靴に足を入れ、家を出る。ザックが少し背に重い。集合場所へ心が急ぐ。お早うお早うの元気な声が、生き生きとした顔姿が何故か懐かしい。先月もその前の月も一緒に歩いたのに、独り身の人恋しさが。リーダーの挨拶、そして出発の声に目的地へ電車を乗り継ぎ始めて降りた駅のまわりをキョロキョロ見る。隊伍を整え畦道から山道へと進む。川のせせらぎ、見知らぬ草木がやさしい。鳥の声は年々少なくなったが、代わり個々勝手な話し声が聞こえる。タメになる話又たわいない話に耳をかたむけ黙々と歩いて行く。険しい登り坂は誰もが無口になる。体が疲れる。汗が吹き出る。やっと頂上に着く。遠きの山々、里を眺めれば疲れがとれる。

少し下って良き場所での楽しい昼食。車座とまではいかないが、各々めいめい座り、弁当を開く前に乾杯。コンロでウインナー、ハム、ソーセージと、小まめに焼いてくださる、Nさん、Sさんには頭が下がります。そして昨夜遅くまで調理して下さったと思つ煮物、冷たいフルーツと廻しまわして頂く味は格別です。食欲のない私も満足満足。毎回写真を下さるHさん、楽しく話し相手になってくれるメンバーの方々に、感謝感謝。本当にいつもと違う一日一刻が楽しい。

私が始めてハイキング同好会に参加したのは、昨年(二十二年)

六月でした。またまた平^{へい}平^{へい}ですがメンバーの一員になったと思つてます。背を丸め、コタツに入つて、楽しく歩かしてもらつた日々を、思い出しながら、酒を飲んでます。思い出とは錯覚だろうか。これからも色々な顔をして楽しく歩きたいです。

ハイキング同好会 万歳!

思いやりの心



第13班
伊藤 忠男
それはある
日の午後、黄昏
昏せまる夕暮

れ時。太陽が西の空を茜色に染めながら静かに沈んで行く図書館の一室。私は感傷的な気分になりながら書棚から一冊の本を手にした。そこには次のような文句が綴られていた。

相手を思いやる一言が生涯忘れられない感動を与えることがあります。ある日、東京デイズニールランドに若い夫婦が訪れ、レストランで「お子様ランチ」を注文しました。対応したアルバイトの青年は戸惑いました。この夫婦は子供を連れていないのです。マニュアルではお断りすることになっています。

「おそれいますが、大人の方には…」とおおつとしましたが、思いとどまって「失礼ですが、お子様ランチはどなたが食べられるのですか?」と尋ねてみました。すると奥さんが、うつむいたまま話し始めたのです。「死んだ子供のために注文したくて…」私たちが夫婦には、

なかなか子供が授かりませんでした。ずっと願いが続け、やっと娘が生まれましたが体が弱く、1歳の誕生日を待たずに亡くなってしまいました。今日は、その子の命日なのです。」「そうだったのですか。」「子供が大きくなつたら親子3人でデイズニールランドへ行こうと、楽しみにしていました。とうとう実現しませんでした。が、一周忌の今日せめて私たちの心の中に生きている娘を、デイズニールランドへ連れて行ってやりたいと思つたのです。本当に娘が生きていたら、ここで一緒にお子様ランチを食べたんだなと思うとつい注文しなくなつて…」アルバイトの青年は笑顔に戻っていました。

「お子様ランチの注文を承りました。ご家族の皆様どうぞこちらへ」と言つて、この夫婦に二人用のテーブルから四人がけの家族テーブルへ移動してもらい、子供用のイスまで持ってきたのです。「では、お子様は「こちらに」まるで子供が生きているかのように、小さなイスへ導きました。まもなく運ばれてきたのは、二人分のお子様ランチでした。「ご家族で、ゆっくりお楽しみ下さい」アルバイトの青年は笑顔で去っていききました。この心遣いに感動した夫婦は、「お子様ランチを食べながら、涙が止まりませんでした。まるで娘が生きているように家族団欒を味わいました。」「と帰宅してからお礼の手紙を書いたといひます。

アルバイトの青年の機転には思いやりの心が光っています。本人

にしてみれば、ちょっとした配慮だったかもしれません。しかしそのほんの少しの気遣いを、家庭や職場で、皆が持つようになれば、どんなに人間味のある暖かい世の中になるでしょうか。殺伐とした事件や、不正を糾弾するニュースが毎日のように報道されている今だからこそ『思いやり』の心が求められています。思いやりとは、相手の立場に立つ気遣いであり、和する心であり、利他の精神です。これは日本人が昔から大切にしてきた心です。読み終えた私は、ポケットからハンカチをとり出し、周囲に気遣いながらそっと目頭を押えていた。その青年の気遣いに感動したからである。そして一筋の光明を見出したような爽快な気分が図書館を後にした。空にはぼっかり満月が浮かんでいた。

雑記帳



第8班

谷 隆男

世界中が温暖化している話は新聞・T

V等で再々聞いていましたが、今年の夏の暑さは気象台が観測始めて以来の記録づくめと聞いて驚いています。私自身は元々汗かきであり今年の猛暑には参りました。皆様は如何でしたでしょうか。

私がシルバー人材センターより紹介された仕事の内容を少し紹介させていただきます。特別養護老人ホームのデイサービスセンターで

朝夕自動車を運転し、利用者の送迎を介護職員さんが添乗し、二人で利用者宅を訪問し楽しく仕事をさせて頂いています。この仕事を始めた頃は、運転以外にも車椅子の設置、昇降機の操作等色々作業があり、最初は出来るか不安でしたが、職員の方々諸先輩の御指導のおかげで、数年に及び就業中に運転その他において、無事故で過ごせたのは幸せであります。

昨日、日本人の寿命が再々発表され、長寿国となっていますが、当デイサービスセンターでも百歳になられる方数名90歳以上になられる方も多く利用されています。

今現在、社会問題になっている認知症、アルツハイマー病等で苦勞されている方も多くいらっしゃいます。利用者の方が少しでも楽しく心を癒せる様に、との施設の考えで施設の中庭の空き地を利用し農園を造り、職員さんと私達有志が協力し楽しみながら、春先よりミニトマト・キュウリ・スイカ・ゴーヤ・さつまいもを少しずつ作っています。今年の10月中旬には利用者さんに芋ほりをしてもらって大変喜んで頂きました。

数日後、収穫した芋で利用者職員共同で、さつまいものあんどら焼きを作ったそうで、私も試食させて頂き大変美味しく出来ていて驚きました。又、来年は何が出来るか楽しみにしています。

現在、デイサービスを利用されておられる多数の方が、生き甲斐と喜びを感じて頂いている様になります。私は部外者ですが、一緒に

仕事をしている一人として大変喜んでおります。

人と「和の力」



第12班

市原 正夫

私は現在シルバー人材センターの紹介

で老人ホームでの屋外清掃を受け持つて頑張っております。ユーザーさんの私達(シルバー会員)に対する気遣い、気配りには、大変感謝する次第です。ある時、空の植木鉢があったので、花でも植えてみようと思ひ、ホームの正面玄関に花鉢を置いて、花の剪定をしていたら、入居者の方が近寄って来て私に一言、「私(入居者)の家にあったお花と一緒にわく」と懐かしそうに、その花を眺めて、ほほえんでおられました。私も幸福になった気分でもなごみました。私は『心の中』で花一つでこれだけ喜んでもらえることを改めて花の凄さにおどろかされました。

その時、ある言葉を思い出しました。「和の力」と言う言葉でした。職員、スタッフのみならず、入居者の方に対して、こまやかな気遣い、優しさ、思いやりが出来ているからなのでしょう。「和の力」には目に見えない力(信頼感)があり、施設長自ら職員、スタッフとの強い信頼関係を築き上げられ、それぞれの気質、スタイルに依り、個々に役割を託されているの

の皆さんは「意気を感じ」頑張らずにはおられないのでしょうか。

仕事紹介

たまの出会い

第12班 宮嶋 莞爾

シルバー人材センターから紹介されて、桜塚商店街の自転車整理をしています。

ここは他にある私有地内の駐輪場とは異なり、道路片側に自転車と並べて、もう一方の片側は自動車や一般の人が歩く道路であるので、買い物のお客さん以外に多くの通行人も接し、賑やかな色んな人と出会う仕事場だと思っております。

どこの自転車整理上でも同じような困った事があると思ひますが、駐輪禁止の看板の前に平気で自転車を置いて「俺の自転車を触るな」と凄む人等の自分勝手な人がいます。



対応が難しくともすれば口論になります。低姿勢に徹して対応しておりますが、相手が納得する適切な言葉が無く、残念な思いをしております。

機会があれば、接遇に関する専門の先生にアドバイスを頂くことと思っておりますが、たまの出来事なので「楽しく仕事を」と心掛けております。

ここに来られる色んな多くの人と出会い、挨拶の中から明るい会話が生まれ、気持ち良く仕事が出来る幸せがこの職場にはあると思います。

よく出会うなごさまさまな出会いがあります。よく出会うていた人が突然見かけなくなり、一か月ほど過ぎた頃に駐輪場に買い物袋付の手押し車を引いて来られました。以前は自転車に乗って居られたが病気が入院も終り、リハビリを兼ねた散歩や買い物日課になるようで、ここにきて「久しぶりですね。お元気ですか」と声をかけたのが大変うれしかったようです。「有難」とその人から返事がありました。

短い言葉でも喜んでもらえるならば、又出会った時も「お元気ですか」と声をかけてあげよう。

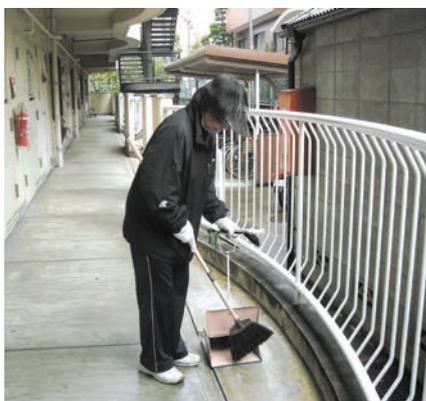
今後とも素晴らしい出会いになるように。

無題

第17班 穴井カズ子

平成21年7月から、シルバー人材センターにお世話になり、9月から、今の仕事を紹介していただ

き1年が過ぎました。今年の夏はとても暑く、週2日間、1日3時間とは言っても大変でした。私がお世話になってる、大家さんは大変良い人で、会うといつも「ご苦労さん無理しないでゆっくりしてね」と声をかけてくださいます。それに甘える事なくがんばって、仕事をしています。住民の人達も仕事をしていると、挨拶の言葉をかけてくれます。子供たちは幼稚園に行く時大きな声で「おはよう。行ってきまーす」と言って元気をくれます。又これから、梅やもみじの枯葉が落ちて忙しくなります。季節の移り変わりが感じられ、楽しんで働いております。



子育て支援に携わって

第5班 沖 眞理子

2008年1月からシルバー人材センターにお世話になってます。その年の6月に開催された「子育て講習会」に参加し、医師や栄養士や保健師など講師の先生方の講義を受けることができました。

内容のある素晴らしい講演ばかりで、子育てに関わる仕事がなくても講演を聴いただけで良かったと思えました。安全講習、調理実習、沐浴実習など多くのことを学びました。特に保育所での3日間の実習は、集団での子供たちの様子や先生方の大変さを知ることができました。

子育て支援に関わる仕事の受注はまだまだ多くない現状のようですが、幸いにも2010年4月から幼稚園での仕事を紹介して頂きました。

初めての体験で不安はありましたが、二人でシフトを組むことができ、話し合って仕事に取り組みで安心できました。朝8時25分から午後2時10分までの仕事です。登園してくる園児を見守ったり、電話の対応をしたり、園内の清掃をしたりして一日がスタートします。4月当初は、年少の子供達のトイレ指導や始末など大変でした。又集団生活に慣れず泣き叫ぶ子供もいます。そんな子供達の世話をしながら降園するまでの時間は、あつという間に過ぎていきます。外遊びの時の見守り、先生がおりれない時の部屋での園児の見守り、行事のお手伝い、飾り付けの製作、配布物の仕分けなど仕事の内容は幅広くとても楽しいです。

この仕事に携わることができ、大きな喜びを得ることができました。第一に一日一日と、時間が経つごとに子供達の成長を感じることができるとです。おもろしいていた子が一人でトイレで出来る

得々情報

国立循環器病研究センター病院行き
の無料直行バスの運行開始

阪急箕面駅・阪急石橋駅・阪急北千里駅・阪急茨木駅・JR茨木駅・北急千里中央駅以上6ヶ所からの直行バスです。

時刻表など詳しいことは阪急観光バス(株)

TEL 06-6458-9633

までお問い合わせ下さい。



ようになり、話せなかった子が自分の思いを言えるようになっていくのをみてほんとうに「良かった」と思います。第二に先生方との関わりも徐々に出来、少しでもお役に立てるように頑張ろうとおもいます。又私達のような仕事をしている人達とのチームワークが良く、昼食を食べながら話したりでき、新しい人間関係も広がりました。子供達の元気なかわいい声に囲まれ楽しく働くことができています。仕事の機会を与えて下さった事に感謝し頑張っていきます。

会員よもやま話

自叙伝と彫刻への想い



第12班 森重 惇 昭和11年 山口県瀬戸内 側徳山に生ま

れ、1人子として育つ。土木科を学び技術者として現場を歩む。

35歳独立し「森重シヴィル社」を設立、38歳左眼を失明、身体障害者6級、父死去。42歳土木1級施工管理技士を取得。48歳倒産。家族を捨て家出。広島・岡山・大阪西成釜ヶ崎と点々と渡り歩く。52歳芦屋に居る時、技術と資格を買われ、江坂の建設会社に就職。56歳肺結核で退社。57歳全治。此花区の会社に再就職。63歳倒産。母死去。中央区の会社に非常勤嘱託で席を置くが69歳倒産。離婚を期に住民票を豊中に移し、晴れて豊中市民となり、シルバー人材センターの会員となり現在に至る。住居を豊南町の木造2階建てアパートの一室四畳半に、22年間今日に至る。家出した時は着のみ着のまま所持金3万円と白檀の念珠・観音経・般若心経の経典。母が信心深く物心ついた時には般若心経を母と一緒に読誦。朝夕の勤めだった。豊中に住む様になると休日には霊場巡拝を始める。

新西国三十三観音、西国三十三観音・近畿三十六不動霊場・西国四十九薬師霊場・四国八十八霊場・

摂津八十八霊場・摂津三十三観音と、巡拝で得た知識と資料が今日の板彫彫刻に役立っているのではないかと。其の間写経・写佛・佛画と信仰を深めた。

年金生活に入ると暇と孤独感で酒に溺れ、幻覚特に幻視幻聴と入院を繰り返す事態を見かねた箕面の友人が、彫刻刀を十数本点検、「彫り物を」との奨めで始めたのが板に彫る板彫。写佛・佛画の素材が紙、板だと表裏を用いることが出来る。磨崖佛を見て表現出来ないか、1ミリ2ミリの凹凸で、立体観を出す技法は独自のものと思っていたが、奈良興福寺の十二神将、鎌倉時代の板彫で国宝。驚きと自信を持つことになる。作品の多くは表面が佛像、裏面は般若心経又は表面が般若心経、観音経、裏面は格言か札所の朱印。5年前から各催しに出品出展する様になるが、鑑賞頂く人々の批評激励が嬉しく背中を押す。来年もこの思いに市美術展は4回出展したが入選止まり。講評では宗教性の無い課題にとのことだが、佛像等を外しては作品は生まれたい思いた。出品した作品の行く先は寺院に奉納と言つ道を進むことになる。

何れは六根を清浄し、懺悔懺悔で精進致したい思いで、秋の美術展他の催しに出品作品の制作に想いを膨らませる今日この頃。 合掌 (追記) 西国観音霊場は八回目を巡拝中)

おめでとうございます。

第56回豊中市美術展が、昨年の10月29日から11月2日に市民会館・中央公民館で開催されました。シルバー人材センターの会員の方も入賞及び各部門に入選されましたので、お祝いと共に紹介させていただきます。

写真の部



豊中北ライオンズクラブ賞 「水浴び」 第6班 笠原 輝幸

彫塑の部



「evolution」 第14班 上田 勝広

書の部



「歐陽詢行書千字文節臨」 第12班 杉村 和美

工芸の部



「亀の花瓶」 第3班 佐脇 正昆



「板彫 七観音図」 第12班 森重 惇

このように、会員の皆さんの中でいろいろと受賞された方がおられましたら、今後とも積極的にご紹介していきたいと考えておりますのでお知らせください。

訂正のおしらせ

ふれあい 50号でご紹介しました上田会員の絵画が池田市美術展で入選とありましたが、入賞のまちがいでした。訂正させていただきます。

晩秋の 奥伊根グルメの旅



平成22年11月24日、肌寒い朝、市役所玄関前に8時の集合時間40分前、すでに20人位の参加者が整列されていた。今回

の日帰りバスツアーは、奥伊根温泉「油屋」で新鮮な海の幸料理を賞味する旅であった。ツアー申し込みが100名以上で抽選をする事態となったが、幸いにして少しのキャンセルが出た結果、全員が行くことが出来た。晴天ではないがまずまずの天気で、午前8時、定刻通り出発した。



「油屋」より日本海伊根湾を望む

中国自動車道、舞鶴若狭自動車道を一路丹後奥伊根温泉「油屋」へ。車窓の紅葉を楽しみ、ガイドさんの名所案内に耳を傾けながら、11時25分「油屋」に到着した。

丹後の海の幸



「伊根舟屋の里公園」より伊根湾舟屋を望む

伊根は漁港の町。日本海近海で獲れる新鮮な魚介類を中心に四季折々の素材そのものの味を活かしたお料理を堪能しつつ会話がはずむ。3時間半の長旅を忘れる嬉しいひとときであった。大広間の外に広がる日本海や風光明媚な景色を望み、アツと云う間に2時間が過ぎ「油屋」をあとに、「伊根舟屋の里公園」に向い、ここで伊根湾と舟屋の景色を背に全員の記念写真を撮り、それぞれが眺めを楽しんでおられた。楽しい時間は早く過ぎるもの、2時過ぎにバスに乗車。最終目的地へ向かう（おみ



やげ処「やまいち」。思い思いに手一杯のおみやげを：
15時16分、一路大阪に向けて発車。豊中市役所着18時10分。
全員無事で到着。解散。
皆さんから、とても良い旅でしたと聞き、一安心。

次回も楽しい旅を一緒に。お待ちしています!!

広報・会員増強部会

藤本 哲三

第3回

シルバー人材センター展

いきいきシルバライフ
〜知ってください仕事も趣味も〜

平成23年1月11日～12日
午前9時30分～午後4時30分
豊中市役所第二庁舎市民ロビーにて開催

シルバー人材センターの活動と意義、会員のいきいきとした生活・趣味などの「いきいきシルバライフ」を発表する場として市民の多くの方々に見ていただきたいと願い、出展者（会員）・役員・事務局等と開催に当たり4回の検討会議を重ねて参りました。

出席者全員が真剣に取り組み、昨年以上に充実した「シルバー人材センター展」でありたいが全員の願いでした。私達の活動を広く市民の方々に啓発するために、開催告知チラシを豊中市主要施設（公民館など）に置きました。今回の開催が昨年より約一ヶ月も早

くなり、たくさんの方々が来場者があつた。お陰様で前回は上回る871名の方が見ていただくことが出来感謝いたします。さすがは「いきいきライフ」と実感させていただきました。

シルバー人材センター展を通じて、より多くの会員交流もできました。改めて「知ってください仕事も 趣味も」をこれからも、ますます育ててゆきたいと願っております。



ワンコインパーティーも、反省会を兼ねて、シルバー人材センター展の無事閉会と成功を喜び合いました。会員の皆さん、ぜひご参加ください！そして応援してください。佳い作品作りと良い友人、仲間を大切に、切磋琢磨で、今年もますますのご健康をお祈りいたします。

同好会連絡協議会

取材 藤本 哲三



会社全景



総務部長
村田 純一 さん

ユーザーさんの声

「大和田カーボン工業株式会社」

所在地
電話

豊中市日出町2丁目1-16
06-6333-2301

こちらの会社で作られているのは社名の通りカーボンです。しかし一般的に我々が想像するカーボン紙ではなく、カーボンの特質である無酸素状態で3000℃の高温に耐えることができ他の金属やセラミックでは代替できないものだそうです。現在もモーターなどにカーボンブラシとして使われています。このような特性を生かしてロケット用のノズル、原子炉や自動車のクラッチ板などに使用されているそうです。したがってハイテク産業の一端を担うことで業績も大変順調だそうです。

Q & A

Q シルバー会員は どんな仕事に就かせてもらっているんでしょうか

A 総務部で、3名の女性の方に、洗濯・掃除・昼食の準備などをしてもらっています。また、業務部では、2名の男性の方に、梱包の仕事をしてもらっています。

Q 仕事の時間帯や形態・シフトはどのようになっていますか

A 就業時間は1日 3時間から4時間です。一週間 20時間です。

Q 会員の働き具合はどうでしょうか

A 非常に真面目で、70歳を超えている方もほとんど休みなしで、責任感をもって働いておられ、満足しています。

Q 就業者への要望・希望などありましたか

A 何も申し上げることはありません。満足しています。

Q シルバー人材センターへの要望などお聞かせ下さい

A 働いている人の会社に対する希望を聞いてフォローアップして欲しい。また自転車置き場の屋根の工事とかドアなど簡単な修理とかして欲しいんですが。



梱包作業中の会員

取材を終えて

なにかとお忙しい中、時間を割いて取材に応じて頂きました。総務部長の村田純一さんには心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

取材者 西 宏 樹
浅 田 克 巳

同好会だより

文芸サークル

第3班 山浦 純

本年度9月例会から杉浦たい子さん、新川勝美さんの両名が、また、10月例会から西山としさんがそれぞれ参加されました。

皆さん俳句を作りたいというご希望のもとに参加されています。おかげで例会運営が忙しく、今までも時間ぎりぎりまでやっていったのが、更に忙しくなり、嬉しい悲鳴をあげそうです。

我が同好会は、例会以外にも豊中市で開催される俳句大会、新春短歌大会、川柳大会などにも積極的に参加しています。

今回、「ふれあい51号」に新人も含めて作品を掲載させて頂きましたので、ご鑑賞下さい。また、お近くの会員にご意見もお寄せ下さい。

俳句

第3班 山浦 純

這い這いが伝い歩きへ日脚延ぶ
風の盆見えざる顔の美しき
登り来て視界一気に花野かな

第13班 鳥居 弘美

生かされていると云うこと暑さにも
触らせて蝉の生命の音をきく
ひそやかに主張を告げて秋の花

第18班 堤 喜久男

冷奴食するほどに角がとれ
この暑さ外湯めぐりも重き下駄
雑草にかくれて刺さる鬼薊

第5班 高橋 久美子

秋月を見上げて一人露天風呂
五月雨も仏ヶ浦は絶景なり
玄関の石の継ぎ目に咲くすみれ

第7班 新川 勝美

口蹄疫うらめしき程の五月晴
はやぶさや天の川下り帰還せり
深呼吸やつと仰げる秋の空

第16班 杉浦 たい子

手のひらで青く輝く海ホタル
メモなしで漬けてもらえぬ南高梅
彼岸花阿蘇の山並みひきたたせ

第2班 須藤 みさお

暮れゆくを待てるころの萩月夜
ゆらゆらと月の船出や波の美し
永き日の人現はるる砂丘かな

短歌

第15班 藤 沢 あつ子

ふくらみを見せて春告ぐるライラック
寒さ続くを厭ふことなく

バスの中吾に座席を譲りくれし
人は五十路過ぎてゐるらし

書く吾に孫は誤字よと言ひ呉れぬ
旧仮名使い知るよしもなし

第3班 清田 房枝

若者も年を重ねて幾星霜
今なお語る激動の終戦前夜

夏草の茂れるところの狭間には
鈴虫鳴きて秋もしのびよる

太陽に蓋をしたくなるようなこの暑さ
ファインプレーにエールを送らん

第17班 山下 勝美

恵まれし文明の世の折ふしに
古き良き日を恋ふる日のあり
黒髪も赤き血潮も失いて
今宵寂しきゴンドラの歌

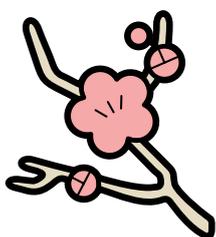
葉を巻きて炎暑に耐えし街路樹の
姿残して夏は逝きたり

川柳

第11班 北住 治

ミイラでも年金もらう長寿国
値上がりへピースモーカー音を
あげる

老願はピンピン生きてコロリ死ぬ
ガストールいい調子の葉です



美術サークル

第12班 東條 雄

残暑の厳しかった日々もようやく朝夕の涼しい過ごしやすい秋の季節になった11月18日、スケッチブックを持って阪急箕面駅10時に集合し箕面公園に出かけました。

滝のある場所までは28km、清らかな谷川のせせらぎを聞きながら歩道を登っていきました。10分程歩いていくと我々を迎えてくれたのはあざやかに紅葉した苔むした古木のもみじ達でした。

その中間点にある龍安寺近辺が絶好のスケッチポイントです。お寺・橋・谷川そして紅葉した

もみじにかえて：いつ来てもすばらしい景色です。

その近辺にて3時頃まで写生をしました。天気は晴れのちくもりでしたが、我々の気持ちは心すすがすがしい晴れのち晴れです。帰りの阪急電車の車窓から大きな虹が見れたこともラッキーな一日でした。



書道同好会

第17班 山下 勝美

私は書道同好会に入会して12年になる。年改まる度に心せかるるまま、早くも究極の年を迎えてしまった。日数にして三万二千八百五十日の月日を生きて来た悲しい哉九十歳！いまだに実感もわかず他人事のように驚いている。思えば十二年の間には多くの友と次々に袂を分ち又新しく若い友を迎え今や昔を凌ぐ五十人の大所帯になり益々の発展を遂げた。これ偏に先生方の熱心な誠意あるご指導の賜物である。

最近色々なイベントも催され会員の作品発表も多くなり、会場は活気に満ちみんな張切つて練習に励んでいる。まさに世代交替であると私は感じるのである。

過ぎ去った日の旅行懇親会、又二次会を皆さんと親しく過ごしたこと等思い出の数々が胸をよぎり懐かしさで一杯である。

先生方にはほんとお世話になりました。よき師よき友に恵まれ余生を豊かに過ごさせていただきました事深く感謝しております。

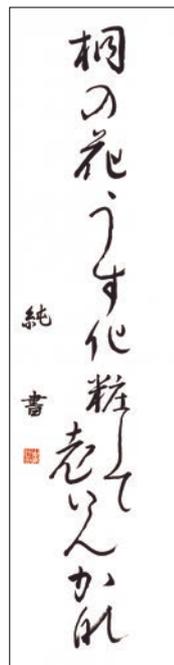
終りに同好会と皆様の発展とご多幸を祈りて！



合掌



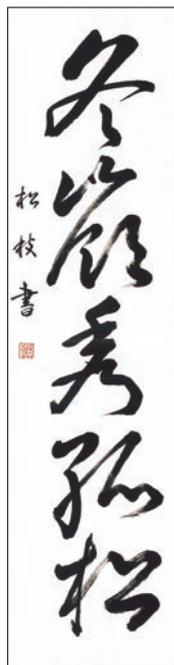
第二班 新居克幸



第三班 山浦純



第四班 阪口成治



第七班 川部松枝



第十六班 杉浦たい子

カラオケ同好会

人生いろいろ

第5班 金田トシ子

私は、新潟県柏崎市で生まれ育ちました。成長の過程で伯父の勧めで(株)東芝庶務課に配属が決まり上京する事になりました。そして主人と知り合いました。職務の関係で東京を振り出しに三重県、岡山県と転勤の道のでした。最終的には大阪支店に配属が決まり、豊中市に住居を構え50年の月日が流れようとしております。見知らぬ土地での生活には心細くはかり知ることもできませんでした。

子育てに追われ、成長とともに子供の高校・大学進学と学費に追われるようになりパート勤めを始めました。

又良き友人達にも恵まれ当時盛んだったママさんバレークラブに誘われ入部し育児と仕事、バレーボールの練習の明け暮れでした。又先輩達が築いてくれたバレーボールクラブも継ぎ、初めて優勝した時は嬉しさのあまり皆で抱き合って喜びあったことが懐かしく思い出されます。何事も人との「和」そしてチームワークの贈り物と思えました。

50歳までバレーボールに親しみながら二人の子供を送り出して、これからはと思った時には数年間5人の孫を見ながら働いてきました。今は社会人、大学生3人、高校と何事もなく成長してくれて喜んでいきます。

思い出は、中学三年の修学旅行です。六三三制が始まったばかりでしたので各学校の生徒数も少なく三校合同の旅行でした。当時はまだディーゼル車も走っておりませんので汽車ポッポでした。私達はお召列車と喜んでおりました。行く先は長野県の善光寺でした。長野駅が近づくとつれ車窓からはリンゴ畑が見え白い花が一面に咲き乱れておりました。誰ともなくリンゴの唄を歌いだし車内は大合唱となり先生の話で三校のど自慢が始まり、拍手に送られ私が歌うことになり、初めてマイクを持って「冬景色」を歌いましたが感動と恥ずかしさでした。以後高校卒業までコーラス部で活躍していた当時も懐かしく思い出しております。

「シルバー人材センター」

六年前に突然体調を悪くし体調づくりにとジョッキングをしておりますら友人からシルバー人材センターを紹介され会員登録だけでも知らざれ早速お伺いしましたところ、二三日して電話連絡を頂き面接にお伺いしましたところ、体調に見合った仕事を紹介頂き現在も元気に頑張っております。

センター内には数種の同好会がありました。私がは、意の一番にカラオケ同好会に入会させて頂きました。

苦しい時、嫌な時、楽しい時などには歌を唄い発散すると気分も心も和らいできます。カラオケ同好会皆様と和気あいあいと歌っていると親睦の「和」の広がりを感じ

じられます。同好会も親睦と融和が出来ております。人材センターのスタッフの皆様のおかげ様と感謝申し上げます。



テニス愛好会

史上最長のテニス試合

第13班 藤田泰通
昨年6月イギリスのウインブルドン大会で珍しい記録が生まれたそうです。

ジョン・イスナー(米国)とニコラ・マユ(フランス)の試合。何と3日ばかり11時間5分を戦ったとのこと。第1日目第4セットまでを6-4、3-6、6-1、7-6で日没中断。2日目第5セットも両者譲らず59-59で再び日没中断。3日目に70-68でイスナーの勝ちとなった。テニスの歴史を大幅に塗り替える激闘に観覧席の拍手が鳴り止まなかったと報じていた。ウインブルドン

の最終セットはタイブレークがない為2ゲーム差がつかない限り終わらない。ウインブルドンの最長記録は1989年の5時間28分、2004年全仏オープンで出た6時間33分を大幅に超えた珍しい記録である。何と恐るべき体力と精神力である。

我がテニス愛好会、遠く及ばずとは云え、昨年の猛暑の中も誰一人休む者もなく、又この寒さの中も元氣一杯プレーを楽しんでいる。



パソコン同好会
 第2班 岡本孝徳
 毎月第一月曜日に勉強会を開催
 しています。



写真同好会

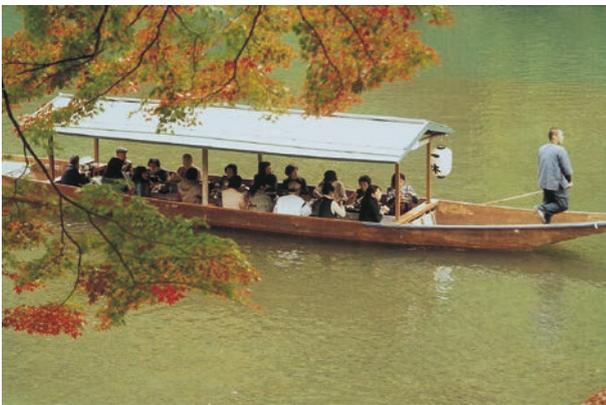
撮影会いろいろ

第18班 西 宏樹

昨年度は目新しい撮影会が多
 かった。

同好会会員奥村さんの提案に
 よって、三月に京都祇園界隈の花
 灯籠の撮影会。

八月には萩谷さんの音頭とりで
 京都料亭で舞妓撮影会。同じく八
 月に太田さんの話から明石海峡大
 橋の鉄塔の主塔塔頂（海面から
 三〇〇mの所）からの撮影会。
 いずれも大勢参加、大盛況でした。
 さて今年はい！ 楽しみです。



「嵐山」 撮影 小野原 一郎



「和田山」 撮影 浅田 克巳



「豊能 コスモス」 撮影 足立 隆夫



「鶴見緑地公園」 撮影 山崎 幸生



「明石海峡大橋」 撮影 西 宏樹

ハイキング同好会

有馬富士

第12班 本川 正利

雨のため1週間延びてのハイキング、絶好の天気恵まれ参加者(16名) 阪急JRと乗り継ぎ新三田駅から歩き始める。

国道176号を横断し、谷川の側と原生林の中、小鳥のさえずりも聞きながら気持ちの良いハイキングコースである。休憩を取りつつ福島大池に着く。

池の回り半周程歩いた所に満開のコスモス。本数は少ないが朝のコスモスも素晴らしい色艶である。大池を離れて雑木林の中、芝生広場通り過ぎ「歴史の道」を登った所の頂上広場で水分補給。ここからが急坂と悪路である。途中から、わんぱく岩を登る人と、遠回りだが少し緩やかな道と、ふた手に別れ山頂に全員登頂する。標高374mで、日本一の富士山の10



分の1と云われている。残念ながら山頂は雑木に囲まれて展望はあまり良くない。

それでも三田市街と六甲連山が樹木の間から見渡せる。山頂休憩を終え急勾配の道と「野鳥の小道」を通り芝生広場に到着。何時もの事ながら歩いた後の美味しい食事、楽しい雑談1時間半位。食事休憩も終わり「四季の森コース」側にて大池に出る。シヨウフ園跡を通りすぎ県道に出て新三田駅に全員無事着き解散。お疲れ様でした。

囲碁同好会

第13班 行政 定夫

囲碁は黒石と白石を交互に碁盤上に打って、囲った陣地の大きさを競う簡単なゲームです。自分の陣地を拡げるだけでなく「相手の石を取る」というルールのお陰で、より複雑で面白いゲームになっています。

初盤では「布石」と言って陣地を広げる構想を練ります。

中盤では黒石と白石が自分の陣地を広げるため、熾烈な攻め合いが起こります。自分の石が取られると取られた石も相手の陣地に力ウントされるので、石を取られないように弱い石を補強する必要があります。

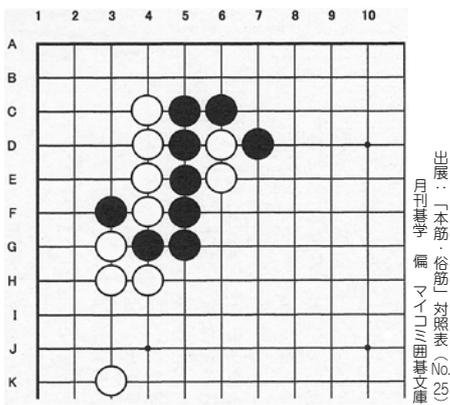
終盤では「ヨセ」と言って自分の陣地を少しでも広げ、相手の陣地を狭める戦法があります。自分が打った石に相手がお付き合いですよ。よくな打ち方を「先手を取る」と言

い「ヨセ」では重要な打ち方となります。

初盤から終盤まで自分が打った石に対し、相手がどう打ってくるか、常に読み考える必要があります。プロ棋士なら何十手先まで一瞬にして読みますが、私達アマチュアは精々数手先までしか読めません。相互の石の対峙状況下において、最善の手段で打つ手筋を「本筋」と言い、アマチュアの一般的な打ち方を「俗筋」と言います。「本筋」に対し「俗筋」は誤った手段といえます。囲碁で一つの手筋が大きな効果を生む「手筋の妙」の一例を紹介いたします。ある局面下で正しい手筋を活用できれば囲碁が上達し楽しくなります。

手筋問題 黒碁

この局面での最善の手を打ってください。



出展：「本筋・俗筋」対照表(No.25) 月刊碁字 編 マイク三田 碁文庫

手筋とは相手の着手に対して、最善の手段であり「本筋」とは「正しい手段」である。一方「俗筋」とは「なみ・ありきたり」で「誤った手段」である。ここに「俗筋」と「本筋」一例を示す。

ボウリング同好会

第12班 豊永 正臣

平成22年7月に開催された、シルーバー人材センター主催のボウリング大会を契機に、同好会の会員も増え、現在は40名程になっており、女性会員も十数名になっており、

毎月第3金曜日は例会日として順位を競っており、中には毎週一回練習を欠かさない強者もおります。

昭和40年頃に全盛だったボウリングも一時下火になりましたが、最近では年配者の古き良き思い出として、また年配者の適当なスポーツとしてチームになっております。

腕に自信のある方も、御経験のない方も挑戦して頂いたら如何でしょう。新人会員も楽しんで頂ける同好会作りを目指しております。



とよなか万華鏡

第4回

◆ 御獅子塚古墳 ◆

御獅子塚古墳は、豊中市の中央部に位置する大塚古墳と豊中警察署との中間点にあり、桜塚古墳群のひとつであり、大塚古墳に次いで代表的な古墳とされています。

この古墳から南東へ約200mのところ、南天平塚古墳があります。現在は柵に囲まれて小高い丘のようになっていて、たくさん須恵器が並べられています。

御獅子塚古墳(国指定史跡)は、全長55m、後円部直径35m、高さ4m、前方部幅40m、高さ3.5m、周濠幅7mの前方後円墳です。墳丘は2段目の斜面に葺石を敷きつ



め、平坦面(テラス)には円筒埴輪6本と朝顔形埴輪1本の計7本を1単位とした埴輪列が一周巡っていました。現在墳丘は整備がなされ、築造当時の姿に復元されています。後円部の調査では2基の粘土槨(内部は木槨)を確認しています。古い方の木槨(第2主体部)は、革綴し技法のよるい(短甲)、かぶとのほか、槍、鉞、鏃など、主に鉄製の武器・武具類が収められていました。

一方新しい方の木槨(第1主体部)では、棺内の中央付近出土の頭片と歯から、遺骸の存在が確認でき、鑑定の結果、葬られた人物の性別は不明ですが、壮年から熟年であったことがわかっています。棺内には銅製の鏡、鍔留め技法の短甲、甲冑、刀剣、鏃など主に鉄製の武器・武具類のほか、農具や玉類が収められ、棺外には馬具、革製の盾が置かれていました。短甲や冑に見られる鍔留め技法は、革綴し技法に続いて導入された技法であり、当時最先端の金工技術です。

このような武具類の入手には当時の古市・百舌鳥古墳群(堺市・羽曳野市・藤井寺市など)の大王勢力との関わりがうかがえます。また馬具は、朝鮮半島南部産のものともみられ、朝鮮半島の国々との深いつながりもうかがえます。



以上のことから、御獅子塚古墳は5世紀後半、大塚古墳に続いてつくられた桜塚古墳群最盛期の古墳の一つといえます。
(とよなか歴史・文化財ガイドブックより)

レポーター 北住 治

健康だより

おいしく楽しくバランスよく

めざそう元氣高齢者Ⅱ

豊中市健康支援室
管理栄養士 池上 益世

食事はおいしいですか？

食事を楽しくたべていますか。素晴らしいごちそうを食べても、誰かとけんかをしながら食べることも、ちっともおいしくありませんね。反対に、たった一つのおにぎりで、も仲間と登った山の頂上でみんな

とっても簡単初めてでも安心 お食事会おすすめメニュー

鮭のチャンチャン焼き 材料 (4人分)

鮭 4切れ
キャベツ 1/2個
玉ねぎ 1個
人参 1本
もやし 1袋
しめじ 1パック
生しいたけ 1パック
にら 1束
白ねぎ 1本
バター 大さじ2

[A]

みそ 1/2カップ
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1~2

つくり方

- ①キャベツは細長く切る。玉ねぎは1cm厚さの半月切りにする。
- ②人参は薄い半月切りにする。
- ③しめじは小房に分ける。しいたけは薄く切る。
- ④白ねぎは斜め切り、にらは4~5cm長さに切る。
- ⑤[A]をあわせておく。
- ⑥ホットプレート(1~2人前ならフライパンでもいいです)にバターを熱し、鮭をのせて鮭の周囲にキャベツなどの野菜を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。

鮭に火が通ったら

- ⑦⑤を適量かけ、全体をほぐし、混ぜていただく。

献立のヒント

- 鮭のチャンチャン焼き
- 黒豆ご飯 (4人分)

米2合に黒豆50g(さっと洗って弱火で15分くらい炒っておいたもの)を加え炊く。

ゴマ塩をふっていただく。

- 季節のくだもの



食事会で目指そう元氣高齢者!!

で食べることもおいしく感じませんか？

家族や仲間と食事を楽しんでいますか

家庭の内や外で、家族や仲間と一緒に楽しく、食事をとることで、食欲は増進します。しっかりと食べることで、栄養バランスが向上し、低栄養の予防ができます。(低栄養については2010年8月発行のふれあい50号の18ページをご覧ください。)

また、外食や、会食をするために身だしなみを整えるように努力したり、外出すること自体を楽しむことができず。

「食べる」ことを楽しみ、健やかで生きがいのある生活を送りましょう。

食事が楽しいと感じる場面

豊中市が平成19年に行った調査では、65歳以上の高齢者で約65パーセントの人が家で食事を楽しいと答えました。また、家での食事に次いで「友人との会食」を食事が楽しいと思う場面をあげる人が約48パーセントありました。

食事会を開いてみませんか

家族、親戚、気の合う仲間と気軽な食事会を開いてみませんか。

食事会を開くには次の様な準備や当日の作業があります。

- ①参加者を決め、案内をする。
- ②参加者に合わせた献立を考える。
- ③材料を選び、買い物リストを作る。
- ④買い物に出かける。
- ⑤段取りを考え、調理をする。
- ⑥会話を楽しみながら食事をする。

参加者を決め、献立を考えることや、買い物リストをつくるためには「計画力」を必要とし、物事の手順を考える事で「頭の体操」になります。買い物に出かけることは「足の運動」になり、よくかみ、食後の会話を楽しむことで「お口の運動」になります。そして、楽しい雰囲気ですっきり食べることで、「栄養」をしっかりとることが出来ます。

食事会を開くことは、運動、口腔、認知機能や、栄養状態を向上させるという観点から、介護予防に役立ちます。

平成二十二年 度 賛助会 コーナー

大阪理研工業(株)	(神戸町)	金属製品製造業・不動産賃貸業
大山(株)	(大阪市中央区)	小売業
岸岡企業(株)	(庄内西町)	駐車場経営
三栄源工フ・工フ・アイ(株)	(三和町)	食品添加物製造業
庄内神社	(庄内幸町)	
正光山 浄行寺	(走井)	浄土真宗本願寺派寺院
白石薬品(株)	(茨木市五日市)	医薬品製造販売
摂津水都信用金庫	(岡町)	
(株)太鼓亭	(箕面市船場東)	飲食業
だるまや金物店	(中桜塚)	金物販売業
(社)福 豊中市社会福祉協議会	(岡上の町)	社会福祉事業
仏光山 如来寺	(箕輪)	浄土真宗本願寺派寺院
ホテル アイボリー	(本町)	ホテル・レストラン業
丸大食品(株)関西西戸特販営業部	(大阪市西成区)	ハム製造加工販売業
名鉄観光サービス(株)梅田支店	(大阪市北区)	旅行サービス業
やまかつ(株)	(大阪市北区)	印刷業
(株)湯山製作所	(名神口)	医療機器開発製造販売
松室商事(株)	(島江町)	建築資材販売

(五十音順)

詰碁回答

俗筋回答
黒1,3は、先手で二線のハネツギを打ち、得をしたところだが...

本筋回答 その1
白2の手で、黒3に切る厳しい手がある。以下白8まで、白が黒3を抜いたところ...

本筋回答 その2
黒9,11石塔ンホリにする。黒13のハネがとめ、白12は黒9にツク

我々アマチュア同士の習問においては、手筋を活用できるか、俗手手段でチャンスを逃がすかが勝負の別れ道である。

「本筋」では相手の着手に対して、手筋を尽くして大きな効果をあげている。

「俗筋」と「本筋」を比較すると「本筋」では目のエリアを黒石が大きくくくり取っている。

編集のしおり

「ふれあい」51号編集にあたり、会員の皆様方より貴重な原稿や写真をご提供下さり、誠に有り難く心より厚くお礼申し上げます。

昨年の夏は、筆舌に尽くし難き記録的な猛暑の連日でしたが、去る11月24日の日帰りバスツアーでは、皆様方のお元気なお顔を拝見いたして、大変喜んでおります。いついつまでもお元気で、お健やかにお過ごし下さるよう心より念じております。

最近、「またか」と思われるような記事やニュースが、連日のように報道されていますが、時には「ハッ」とするような、背筋が「ゾッ」とするようなニュースに出会うことがあります。

人類はいつまでも平和で幸せでありたいと願っていますが、現実はどうあまくないような気

がいたします。せめて「ふれあい」で、お互いの心をしっかりと結びつけ、楽しい世の中になりたいと思います。

ひとつの心、ひとつの気持ち、ひとつの文字、ひとつの写真、お互いのふれあいをより確かなものにして、実りある豊かな「ふれあい」が生まれるのではないかと思います。皆様方のあたたかい手で、「この「ふれあい」を立派に育てて下さるようお願いしております。

編集委員

- 編集長・武井利雄
- 副編集長・北住 治
- 委員・浅田克巳、栗津敏子
- 井上俊雄、奥野政司
- 谷田祐三郎、西宏樹
- 藤本哲三

二ノ切池公園 バードハウスを訪ねて

第16班 谷田祐三郎



私は“ふれあい”帽子



今回は、豊中市役所環境部公園みどり推進課所轄の二ノ切池公園の中にあるバードハウスを訪ねました。

小鳥小屋と書いていましたが、約三十坪の敷地に高さ5mの鉄骨

でできた立派な建物の中に、小鳥たちが約四十羽元気に生活（笑）していました。

このバードハウスで就業されておられるのは、川上 勝さん、高橋秀明さん、三木壽之さんの三名の方が交替でお正月以外年中無休の就業だそうです。そして半分屋外のような場所での就業は、夏の酷暑、冬の厳寒が体に応え体力の維持に神経を使っていることでした。

小鳥たちは、オカメインコ、コザクラインコなど、六種類の小鳥たちが共同生活（笑）を送っています。色とりどりの小鳥がこれだけ集まると本当に可愛く見学者を癒してくれます。

作業の中で一番大変なことは？とお聞きしますと全員「清掃」と答えられました。これだけの広さがあるスペース、特に地面に敷き



詰めてある砂を篩ふるにかけて、ごみなどを取り除く作業を見ていると感心させられてしまいました。また一番うれしかったことは見学者の方が、小鳥がいるのに匂いがしないし、隅々まで羽やゴミが落ちてなくてキレイだねと言われた時だそうです。このように遠くからも来られる見学者の方々が気持ち良く小鳥とふれ合っていたたくのをモットーとしているとのことでした。

一方、見学者の小鳥のお好きな方から教えていただくことも多々あるとか。例えば小鳥の原産地を教えていただき勉強になったことなど、たくさんの方とのふれあいも楽しみの一つと言われています。



現役の時の仕事とは少し違った生き物のお世話をする仕事はとまどいもあったようですが、三人の絶妙の連携プレーで見学者の方々に癒しを与え喜ばれているバードハウスをこれからもがんばって維持管理をお願いします。