

シルバーとよなか

ふれあい

2013年1月

瑤
春



公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.54

新春を迎えて



公益社団法人

豊中市シルバー人材センター

理事長 高塚準一郎

新年明けましておめでとございます。

皆様方におかれましては、お元気で希望に満ちた新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年中は、当センターの事業運営に変わらぬご理解・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、5月下旬から6月上旬にかけて、「金環日食」「金星の太陽面通過」等の天体シヨウが続き、7月には「ロンドンオリンピック」が開催され、日本人選手の活躍に一喜一憂するなど寝不足の日が続きました。

一方、日韓・日中における領土問題、特に尖閣諸島の国営化に端を発したデモにより日系企業が暴徒による打ち壊しにであったり、日本人が暴行を受けたりと近隣国との関係が悪化するなど、大きな事件が発生しました。そんな年でしたが、当センター

は、4月1日から「公益社団法人」への移行登記を終え新しい組織でのスタートを切りました。

これにあわせて公益社団法人として取組んでいかなければならない課題(会員の増強、事業実績の向上、補助金に頼らない法人を目指す等)を盛り込んだ「中期事業発展計画」を策定し、平成24年度からの5年間の目標・取組みを進めていく道しるべを設けました。

ただ、今年度の事業実績を見てみますと、「ここ数年」長期間・長時間就業の是正をはじめ、会員就業の適正化を進める取組みの中で「一般労働者派遣業務」への切り替えや、直接雇用などによる契約解除の影響もあり、事業実績が前年度に比べ、まことに残念なことにマイナスになる見込みです。

現在の厳しい経済環境と労働環境にあります。就業開拓に積極的に取り組む、会員の皆様に公平・公正な就業機会の提供に努め満足度を上げるとともに、会員の皆様にもご協力をいただきながら、発注のあった仕事には100%応えられるようにと考えているところです。

また、「ここ数年大幅な補助金の削減が行われてまいりましたが、財政面での「自主・自立」の観

点から、早急に自立的財政基盤を確立していく必要があります。

「中期事業発展計画」で示しておりますとおり、経営の合理化・コストの削減など、常に事業経費の見直しに取組んでまい

りますので、会員の皆様のご理解とご協力をお願いします。

最後になりましたが、新しい年が皆様にとりまして、よりよい年になりますようお願い申し上げます。あけ、年頭の挨拶といたします。

目次

新年ご挨拶	2
センターだより	4
もつすぐ第5回豊中市シルバー人材センター展	5
箕面市シルバー人材センター作品展を見て	6
北部ブロック シルバー人材センター	6
フェスティバル2012 開催	6
会員のひろば	7
仕事紹介	8
会員よもやま話	9
ハテナ?クイズ	9
ユーザーさんの声	9
同好会だより	10
とよなか万華鏡	11
健康雑感	17
私は「ふれあい」帽子	18

表紙

写真 「藤井寺」(とうせいじ) 豊中市城山町2丁目
 撮影 編集委員 浅田 克巳
 揮毫 「瑤 春」(たよしゅん)
 「玉の如き春」の意。
 書 第3班 鷲崎俊一郎

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
ます。

皆様には、お健やかに新春を
お迎えのこととお慶び申しあげ
ます。

平素、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
あげます。

さて、昨年を振り返りますと、
ロンドンオリンピックにおいて、



豊中市議会議員 中蔵 功

新年明けましておめでとござい
致します。謹んで新年のご挨拶
を申しあげます。

旧年中は、市議会活動に対し、
あたたかいご理解とご協力を賜
り、厚くお礼申しあげます。

昨年を振り返りますと、ロンドン
オリンピックにおける日本選手

日本が史上最多となる38個のメ
ダルを獲得したことや、山中伸
弥博士のノーベル生理学・医学
賞受賞など、日本国民を元気に
する明るい話題がありました。

一方で、東日本大震災から1
年9か月が経過いたしました。未
だ不自由な暮らしを余儀なく
されている方が多数いらつしや
います。被災地の復興に向け、
引き続き、職員派遣をはじめと
した支援を進めてまいります。

本市は昨年、中核市へ移行し、
市保健所の新設をはじめ、保健
衛生や社会福祉分野など多くの
業務で、きめ細やかでスピード
感を持ったサービスが提供でき
るようになりました。また、政

令指定都市を除くと全国で初め
てとなる教職員人事権の移譲を
受けるなど、教育の質の向上に
も取り組みました。

また、起業家支援の拠点「と
よなかインキュベーションセン
ター」の名称を「とよなか起業
チャレンジセンター」に変更し
て、事業の拡充を図つたことや、
大阪国際空港への就航路線があ
る空港の地元市町村長や関係者
が一堂に会した「大阪国際空港
就航都市サミット」の開催をは
じめとした都市間交流事業、市
内のさまざまな場所で音楽と触
れ合う機会を提供する「とよな
か音楽月間」関連事業などを進
じて、活力あるまちづくりを進

団のメダル獲得数が史上最多と
なつたことや、パラリンピックに
おける日本人選手の活躍のほか、
山中伸弥教授のノーベル医学・生
理学賞受賞など、明るい話題が
ありました。また、国際宇宙ス
テーションに長期滞在していた星
出彰彦宇宙飛行士が、宇宙ステ
ーション補給機「こうのとり」のドッ
キング作業をはじめ、小型衛星
の放出実験やメダカの飼育実験
といった多くの実験に取り組むな
ど、約4か月にわたる宇宙での
任務を完遂して帰還したことは、
私たちを大いに勇気づけました。

一方で、我が国の経済状況は、
東日本大震災からの復興需要を
背景とした景気の回復が見込まれ

ておりましたが、世界景気の減速
等を背景として、回復の動きが弱
くなつております。また、欧州や
中国等、対外経済環境を巡る不
確実性は高く、世界景気のさら
なる下振れや金融資本市場の変
動等が、我が国の景気を下押し
するリスクとなつており、予断を
許さない状況が続いております。

こつした中、シルバー人材セン
ターの皆様方が、高齢者の就業
を取り巻く環境の整備に積極的
な活動を展開されておられること
は、高齢者が働くことを通じて社
会に貢献し、生きがいを得ていく
機会を確保するうえで誠に意義
深く、そのご尽力に対し心から敬
意を表し、感謝を申しあげます。

めるとともに、本市の魅力を全
国に発信することができました。
これらの取り組みを着実に実
施することができましたのも、
皆様のご理解ご協力のお陰と、
心から感謝申しあげます。

今後も、豊中市に住んでよ
かった、住みつけたい都市と
して、更なる発展を続けること
ができるよう、皆様と協働でま
ちづくりを進めてまいります。

皆様には、引き続き、ご支援
とご鞭撻をお願い申しあげます
とともに、新しい年が充実した
素晴らしい年となりますようお
祈りいたします。

本市は昨年4月に中核市へ移
行し、市民の皆さまにもっと身
近な市役所として、地域の実情
に応じた個性あるまちづくりの
実現に向け、きめ細やかでスピー
ド感を持った市民サービスの提
供に取り組んでおります。

市議会といたしましても、高齢
者が自らの経験や知識を生かして
積極的に社会参加できる「健康で
心豊かな福祉のまちづくり」を
めざし、「層努力を」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あげます。
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
う祈念いたします。新年のご
挨拶といたします。



あけましておめでとろございます



第三班	第二班	第一班	地域班役員	監事	理事	常務理事	副理事長	理事長
佐川 森中佐草	藤永大	山 鷓	松西藤高久木粟松武	中	藤	高		
脇本 藤川梁野	田吉庭	崎 飼	田川田木田津永井	井	本	塚		
頼信 満利	真功	博 芙	泰民真順妙敏登利	敬	哲	準		
子雄 勉雄雄勉	子 男修	正 美子	郎義子功三子子子	士	三	一郎		

第十二班	第十一班	第十班	第九班	第八班	第七班	第六班	第五班	第四班
小 增	松田小	百水鳩高伊	佐岡	和向金尾	湊原梶	小奥大平	松大	
川 野	浦川部	地谷間塚佐	藤本	田井納崎	賀田	野野谷田	田草	
伸	千秀真	俊勝康準繁	張 赴	和正千	廣勝	正政一	宏千	
浩 満	鶴明治	一彦雄郎夫	伸夫	博宣孝秋	二義優	美司孝彰	子藏	

安全・適正就業部会	第十八班	第十七班	第十六班	第十五班	第十四班	第十三班
田加岡武久	堀月	西中伊足竹	谷	森千大池	小	田栗伊
中藤島井順	田森	川川藤立中	田	井綿橋畑	寺	中野藤
伸和邦利順	勝	忠 祐 由	祐三郎	直礼真紀	健	利崇忠
一之明雄三	力美	一勉治勝造		勝子子満	吾	則喜男
						智清利弘

就業開拓促進部会

藤本 哲三
 藤田 真三
 木村 妙子
 高木 功

女性部会

高田 律子
 大橋 眞子
 井戸 敬子
 安威 道子
 木村 妙子
 松永 登美子

広報部会

西谷 宏樹
 井上 祐三郎
 浅田 俊雄
 久保 克巳
 栗津 順三
 西川 敏子
 西民 義

溝田 弘
 満田 文
 松浦 鶴
 播磨 千鶴
 野上 升次
 野次 欽

センターだより

平成24年度上半期の事業実績は、契約金額293、316千円（公共／37、883千円【13%】、民間255、433千円【87%】）と残念ながら昨年度より6、669千円減少し、率にして2・3%も下回る結果となりました。

一方、一般労働者派遣業務の実績は、28、303千円で前年比2、622千円の増加となりました。

これは、偽装請負等問題から長期間・長時間就業の適正化について強く求められてきたことから派遣業務への切替えと直接雇用への転換をしたことも一因です。反面、新しい仕事先・作業の確保と既存のお客さまからのさらなる受注をいただけるよう努めてまいります。

また、会員数についても、2、081人ではありましたが、会費を納めておられない方が含まれていますので実体は2、000人を切っていることになりました。「公益社団法人」として広く市民の方が参加していただくべき団体としては、たいへん危機的な数字であると考えられます。

す。センターとしましては、『広報部会』が中心となって、『シルバー人材センター事業を知ってもらうため地域説明会等を開いたり、今年度は全シ協普及啓発事業に合わせてセルシー広場におきまして、北摂七市三町の合同フェスティバルを盛会に開催するなど会員の拡大に努めてまいりましたが、会員の皆さん方も「一人一声」でお知り合いやご友人にセンターをご紹介いただき、お仲間を増やしていただくようご協力をお願いします。

「中期事業発展計画」の目標達成に向け、総務・業務両委員会をはじめ各部会等において、センターの基本理念でもある「自主・自立、共働・共助」のもと、会員の皆さんと一丸となり、さらなる取組みに努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



平成二十四年度 賛助会コーナー

- | | | |
|-----------------|----------|-------------|
| 岸岡企業(株) | (庄内西町) | 駐車場経営 |
| 三和ビル(株) | (庄内東町) | 貸ビル業貸店舗貸事務所 |
| 庄内神社 | (庄内幸町) | |
| 正光山 浄行寺 | (走井) | 浄土真宗寺院 |
| 白石薬品(株) | (茨木市五日市) | 医薬品製造販売 |
| (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 |
| 松室商事(株) | (島江町) | 建築資材販売 |
| 丸大食品(株)関西戸特販営業部 | (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 |
| | | (五十音順) |

**もつすべ
第5回
豊中市シルバー人材センター展**

2月18日(月)
2月19日(火)
午前9時30分～午後4時30分

(最終日は午後4時まで)
於 豊中市役所第二庁舎1F
市民ロビーにて

会員による力作揃いの作品展
示、似顔絵書き、センターの報告
など盛り沢山。
お誘いあわせて多数のご来場を!

**箕面市シルバー人材センター
作品展を見て**

平成24年10月16日～10月20日
まで箕面文化交流センター「市民ギャラリー」にて第28回会員
作品展が開催された。永い歴史
のある作品展を見せていただく
機会を得て会場に足を運ぶ。会
場入口では係りのスタッフから
カラー刷りの会員作品展出品目
録を手渡され、小さなサラン
ラップがおまけについでいた。
明るい照明の会場は見やす
く、作品の展示の仕方に随分気
配りが見受けられた。出品数は
127点。写真・書・絵画・手
芸・その他キルトや竹製品な

ど布で創った小物も展示されて
おり、どの作品も丁寧なきれいな
仕上がりで楽しさが溢れていた。
書 出展者は3名で作品が
4点、欲を言えばもう少し見せ
ていただきたかった。理事長の
田村忠之さんの説明によると「以
前は『書』の出品者が沢山おら
れたが、最近では写真の作品の方
が多くなった」と言われていた。
箕面は地域の特徴を活かした
竹炭や竹酢液の製品も出展され
ていて一部販売もされていたよ
うだ。別室では「古新聞で作る
エコバッグ」のコーナーが設け
られ、4～5名の女性会員がエ
コバッグの作り方を指導され、
子供を含めた5～6人の来場者
が手ほどきを受けていた。一般
市民も参加できる作品展は地域
の方との出会いやふれあいの場
として良いアイデアで今後の参
考にしたい。又横には喫茶コー
ナーもあり、コーヒー・お茶・
クッキーなど休憩や談話のできる
テーブルが並んでいて嬉しい。
箕面市シルバー人材センター事
務局のPRは殆ど見受けられな
かったが、会員一人ひとりが来
場者に作品の説明や場内案内を
し、協力的だった。さすがは28回
開催された自信と経験かも知れな
い。当センターにはグループが
有り、全紙大でイラスト、写真を
使って同好会活動の内容をPRさ
れているが、一ヶ所にまとめて展
示をしているのでとても見やすく

整理されてきてきれいだった。シ
ルバー人材センターとして、大変
珍しい同好会「卓友会(麻雀同好
会)、おそろく箕面市シルバーだ
けかも知れない。因みに出展作品は
何もなかった。作品展開催日初日
は雨天だったが、会員や市民の方
が次々と来場され賑わっていた。
明るくて広い会場、力作の
数々が会員の皆様が仕事や社会
参加と共に趣味の時間を大切に
され、同世代の私達もあらため
てパワーをいただいで会場をあ
とにした。
リポーター
副理事長 藤本 哲三

**北部ブロック
シルバー人材センター
フェスティバル2012 開催**

10月28日(日曜日) 11時から
千里セルシーイベント広場で豊
中市をはじめ10市町のシルバ
人材センターが参加して小雨に
も関わらず多数の来客を迎えて
開催されました。オープニング
では幹事市の池田市シルバー人
材センター理事長の眞下照雄氏
に続いて豊中副市長田中逸郎氏
のご挨拶がありました。引き続き
き、特設舞台ではキッズダンス、
ベリーダンスをはじめ楽しい
ショーが始まり、午後からは心
配した雨もすっかり上がり、く



まモンステージ、シルバー人材
センターPRステージ、ベリー
ダンスなど大いに盛り上がりま
した。各体験コーナーでは、我
が豊中市は会員による似顔絵
コーナー、ハロウィン顔ペイン
トコーナーが大人も子供にも大
人気でした。又、シルバー農園
事業推進事業で育てた朝どり大
根百本程を来場者に配り、アツ
という間になくなりました。他
市町もリサイクル工作、絵手紙
作り、折り紙教室、写真作成な
ど趣向を凝らした企画が催され
賑わっていました。長岡京市か
ら来られたお客様は北摂地域で
毎年このようなイベントを開催
されていることに感心しておら
れたようです。
リポーター
編集委員 浅田 克己



充実した日々を過ごして



第17班
谷口 敏夫

だいて、早いもので3年半を過ぎてしまいました。入会した当時は自分の希望する仕事があれば最高だろうけれど、もし無かったとしたら少しぐらいい無理があろうと、月並みの言葉だけれど「世の為、人の為」と云うぐらい大きな気持ちになって、微力であろうと誰かの、又は何かの役に立ちたい、その様な思いになってきました。それに加えて今後の自分の健康にも繋がれば幸いとの願いを込め希望を持って、会に入会させて頂きました。入会当初は不安ばかりでしたが、毎月1回発行される事務局だよりを拝見した中には、公共にも民間にも希望する仕事は残念ながら見つかりませんでした。

第2希望だけ一度は挑戦してみなくてはと申し込んで、結果を心配しながら連絡待ちをしているところに、センターから別の紹介がありました。施設管理業務の仕事で、私が望んでいた仕事に近いと大変嬉しく思い、すぐに「返事をさせて頂きました。1ヶ月後就業することになりました。事業所の仲間になりました。その中に新人として加入させて頂き、先輩達の指導を受けながら少しずつではあるものの、処理できるように一生懸命頑張ったものです。この事業所の皆様は全員、私の信念である「和の心、そして協調」を持ち合わせた人達ばかりで、すごく安心をし、何事も遠慮することなく、分からない事があれば聞けるし相談したりすることが出来ました。

球場で大イベントが有るときは忙しさは並み大抵のものでありませんでした。又全国高等学校野球選手権の予選試合があったり、地域の少年野球、大学、地域の大人の連盟野球など大変忙しく悩んだこともありましたが、其の忙しい中でも女子ソフトボールオリピック代表の上野投手などが来場され拝見したり、少年野球教室が開催さ

れ、元巨人OB香田選手などが指導に來られ拝見した思い出など、又地域の人達との出会いもありました。

施設管理で機器トラブルなど難しい事例も多かったけれど、大きな問題も無く無事に過ごすことが出来ました。この数年の中、センターの行事である交通安全「自転車」啓発のボランティアに参加させていただいたり、趣味であるハイキング同好会の皆様、またボウリング同好会にも同席させて頂き楽しく過ごしたことで、忘れることの出来ない思い出を数多くつくることが出来たと大変嬉しく思います。

この受け持たせていただいた仕事も終了となりました。今まで数多くの出会った人達に感謝するばかりです。本当に有難う御座いました。微力ですが、今後もセンターに協力しながらいろいろなことにアタックして参りたいと思っております。



胃癌と闘って



第18班
木村 章次

豊中市より市民検診票のハガキが来ました。胃癌検診を受けてみようと思つて、いつもお世話になつて居る今川クリニックにいきました。4月21日レントゲン検査でバリウムを飲んで、その結果所見として胃角小弯短縮(胃の中の7番目の位置)でした。今川先生がもう少し詳しく調べたらということ、5月14日内視鏡検査を受けました。3センチ大の初期(1A期)進行具合の胃癌と判明しましたので、即市民病院を紹介して頂くことになりました。5月25日豊中市市民病院内科の山本先生に面談して、その日に血液、心電図、耳タブの血止めの検査、5月29日CT検査、6月1日内視鏡検査、6月5日バリウム検査、6月11日外科の川西先生(後に主治医)に面談、今迄の検査の説明と胃癌のため入院を、最終の検査でエイズの血液検査となりました。ここで入院日が決まるのですが、最初7月中旬の予定が1つキャンセル

があつて6月25日に決まりました。約2か月待ちでした。

その一方で、シルバーの清掃業務を持っておりました。入院が7月中旬の予定と聞いていましたので、入院日が決まったので、シルバーの小野さん、田辺さんに早急に事情を話しまして、清掃作業のバトンタッチをお願いしました。6月22日最終の引き継ぎをしました。その節は本当にシルバーさんにはご迷惑をおかけしまして大変申し訳ありませんでした。

6月18日麻酔検査、6月25日入院、その日に風呂呂へ、赤い石鹸液で腹一面を洗うように指示をうけました。大人3、4人は入れる良い風呂でした。6月26日手術当日朝10時過ぎに手術室に入つて、午後4時頃無事終わりました。胃袋の3分の2を切つたこのことです。約16センチみぞおちからへその上までタテに傷口となっています。気が付いた時は手術が終わつてベッドで寝かされていました。太い点滴注射針が手の甲に刺さっているのと小便袋が脇腹に引つ付いていました。こんな状態の為に起き上がる事も出来ず、喉が非常に乾いて看護師さんに何度も温湯をおねがいしました。食

事ですが、2日間はシャブシャブのお粥でした。3日目位から100gの御飯とおかずが出てきました。50gの御飯を食するのが精一杯でした。徐々に体調も良くなり、小便袋もとれて点滴だけはまだ付いたままで、歩行器を使って歩く練習をして、それもソロソロの感じ。点滴もとれてやつと風呂に入ってもらえて、無精ひげも剃ることが出来体重も8キロ減ってスリムになりました。

朝食前に面会室で朝刊を読んでいると、執刀医の波多先生が気軽に声を掛けて頂き恐縮至極でした。

7月7日退院の朝(約2週間)主治医の川西先生に御礼を申し上げ送り出して頂きました。このあと3ヶ月検診、6ヶ月検診と続きます。歩く練習と声出しで、蛍池カラオケ喫茶、アサヒで日々エンジョイしております。



仕事紹介

「新千里北町会館」派遣就労

満1年を迎えて



第8班

西山 康元

平成21年千里中央コラボでの説明会に参加し、人材センターの趣旨に賛同したので75歳にして会員になりました。

即ち、就業を通じて生きがいの充実や、健康の維持、社会参加によって活力ある地域づくりに貢献する。その理念は自主・自立・共働・共助とされ公益法人であることからです。

派遣労働の業務内容と利用者について、平成22年11月「新千里北町会館」に派遣就労し、1年が経過しました。この会館での職務は、会館の利用者の受付。会館の開錠と閉錠。

会館利用料金の徴収。経費の出納と会計報告。会館内外の清掃及び防災管理など、月曜を除く休日祝日も日々精励しております。

会館施設管理の役割と改善について、日々の業務をスムーズ

に行うため、帳票類について、その一覧性と、目で見る管理が出来る様新たなフォームに改め、何時でも誰でもが理解し得る様マニュアルを作成しフローチャートによるルール化を進めてきました。

この1年「気の付く事」「出来る事」を手掛かりに過ごして来ましたが、会館の施設管理は大変重要で責任の重さを痛感しています。

即ち、管理とは、1、管轄し良い状態を保つ様処理する事。2、取り締まる事、取り仕切る事、3、財産の保存、利用、改良を計る事。4、管理行為は、事務を経営し物的設備の維持管理をなす。とあります。(公辞苑) この事から、ソフト面からハード面までオールマイティーが求められている様な気がします。

派遣先「新千里北町会館」について、当会館では、利用目的が多様多様で、学習塾、生花、囲碁、ヨガ、太極拳、ボクササイズ、空手、フォークダンス、パソコン、キッズクラブ、クレークラブ等の教室が開かれております。他にも福祉関連、公民分館、近隣周辺の自治会が集会や会議に昼夜を問わず利用

されています。
取り留めなく綴りましたが
わりに、豊中市シルバー人材セ
ンター、及び会員の益々のご発
展を念じおります。

会員よもやま話

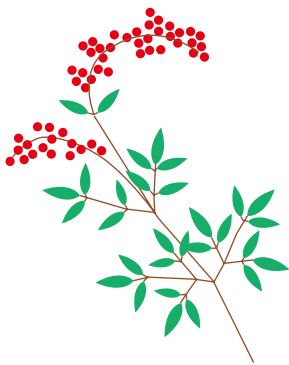
勤労奉仕（懐古録）



第11班
佐野 勇

奉仕の名の下で 家を出たのが
8 時前 腰に揺れるは母さんの
心つくしの握り飯 此処は奥
山風寒い雑木林の一軒家 炭焼
き小屋の白煙 ほっと見上げる
暇もなく 小休止もそこそこ
これから運ぶぞ炭俵まだ消え残
る雪解けの 水が流れる崖の道
こけつまるびつ泥の中 お国
の為とは思えども 肩に食い込
むこの重さ 村の畦に出た時に
突然すさぶ北国の みぞれま
じりの横殴り 小さき体耐えか
ねて どっと倒れるそこかしこ
代わりの草履に履き替えて
歯を噛みしめて立ち上がりよ

ろめきながら歩き出す 小国民
の意地らしさ 半日がかりで4
里の道 やっと聞こえた波の音
波止場の倉庫に着いた時 泣
いた笑った泥の顔 その数わず
か10余人 細き手足は傷だらけ
「箱根八里」を歌いつつ 帰
りを急ぐ野中道 やがて校舎が
見えた時 夕暮れせまる校門の
前にたたずむ人影が 僕らを見
つけて走りより 1人1人の手
を取って「無事で良かった頑
張った もし戦争が無かったら
こんな苦労はさせないに・・・」
あとは涙で途切れがち 嗚呼あ
の感動を今も尚 80近い此の胸
に 残してくれたその人は ま
だうら若き担任の モンペ姿の
女先生激動の時代は過ぎて夢は
るか いまはいずこにおわすや
ら・・・
この作文の時代背景は、終戦
の年の早春です。
私は、北陸の小さな町の国民
学校5年生でした。



ハテナ？クイズ

問題

Q1 次の文字や数字はなんと
読むでしょうか？

A :: ㄥ

B :: 粉粉

C :: 1年と100日

D :: 3974

E :: 9999 9999999999

F :: 𠄎

G :: 𠄎

H :: 𠄎

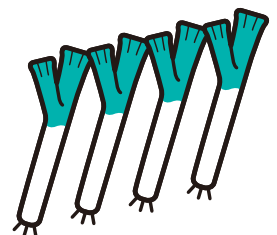
I :: 十

Q2 次の絵は江戸のどこの地
名でしょうか？

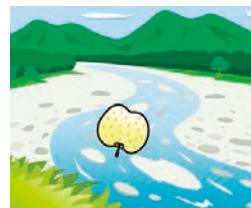
A ::



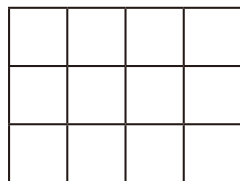
B ::



C ::



Q3 次の図の中に隠れている
漢字はいくつあるでしょうか？



Q4 白い犬と黒い犬を飼って
いる家の前を、ある人が通ると
犬が吠えました。
さて、吠えた犬はどちらでしょうか？

ユーザーさんの声

特別養護老人ホーム 「美豊苑」

所在地 豊中市箕輪2-13-12
 電話 06-6840-7077
 FAX 06-6840-7675



場所は阪急豊中駅の北改札を出て西へ真っ直ぐ千里川を越え、空港線へ出る手前右側（徒歩15分位） 3階建てで各階同様の造りをされているそうです。全居室53室、8室から10室に分けて6つのユニット（グループ）ケアを行っておられ、見学等はいつでも受け付けておられ、お気軽にご訪問のことです。
 本日は施設長の荒木佳子さんがお忙しいにも拘わらず笑顔で快くお話をして頂きました。

Q & A

Q シルバー人材センターとは何時頃からのお付き合いでしょうか？

A 当苑は6年前に創立しました。ご近所の方からシルバー人材センターの事を聞き、それがきっかけで5年位になるでしょうか。

Q 現在は何名くらいのお世話になっているのでしょうか？

A 男性2名、女性2名、合計4名です。

Q どのような仕事をしていますか？

A 男性1名は施設内の浴槽の清掃他で、スポットの方は春と秋に全館の網戸掃除、女性2名はローテーション対応で事務所と館内外の清掃、消毒、ゴミだし等です。就業時間は午前9時から正午までです。

Q 就業状況は如何ですか？

A 仕事は丁寧なきちんとやってもらっていて安心です。

Q シルバー人材センターに対して何かご要望などあればお聞かせください。

A 就業者が休んだり、辞められた時には代わりの人を早く紹介して頂き、空白を作らないようにしていただいています。今後とも、そのようにお願いしたいと思います。



皆で楽しむ生花

取材を終えて

苑内はきれいに清掃されスタッフの皆様も利用者の方へはもちろん我々にも笑顔で対応されて気持ちよく話ができました。又、シルバー人材センターには大きな信頼を寄せられていると感じました。

編集委員

奥野 政司
 浅田 克巳

中国古典学び舎会

持つべき友は、正直な人
誠実な人、教養のある人

第17班 林 勲男

守屋 洋著「中国古典一日一言」を教本にした（中国古典学び舎会）（毎月第2火曜日午後1時～3時）の開催日を心待ちにしている一受講者です。

受講の都度、名論卓説を拝聴し、日々「自己啓発」の糧としています。

私たちが、人生の折々に出会う一言の言葉は、時として偉大な力をもたらします。人生上の岐路に直面した時、一言の言葉に出会って困難から脱する知恵を、又ある時は人の心に温もりを与えてくれます。短い一言の言葉には、多くのエッセンスが詰まっています。

人に教え、人を感動させ、人の将来をも拓くすぐれた力を秘めています。その珠玉の一言を探し求めて今日も「中国古典」を繙（ひもと）いています。

さて、これまでに学んできた教本の中から、人生の指針とし

て活用したい言葉の一つを。孔子曰く「益者三友、損者三友、直を友とし、諒を友とし、多聞を友とするは益なり。便辟（べんぺき）を友とし、善柔を友とし、便佞（べんたい）を友とするは損なり」（論語）とあります。

これは、友を選ぶ際の心得を言ったものであり、自分の人生にとって有益なる友が欲しければ、歯に衣着せずに直言してくれる正直な人、陰ひなたのない誠実な人、良く勉強して教養のある人を友にしなさいと言ったことで、これが「益者三友」です。その反対に、付き合いは上手だが、迎合ばかりする人、あたりは柔らかいが誠意のない人、お世辞がうまくて行動が伴わない人は、人生を豊かにしてくれない。

「損者三友」であるから友人にすべきでない。と孔子は戒めています。

それが分かっていながら、昨今までつい情性に流されその場限りの心地良さに負けて、「損友」と付き合ってきた過去の苦い経験を、染々と反省している今日この頃です。

中国古典が苦手だという諸兄、諸姉、今まで食わず嫌

だったという諸兄、諸姉、何はともあれ一読三嘆、確実に中国古典への理解と興味とが倍增すること請け合いの楽しい「学び舎会」です。機会がありましたら、ぜひ一度覗いてみては如何ですか。お待ちしています。

最後に、願わくば「中国古典を学ぶ人」から「中国古典を語る人」へと転身したいものです。

オカリナ同好会

オカリナの歴史

第3班 奥野 和也

オカリナは素焼きの陶器で出来たものが多く、鳩笛に似ています。その歴史マヤ文明の古典期に遡るといわれており、土笛としては世界の各地でも、様々なものが発掘されています。

現在のオカリナの形状になったのは一八五〇年頃イタリアの菓子職人ジュセッペ・ドナティが思考錯誤しながらパン窯で焼いたが始まりで、イタリア語の「小さなガチョウ」を意味しています。

縄文時代を想像しながらオカ

リナの音色を楽しみませんか？毎月センター会議室で練習していますので、一度のぞいてみて下さい。

ハッピーボーラーズ

第4班 高橋 豊

シルバーの会員になり早3年が過ぎました。私は緑地公園の駐車場の管理業務に就業しています。

シルバーの事務局だよりに同好会案内で毎週金曜日に曾根ポウルでボウリングを行っているというのでぶらりとボウリング場に行ってみました。10名前後の人が楽しそうにボールを投げているのを見て、会員になりました。

今では、ハッピーボーラーズとしてスタートし、会員も40名近くになり毎月1回第3金曜日に大会を開催し、順位を決めて、色々な賞の発表があります。

又、年末には、忘年会を催し親睦を深めています。

皆さんも気軽に、曾根ポウルに立ち寄って昔を思い出し、楽しんでみてはいかがでしょうか。

文芸サークル

第16班 杉浦たい子

文芸サークルに入会させていただき、いつの間にか二年が過ぎました。

まだまだ、小学生の俳句しか出来ないと感じています。七転八倒の苦しみとまではいかないまでも、常にメモとボールペン持参が身に付き、歩きながら思いついたものをメモに書くようにしています。(すぐ忘れるのです)。又、思いつくのも歩いている間がほとんどです。歩きながら目にし、耳に聞き、肌で感じる、それを句にするように心掛けています。

毎月出される季題は簡単なようで難しいのですが、頭の活性化には役立つと思います。年々衰えを感じるようになり、言葉もすぐに出ないよう感じ始め、その為にも頑張つて訓練をしなければと感じるこの頃です。

例会に出席するたびに新鮮で、そんな言い回しがあつたのかと教えられ、言葉を覚え、なるほどとの気持ちで帰途につけます。諸先輩の知識に感服の至りです。

短歌

第3班 清田 房枝

遠くにて思う人より文来れば
憂いし心に光射したり

秋晴れの山を思いて辿り着く

クレバスに吸われし思い忘れじ

夕餉^{ゆうげ}終え縁台に集いし幼き日
星を仰ぎしあの日瞳^{まなこ}の脛^{すね}に

川柳

第11班 北住 治

カン十月議席を削る民主党

オスブレイひとつ違えばイルブレイ

デカパンがセンカクめがけ走りだす

(デカパンIIある大団)

秋深し棚田の信号見事です

ライブでもありたい夢の宝くじ

俳句

第13班 鳥居 弘美

新涼の風に誘われ歩をのぼす

どんぐりに先導されて下る坂

鳴く虫の止んでまた鳴くときを待つ

第5班 高橋久美子

ゲゲゴと蛙の合唱音譜なし

梅雨豪雨天の雲掻き見つけたし

俄か雨蟬の喧騒押さえけり

第7班 新川 勝美

和太鼓や風待ちち月の日本海

収納の手をふと止めし秋の風

川面ゆく託す落ち葉の行方かな

第16班 杉浦たい子

初夏の陽に金星のホクロ移動して

夏めくやハンカチの樹も誇らしげ

一本の飛行機雲が映える秋

第11班 西山さとし

六石を代々継いで田植えする

睡蓮の白肅として原爆忌

慎ましい幸せで良い茄子を喰う

第2班 須藤みさを

七重八重寒紅梅のぬくしとも

何鳥か盧の角間を右ひだり

飛ぶもあり跳び付くもあり草の実は

第3班 山浦 純

夜も更けてしばらくはただ虫時雨

秋天を映してビルの透き通る

木洩れ日が連れてくる風涼新た

第16班 紙谷 義雄

笹百合や芭蕉の里の昔にも

菊の花墓に運びてはや四年

コスモスが季節はずれの蝶を呼び

俳句大会で表彰される

去る平成二十四年十月二十一日

(日)、豊中市立中央公民館で第56回豊中俳句大会が開催されました。

そこで、我がシルバー人材センターの文芸サークル会員の西山敏さんと山浦純さんが左記のように受賞され、表彰されました。

選者 花谷和子様(「藍」元主宰)の特選

嫁がせて一人飲む酒難の夜

西山さとし

また、二十一日当日応募された作品の中で上位五位までが表彰されるのですが、第二位表彰句として

頬杖をついて秋思の始まりぬ

山浦 純

という句がそれぞれ入選を果たしました。

前者の句は、「娘を嫁にやった父親の喜びと寂しさが巧みに詠まれ、しみじみとした物語性が感じられる」と評価されました。

また、後者の句は、「秋の寂しさに誘われる物思いII秋思の本質が、頬杖をついてという表現で捉えられている」という評価でした。

美術サークル

第12班 東條 雄

美術サークルの活動は毎月第三木曜日に開催いたしております。六月から九月までシルバ―事務局の会議室をお借りして、室内でのスケッチを行い十月、十一月は屋外でのスケッチを行いました。

十月十八日は、服部緑地にて十時から写生、午後一時からバーベキューを行う予定でしたが、午前中はあいにく雨のため写生は中止となりました。午後には雨も上がりバーベキューは予定通り行う事が出来ました、今までの活動の反省とこれからの予定を焼肉とビールを頂きながら、語らい楽しい懇親会が出来ました。十一月十五日はもみじの美しい池田市の久安寺に行ってきました。

豊中市主催、講師米田整弘先生（豊中市展の審査員）のご指導の「豊中界隈をスケッチしよう」のスケッチ講座に美術サークルも参加いたしました。

出来上がった作品は十二月二十一日から二十七日（木）まで市役所第二庁舎にて展示されました。ご覧になりましたか？
ただいま新会員を募集いたし

ております絵画に興味をお持ちの方は、遠慮なくお申し込みください。



「住吉神社」東條 雄



「パース」鈴木早智子

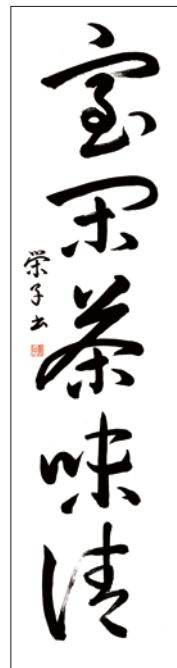
書道同好会

第3班 酒匂キヨ子

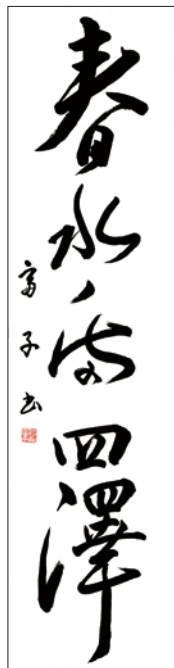
私が筆を持ったのは何年ぶりだろうか？同好会に入会して来年で丁度折り目の10年になります。初めはこんな字でいいのかなと思いつつ、筆を走らせてきました。良い先生と友人にも恵まれ、練習に励むことも熱が益々入ります。月に2回、教室に来ること自体が楽しい今

日この頃です。自分ではそんなに上達したとは思わないのに、周りの人からはかなり上達しているよと言われ、つい頼がゆるんできます。下手なりに頑張ろう！と言う気持ち湧いてきます。唯一の楽しみは年に3回の

懇親会です。指名制ですが、それぞれ自分の意志を述べる場もあり、お酒やビールに心地よく酔いながら真から友情を育むことが出来ます。これからも上達することを願いながら此の会の益々の隆盛を祈るばかりです。



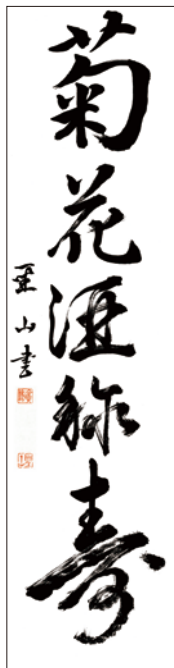
第一班 西村 栄子



第三班 紀ノ本 富子



第五班 平田 彰



第十一班 廣兼 禎藏



第十七班 日高 枝

カラオケ同好会

カラオケ同好会によせて

第15班 伊藤 法子

初春のお喜び申し上げます
歌は我が人生時々折々に、懐かしい思い出が蘇ります。同好会に入会させていただいて3年になります。会員の皆様それぞれ個性豊かに熱唱されます。時に感動したり、至福のひと時です。

私の歌好きは2人の姉の影響大です。12歳上の長姉はクラシック、歌曲、抒情歌、次姉はジャズ、ポップス時に流行歌(今の懐メロです)私はクラシック、ラテン、タンゴ、ジャズ、ポップス、当時学生時代は外国の歌手の曲が盛んに入って来ました。ペリーコモの甘く切ない声、エディフィッシャーの明るい歌声、ナッキンコールのハスキーボイスetc、夢中でした。パーティーページ、ペギーリーも好き、英語で唄いたくて英会話クラブに入りました。当時私は画



家になるべく大学は美大ときめていましたが、美大には行けない事情になりました。高校の美術の講師は著名な洋画家の画伯でした。私の校庭の時計台の絵を「君の絵が好きだ」と言ってもらいました。後日私は「先生美大に行けなくなりました」と恥ずかしさをこらえて申しました。先生は「美大なんか行かなくていいよ僕のアトリエに来なさい」と云って下さり、それから二科展に出品し入選し、佳作です。ようやく将来が見え始めた時、画伯は車で倒れてそのまま帰らぬ人になりました。私の青春の1ページです。

人生第2章はデザイナーになる為服飾学院に進みました。長じて学んだ事を生かしてブティック「カジュアルショップ」(アウトドアスタイル)を経営致しました。かくして7年前古希をむかえました。太極拳は初段を取得しました。

人生第3章はシルバー人材センターに入会させていただきました。絵画教室、似顔絵コーナーに起用していただきました。同好会では私のつたない歌を聞いて下さりいつも感謝の気持ちでいっぱいです。同好会の皆様これからお元気で若々しくいつまでも歌を愛して唄って下さい

ネ。切に願います。幸多かれ。私も晩節をけがす事なく清く楽しく、人に優しく生きていきたいと願って居ります。

近頃世相は、何やらさわがしく倫理も節操もなく右往左往しています。又世界は戦火が絶えない。日本はいつか来た路に戻らない様私はしっかりと平和憲法を守りたいと願っております。守らなくてはならないと思います。

パソコン同好会

感謝

第17班 日高 貞子

振り返って、六年前、三十二年五ヶ月間勤務した病院を先生の都合で辞めた。その時職業安定所でワード、エクセルの文字が目に。シルバーでのパソコン講習会案内に飛びつき会員にして頂き、十二回コースに参加、引き続きエクセル、ブログ、と習い、以来パソコン仲間を誘われ趣味が増え、思いがけず沢山の友達を得た感謝・感謝です。
私の一番の楽しみはソフトボール。これは毎週水曜日、盆と正月の二日だけは休み、少々の雨では休みなし、二四〜二五名の男女が、二時間弱大声を出

して、走り回っています。他卓球・ボーリング・カラオケ・パソコンを、沢山の先生やコーチそして仲間助けられ、特に歳をとつてからのパソコンは本当に皆さんに迷惑を掛けながらなんとか頑張っています。一日一日が、過ぎるのが早いこと、後悔のない様に一生懸命楽しんでいきます。
お付き合い頂いている皆様有難う、そしてこれからもどうぞ宜しくお願いいたします。

(会員のブログです)

<http://mt33.cocolog-nifty.com/blog/>
<http://ts02.cocolog-nifty.com/blog/>
<http://kk27.cocolog-nifty.com/blog/>
<http://kt51.cocolog-nifty.com/>
<http://ts09.cocolog-nifty.com/blog/>
<http://www.yahho-123.cocolog-nifty.com/>
<http://asayan1215.cocolog-nifty.com/>
<http://mm033.cocolog-nifty.com/>
<http://ts088.cocolog-nifty.com/blog/>

ハイキング同好会

里山歩き

第8班 佐藤 張伸

天気よし、雨も又よし、山歩き。しかし、天気の方が良い、ハイキング日程が近づくにつれて、天候が大変気になるものです。雨が降らない、晴れになればいいが、前日は雨、当日午前



9時には雨が上がる予報であれば決行です。さあ、出発集合場所へ、今日は何人参加かな、電車を乗り継いで登山口へ、登山準備すまして、さあ登山、登山道は沢沿いの登山道がいい、川のせせらぎを聞きながら歩くのが特に良い、又春先はカエルの鳴き声を耳にしながら尾根近くになると、川音も小さくなれば、こんどは小鳥のさえずりが聴こえてくる。そろそろ目的の頂上だ。今日の展望はどうか、遠くまで見えるか。そして全員登れたし腹もへるころ楽しい食事だ。今日の目的の山歩き、8割は終わった。良かった、良かった。皆様ハイキングに参加して下さい。山々の小鳥達が声をみがいて待っています。



「服部緑地」足立 隆夫

写真同好会
撮影スポット散策

第18班 西 宏樹

昨年は急激に寒くなつたため例年に比べ紅葉の見ごろの時期が早くなりました。我々にとっては季節の移ろいを撮るのも大きな楽しみとなっています。今回は作品の中から5点を掲載します。



「久安寺」佐脇 正昆



「岡山 罎穴群」大西 守



「高雄山」小野原一郎



「箕面市 勝尾寺」竹澤 弘悦

囲碁同好会

手談

第13班 行政 定夫

手談という言葉があります。囲碁のことです。

一般にコミュニケーションの基本は対話ですが、囲碁盤に向かい合った相手とは対局により手で談じる。つまり、囲碁では盤上に打つ石の一手一手に意図があり、黒石と白石を交互に打つことにより、対話をしているわけです。このことから囲碁のことを「手談」とも言います。

普通の対話に必要な道具は言葉ですが、盤上での着手で相手の言いたいことや感性が伝わってきます。

囲碁の盤面は周囲の状況で、打つ石の状況がどんどん変化していきます。

相手の打った石の意味・意図・狙い等を良く理解し、これに対応した一手を考える必要があります。

ここで大事なものは2手目です。自分が打つ手に対し、相手がどこに打つかを正確に考えるわけです。つまり、相手の立場に立つて、最善手を考える必要があります。

最善手を考えるということは、自分の打つ一手目の意味も正確に理解することが前提となります。どちらかが欠けても勝手読みになって、正解に辿り着けません。相手も一手の意味を読み取り、その意図に対応した手を打ってきます。ですから、打つ前に相手の対応を予測して、予測される相手の手に如何に適切に対応するかが重要になってきます。

囲碁が段々上達してくると、3手先、5手先、さらに数十手先を考えつつ1手を積み重ねていきます。予測通りに相手が打ってくることは少なく、意のままに石が運ばないのが囲碁の魅力とも言えます。

次に挙げる例は、小目・一間高ガカリ定石ですが、図1の白8、白10、図2の黒9、白10、黒11、白12、の意図するところを考えてみて下さい。



図1 (俗筋) 小目・1間高ガカリ定石で黒7

問題 手談-1 と2間に開きました。この時、白8と黒3にボウシをしました。この白8の意図を考えて下さい。俗筋では白8に対し、自然に黒9と打ちました。その後、白は10と打ってきました。

図2 (本筋) 白8のボウシに対し、黒9と打ってきました。この黒9は狙いがあります。白10、黒11の後、白12と打ってきました。

問題 手談-2 きました。この黒9は狙いがあります。白10、黒11の後、白12と打ってきました。

白8、黒9、白12の意図を考えて下さい。

その後の経過手順を図3と図4に示します。

とよなか万華鏡

第7回

大阪音楽大学



このキャンパスに分かれ、現在の在学者数は約1150名(女性は85%を占める)に及ぶ。

施設

- ♪ 第1キャンパス(阪急電車宝塚線庄内駅下車西出口より西へ約700m)
 - ① A号館〜P号館
 - ② 学生サロン「ぼっぜ」(ぼっぜはドイツ語で小休止の意味)
 - ③ 同窓会事務室、ヤマハ売店
 - ④ ザ・カレッジ・オペラハウス(平成元年永井幸次記念講堂として竣工。収容人数756名。100名近い学生が参加する学生主催のオペラ「Tutti」が年1回開催される。又、大学主催のコンサート等が開催される)

世界中の国々及び日本国内で活躍している著名な音楽家を輩出している大阪音楽大学は2015年に創立100周年を迎えるにあたりさまざまな音楽活動や記念事業を実施しており今注目をあびている。この点にスポットをあてて紹介したいと思います。

大阪音大は大学・短大・大学院から成り立ち、その施設は二

- ♪ 第2キャンパス(第1キャンパスから北西へ1000m)
 - ① K号館(館内には食堂、サロン、音楽博物館などがある)
 - ♪ 女子学生寮「豊南寮」(大学から東へ約1300m)

あゆみ

- 1915 (大正4年) 創立者永井幸次により大阪市南区塩町(現中央区南船場)に大阪音楽学校を開校
- 1948 (昭和23年) 大阪音楽高等学校開校
- 1951 (昭和26年) 大阪音楽短期大学開校
- 1954 (昭和29年) 豊能郡庄内町野田(現在地)に移転
- 1958 (昭和33年) 大阪音楽大学として開学し現在に至る。尚、オペラハウスの竣工後、学生サロン「ぼっぜ」ミレニアムホール等を竣工

100周年記念事業

- ① 創立100周年史編纂事業
- ② 創立100周年記念講演(シンポジウム、講演、オペラ公演、定期演奏会など)
- ③ 創立100周年記念募金創設
- ④ 創立100周年記念連携事業
- ⑤ 創立100周年記念顕彰創設



オペラハウス

取材を終えて

10月上旬の好天日に初めて大阪音楽大学を訪れました。アポなしで直接訪れたにも拘わらず、広報室室長の山本様にお会いしてパンフレットを頂きました。とても親切に対応して頂き、又学内を案内して頂き感謝感謝の至りです。

そして音大をとて身近に感じる事ができたのも大きな収穫だったとおもいます。

レポーター 編集委員

北住 治
浅田 克己

健康雑感

今までは専門家による健康な体を維持するための記事を掲載してまいりました。

皆様方のご参考になっていきますでしょうか？今号はちよつと角度をかえまして会員の皆様はどんな健康管理をなさっておられるのか、お互いに情報交換してみようと企画してみました。今回は日頃編集作業に忙しい編集委員に寄稿してもらいました。

シルバー会員は心身ともに健康で活動的でありたいですね。

編集委員長 粟津 敏子

小さな心がけ

幼い頃は外で遊ぶことが大好きな子供でした。今でも体を動かすことが大好きです。

でもなぜか昔の感覚と違って体を動かすことも重たく感じます。きつと、んん十年の間に余計なものがいつぱい体についているのでしょね。実感です。なんとか取り払いたいと無駄な抵抗をしつつ生活しています。その無駄な抵抗とは？歩くこと！姿勢に気をつけること！骨体操を毎日すること！です。

T・A

ザビない自分の体に

老人、高齢者という言葉には、どうしても暗いイメージが伴い、昔なら人生の終りが近づいてきた人のように感じましたが、今は元気な高齢者の人口が多くなつて来ているようです。少し弱つてきているといっても体力はまだまだ残っている。これからの第二の人生を、明るくのびのびと満喫するべきだ。その為には趣味を増して(3つ、4つ、持つて)みてはどうでしょうか？一つだけに拘わらず、声を出さず、頭を使う、指先を使う、体を動かす、等々。又、一人だけで、数人で、大勢の人達と、趣味の種類のバランスを持たれるといいのでと思います。若い時のように上手になつたり、究めたりする必要はないと思います。楽しく仲間作りとストレス解消に、そして話題作りになつてきます。又協調性も成功されている人程プライドが高く、他人とうまくやつていけなくなるようだ。こうなると、病気になるつたり、体のあちこちが弱つてきますよ。若い時に近いような行動がとれるように楽しく、心身をパワーアップし自分の残りの人生を健康で長生きしたいと思つている。

M・O

日々のトレーニングを

私の健康法は、昨年ふらつと

寄つてみた豊中市立千里体育館で案内のあつたトレーニングジムに通つています。市内にある体育館・武道館なら高齢者は、登録後の使用料が1回2時間で150円と格安です。場内は、専門の指導員が常駐し丁寧に指導してくれますし、テレビなどでよく見る様々な健康器具が沢山あり、民間のジムに負けないくらいです。自分に合ったメニューを頭におきストレッチから始め約1時間器具を使い体を動かしています。皆様にもお勧めしたい健康法です。 Y・T

大切な健康診断

私は現在72歳です。幸いにこれまであまり大きな病気などはなくて年を重ねて来ましたが、特に健康を維持する為には何かをすると言つことはありませんでした。

定年までは会社の定期検診を受けていましたが、定年後は毎年豊中市の市民検診を受診しています。大腸がん、胃がん、肺がん、そして血液検査を受けています。3年前に肺がん検診で小さな影が見つかり、それ以降半年毎に経過検診を受けています。いまのところ、特に大きくなつたり痛みもないので、様子を見ようと言つ事になっていました。やはり1年に1回は健康診断の受診は必要で、早期発見、早期治療につながると思つています。どなたも是非検診を受けられる事をお勧めします。

れる事をお勧めします。

Y・M

まじめな私

1. 規則正しい生活

食事は朝、昼、晩必ずほぼ決まった時間に頂く。好き嫌いはない。9時以降は間食をしない。好きな甘いものは毒と認識し出来るだけ食べない。

2. 趣味の活動に積極的に参加。

山歩き、カラオケ、写真、ゲートボール、パソコン等を通じ新しいつながらりを多く作り生きがいを感じる。

3. 徳を積む(つもりかも)

本来の自分の利己的な性格を押さえ家事やボランティアなど人から喜んでもらえることを積極的にを行う。

色々なことをやりすぎ、どれも中途半端になり少し整理をしないと信頼を失いそうです。

K・A

自然体で

健康について考えたことは一度もありません。それも生まれ時は殆ど死んでいてお尻を叩かれてやつとこの世に生まれてきました。

そのせいか、子供の頃は体が弱く3回くらい死にかけてます。

しかし、今は元気で80歳を迎えようとしています。血糖値が700以上もあつたのが、現在

は130くらいで推移しています。酒量も年齢とともに下降しているので、もう大丈夫!!

T・I

頭の体操

一般的に健康と云えば、身体の面に行きがちですが、心や頭の健康も考えられます。健康の中枢センターは頭であつて心や体から送られてくる様々の情報を受けて、いろんな指令を頭が発信していると思われる。

世間でよく云われる「ボケ防止」として、頭の体操が考えられている。その方法として趣味・娯楽・読書等さまざまですが、囲碁や将棋・パズル・クイズ等々、年代を超えて愛好者が年々増加する傾向にあります。

その顕著な例が、朝日新聞が毎週土曜日の朝刊に掲載されている「Be紙面」だと思えます。ここにはA・B・Cの3種類のクイズ・パズルが載っています。が、その他に「古き仏たち」や「季をひろつ」などの私の大好きなコラムがあります。従つて土曜日が私の最も愛する曜日であり、また最も健康的な1日でもあります。

紙面に出題されたクイズやパズルを解く楽しみは格別ですが、それらをヒントにして自分なりに問題を創ることも楽しいものです。「詰将棋」や「詰碁」などは私の生涯の最大の親友であり、私のくさりかけた脳みそを

大いに活性化し、ボケ防止に役立っています。

医学的にも、頭を使えば使うほど脳は活性化して心身共に若返ると云われています。勿論、栄養・睡眠・運動などは健康を維持する三大要素であることは衆目の一致するところですよ。

O・K

クイズのこたえ

Q1

A：幸わせ（4と4）

B：古墳

C：喜び（465日）

D：策なし

E：四苦八苦

F：洗濯（鬼のいぬま）

G：大阪（大の逆）

H：荒れ畑（人を入れねば作れない）

I：長寿

Q2

A：三田ニみた

B：根岸

C：品川

Q3

○・田・日・月・西・曲

用・四・品（他にもあります）

Q4

白い犬（なぜなら黒十犬ニ黙）

詰碁回答

図3（俗筋） 白10、黒11、白12、黒13、...
白16、黒17、白18とシチョウで黒石が取られてしまいます。
黒としては黒15でAの5にハネ、白16とアテる。黒はBの6とアテ返し、白は黒13を取り、黒は上辺を渡るようになります。

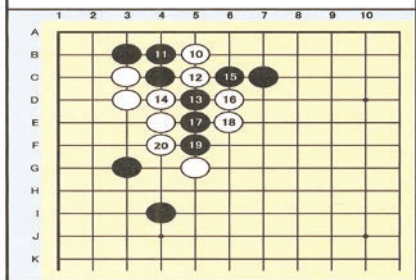
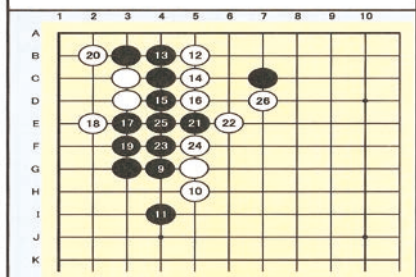


図4（本筋） 白12、黒13、白14、黒15、白16、黒17、白18とアテ、黒19とノビる。白20、黒21とアテ、白22とアテ返し、黒23と白1子を取る。その後、白24、黒25、白26と互角の分かれとなる。隅は白先で生、黒先で白死となる。



編集のしおり

会員の皆様 新年おめでとうございます。

新たな年、巳年!!

1年の計を立てられましたでしょうか?

先ず健康管理を第一に、就業に励み、同好会活動に参加し、世の中の動きにも注視し、シルバー人生を楽しみたいものですね。

この新年号には新しい試みをしております。一つは新年号らしく楽しい記事、クイズを掲載してみました。もう一つは、

健康雑感我々自身の目線に立って、健康管理について述べ

てみよう、とこのことで、編集委員が日頃心がけていること、考えていることを記してみました。ご一読ください。次号では皆様方の日頃心がけていることなどを寄稿して頂ければ幸いです。

旧年来から皆様方には記事掲載のご協力を頂いておりまして、編集委員一同心からお礼を申し上げます。皆様のご機関誌ふれあいへご返信を今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

編集委員一同

植木剪定の現場を取材して

編集委員 松本靖彦・谷田祐三郎



私は“ふれあい”帽子

今回は豊中市桜の町に位置する渋谷邸にお伺いして、剪定作業を取材させて頂きました。班長の窪田さんはじめ7名のシルバー人



材センターの皆さんに大変快く取材に応じて頂きありがとうございました。また、依頼主の渋谷様にもお話を



聞きする事が出来ました。渋谷様のお話では、シルバー人材センターに剪定を依頼してもう20年にもなるとの事で、高所の作業には感心されておられました。現在、剪定作業に従事しているのは全体で7班50余名との事で、窪田班は7名のグループで活動されていて、渋谷邸は3日間で終了の予定でした。9月から12月までは特に忙しく毎週日曜日と雨の日以外はほぼ毎

日の様に剪定作業が続くそうです。

当日、現場を拝見して驚いた事は、高い木の上で軽々と作業されている姿でした。お聞きしますと、7名全員が前職はサラリーマンで定年後シルバー人材センターにて4〜5回講習を受けて剪定の作業についての事でした。経験は長い方で13年、短い方は1年程になるとの事です。剪定作業では、色々な事に気を配

りますが、特に安全面は基本に忠実に、害虫に刺されないようになど、先輩の指導をよく聞くことでした。大変忙しくされている中ご協力ありがとうございました。これからも安全と身体に気をつけられ作業されます様お願い致します。

