

シルバーとよなか

ふれあい

2016年8月

公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.61

平成28年度 定時総会
理事長挨拶



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

本日の定時総会に多くの会員の方々にご出席をいただきありがとうございます。

今から4年前の平成24年に、豊中市シルバー人材センターは公益社団法人として新しい時代を迎えました。この公益社団法人になるのを機に第1期の中期事業計画(5か年計画)を策定し実施を行い、今年が最終年度になります。この最終年度を迎えるにあたって、この4年間の検証を皆さんにお話を申し上げます。

まず第1点は、事業実績の拡充・拡大であります。今年の事業実績は、会員の皆様のご努力、ご活躍によりまして、7億6千万円(前年比2.8%増)の事業実績を上げることができました。これは過去37年間の当センターの実績の中では、最高額の契約金額となりました。

のことは第1期中期事業計画の第1項目で上げておりますが、ほぼ目標を達成することができました。

第2点は会員の増強でありま。これは目標を2400人、2500人に定めて様々な活動を行ってまいりました。しかし残念ながら、目標の達成はおろか、年ごとに会員が減少してきています。原因についてはいろいろ考えられますが、この4年間で企業の労働環境は変化し、定年を65歳に延ばす企業が多々出てきたこと(中には70歳まで再延長、再雇用)など、高齢の方々の知能や労働力に各企業が期待をされたことなどが大きな要因の一つであると思います。

我がセンターでは、現在、豊中市の60歳以上の人口の1.4%が会員登録をされていますが、全国の平均が1.8%であることから、何とか当センターも全国平均並みになるよう会員増強を試みたいと考え、常にいろいろ施策を実施しています。

現在の1730人程度の会員数を、何とか2000人台に増やしたいという思いでこれから会員増強に頑張っていきたいと考えています。

第3点は独自事業の開発であります。シルバーの事業は請負事業と派遣事業から成り立っています。シルバー自身が事業化をする独自事業などを、さらに開発していきたいということ

で、会員の皆様方からいろいろなアイデアをよせていただきながら、事業にチャレンジをしていきたいと思っております。まだまだ目標に対しては道半ばではありますけれども、これも頑張らなければならぬ大きなテーマのひとつであります。

第4点は事務局の体制を強化し、充実しようということ。これについては、事務局体制が充実することが会員の皆様方に対していろいろなサービスができ、いろいろなお手伝いができるということになります。これも重要なテーマであります。今年度からは、総務課・業務課という2つの課を廃止して一本化し、新しい体制で皆様方のお仕事のお手伝いを、よりきめ細かくさせていただきます。

考え、その体制づくりに邁進してまいります。

この4点は、申し上げましたように、まだ未完成のまま第1期の事業計画が最終年度を迎えたわけでございますので、新たに第2期中期事業計画(5か年計画)を新しい役員の皆様の方で策定をしていただき、来年の4月からその実行に移っていただきたいと考えています。会員の皆様の方の更なるご協力ご支援をお願いをする次第でございます。

新しいシルバー人材センターの活動のために、ぜひともお力をお願いはご指導を賜りたいとお願いをし開会のご挨拶に代えさせていただきます。

目次

理事長挨拶	2
定時総会報告	3
会員のひろば	4
同好会だより	8
ユーザーさんの声	12
とよなか万華鏡	13
健康講座	14
シルバー人材センター展	15
私は「ふれあい」帽子	16

表紙

服部緑地公園

撮影 編集委員 浅田 克巳

平成28年度

定時総会報告

公益社団法人豊中市シルバー人材センター平成28年度定時総会は、6月1日（水）午後1時30分より豊中市立アควア文化ホールで開催された。当初オー



プニングイベントとして予定されていた講演会は、講師（奈つ木けい様）の体調不良のため中止になった。

まず初めに、18名より提案された34件の新規独自事業の内7名が入賞され、百地文代さんが優秀賞に輝き表彰された。表彰式に続いて高塚理事長の挨拶があり、4項目の骨子から成る5ヶ年計画や事業実績の報告、

並びに会員増強の対策や現況について述べられた。その後、豊中市長及び豊中市議会議長の祝辞が予定されていたが、公務のため欠席されたので、司会者よりメッセージが代読され、続いて祝電が披露された。

議長選出にあたり「司会者一任」の発声の下、嶋村さんが議長に指名され、議長席に着かれた。

事務局から、本年度の会員総数1741名（正会員1739名、特別



会員2名）に対して、本日の出席者数229名、特別会員2名、委任状1166名、合計1397名、出席率80.2%と報告があり、定款に基づき総会成立の旨を議長が宣言した。

議案第1号（平成27年度事業報告）、議案第2号（平成27年度収支決算報告）について、中井事務局長が説明された。その中で新規事業の開発促進と会員増強の対策等にふれ、事務局全体が一丸となって全力をもって取り組む姿勢を強調されたのが印象的であった。その後、山崎監事より監査報告があり、質疑

応答に入った。2名の方より質問があり中井事務局長が明快に返答された。続いて議案第3号（定款の一部改正）、議案第4号（役員選任）も同様に承認された。

報告第1号（平成28年度事業計画）、報告第2号（平成28年度収支予算）について中井事務局長より報告された。

その後5分間の休憩をはさみ、理事会が開かれた結果、高塚理事長が再任され就任の挨拶を述べられた。そして司会者より紹介があり、午後3時15分定時総会が終了した。

感想

予定されていた講演会が中止になったのが残念でした。議事がスムーズに進行し円滑に総会が終了してよかったです。

編集委員 北住 治



会員の ひろば



シルバー人材センターとの出会い



第1班

吉田雅世子

新緑の萌える

季節、シルバー

人材センターに登録しました。

昔、友達が実家の庭の手入れに悩んでいた時、その頃は何の知識もなく、気軽に「シルバーさんに頼んでみたら」と話して、その後友達がとつても喜んでいたことをふと思ひ出しました。シルバーさんの優しく丁寧で専門的な知識に感心したそうです。

まだまだ若かった私達は、年齢を重ねても「昔取った杵柄って凄いね」とお喋りしたものです。

そんな私達のテニス仲間もいつの間にか年齢を重ねてきて、癌治療をしている人、椎間板ヘルニアで動けない人、主人の介護で自由な時間の持てない人が増えてきました。

私自身もまだ若いつもりでい

たのにいつの間にかシルバー世代になっていました。

私はテニス歴30年と運動を続けてきたお蔭で、健康、体力に恵まれている毎日です。今の私に何が出来るか、とても不安ですが、私の知識と体力を活かして「シルバー人材センター」に勇気を出して登録してみました。いまだに少し不安なのですけれど・・・

高齢者の骨折事故は家庭内で多いとか、私も以前、掃除機をまたごうとしてうっかりひっかけてしまつて足を痛めてしまいました。加齢により動きが悪くなり、部屋も物に溢れている時代、季節ごとの衣替えのお手伝い、片付け、買い物、庭の簡単な手入れ、お留守番、話し相手、道具の修理、ペットの散歩、得意な料理、若いお母さんの育児の手伝い等々。

永年主婦をしてきた私、人間が大好き、花が好き、動物、ペットが好き。家事一般のことなら何でも任せてよ!と胸を張つて言えると思います。体力と笑顔、何でも屋さんとして頑張つてみようと思つています。



いつまでも元気で



第9班

坪井 香

長年の夢が叶い、農業のボランティアに参加するようになり、早や2年近くになりました。

低い山々に囲まれ谷川の流れるとても良い環境です。夏には魚釣り、秋には栗拾い芋ほりと冬にはユズの実が沢山木に見えます。夏休みには親子達で賑わうことでしょう。また雨上がりの木々の生き生きした姿は、言葉には言い尽くせません。無農薬野菜、今年1月～2月種まき、3月～5月に定植、畑に植え込み、うね作り、肥料まき、水まき、花が咲き実が入るまでの作業です。花が咲き、実が成るとどれだけうれしいか。関わった人でないとこの感動は・・・。色々大変なこともあるかもしれませんが、風土に太陽に力をもらい植物も元気をもらっていると思えます。私達も目には見えないけれど、エネルギーを貰いながら毎日の生活を自然にさせてもらっていると思えます。野菜を作るのは子育てをすのと同じように思われます。後悔することが多々あり、先に立たずです。

収穫できる頃には、豊中まつ

り・農業祭で出来た野菜を販売し、皆様に喜んでもらっています。私たちにも頂いています。最初頂いた大根のおいしかったこと、とろけるようでお店で買うのは全然違い、感動しました。皆様楽しみながら作業しています。

夢と希望を持ち、いつまでお世話になるかもわかりませんが、一日一日ムダなく楽しく笑顔で歩いていきたいと思えます。



豊中銭湯の今昔

第3班

篠原 直臣

お風呂屋さんについて少し考えてみよう。

最近の人達でお風呂屋さんに行っている人はどの位いるでしょう。私はほとんど行つたことありませんが、高い煙突、広い建物、入り口には、必ず独特の絵柄の暖簾、そして正面には富士山のタイル張りが象徴である。また最近では、大半のお風

浴は、お風呂屋さんに行っている人はどの位いるでしょう。私はほとんど行つたことありませんが、高い煙突、広い建物、入り口には、必ず独特の絵柄の暖簾、そして正面には富士山のタイル張りが象徴である。また最近では、大半のお風

呂屋さんはサウナ室を設けている。

あるお風呂屋さんに聞いた話では、バブル時は1日500人から1000人位の人が来た時もあったと聞くが、最近では利用者が段々減って今後増える事は期待できない。理由としては、一概には言えないが新しい建物は全てバス・トイレ付になっている。また人口もあまり増えていないため風呂のない古い建物は入居者がなく空き室が目立つ様な状況など色々考えられる。今後この業界はどのようなになるだろう。お風呂屋さん自体が客の減少、建物の老朽化、跡取りの問題など先行不安でいっぱい、本当に寂しい限りである。そして次に「ぬくもりサロンとよなか」についてである。約9年位前に豊中市高齢者支援課とお風呂屋さんがタイアップし企画された訳である。65才以上で豊中市在住の人を対象に始まった。20軒がメンバーとなり月5回から6回位のペースで順番に開催されている。

シルバーの仕事は、脱衣場のフロアーにて講師の先生の指導で軽い体操、懐かしい歌、ヨガ等約1時間みんなで参加する。その為の準備でイス等の設営や受付、又最初と終りの進行挨拶である。最初の時来られたのは

1人だけであった。お風呂屋さん・シルバー等協力しPRに必死であった。それから少しずつ増え、最近は平均30人前後になり、多い時は47人で中に入れないう時もあった。又バンドに合わせて歌ったり体操で体をほぐしたり、色々な話を聞いたり、今日の催し物は非常によかった、楽しかった等笑顔で帰る人が増えている。100円で入浴できるのも魅力である。全国的に銭湯が減ってきていると聞く。当初20軒から始まった「ぬくもりサロンとよなか」が廃業等で今は10軒になっている。今後どうなるのか？

お風呂屋さんがある限り、この様な催し物を続けて欲しいという声が多い。

皆様、一度参加しては如何ですか。

〔注〕詳しくは事務局に問合せ下さい。



シルバーの仕事始めて感じた事

第15班

植木 正三



今、働ける事の喜びを実感しています。

私

は今年の2月までは、音楽関係の会社に勤めていました。

退職後は日々の時間を持って余し、不安になる事もありそうなので、退職の前にシルバーの会員登録を済ませました。次の仕事は3ヶ月以内と思っていましたのが、幸いにも3月に採用が決定し就業する事になりました。

永年の会社での仕事は、音楽関係の業務で、子どもの情操教育の為に、音楽教室イベント企画・楽器の販売等でした。

常に仕事で嬉しく思っていた事は、子どもたちが成長しピアノが上達し、保護者から感謝され、お礼を言われる事でした。

今後の仕事も人と接し喜んで頂いたり感謝される仕事をしたいと思っていましたのでシルバーの仕事が決まってほっとしています。今の仕事は公園の清掃管理です。

住民の方と会話することも多く、最近では、作業中に、「ありがとう」「ご苦労さん」と声をかけて頂く様になり嬉しく

思っています。

現在の就業先のメンバーはリーダーを初め、皆さん大変優しく親切な方々で、助かっています。

又シルバーOBの方々も来てくださり、色々とおアドバイスや励ましも言ってくれます。

新しい就業先でうまく勤まるか、初めは不安もありましたが、皆さんの優しさや、チームワーク、そしてサポートのおかげで、とても楽しく仕事が出来ています。

又適度に体を動かす事が出来る仕事などで、自身の健康のためにも良かったなと感じています。

今のメンバーはチームワークが良く、月に一度の懇親会も決まり、楽しみにしています。

追伸、シルバーは高齢者です。無理をせず、慌てず、急がず、体を大切に仲間と仲良く助け合いながら、楽しく過ごしましょう。



手編みの交流



第4班

田中志保子
女性部会に参

加させていただ

き今年で4年目に入りました。シルバー人材センターの活動内容が少しずつ解るようになってきました。日頃は、豊中市内外のカルチャースクールで手編みの講師をしております。

シルバー人材センターでは、手編みをしながら会員の皆さんと世間話にも花を咲かせて手を動かしております。活動の中には、北摂7市3町のシルバー人材センターフェスティバル、豊中まつり、昨年は農業祭にも参加を致しました。会員の皆さんと小物などの作品を作り、出品させて頂きました。手編みを通して、会員の皆さんとの交流をはかり、そしてなにより手先を使う事が老化防止につながっている事が大事だと感じています。

現在、10名程の方に参加を頂いております。お手持ちの糸で、日々の楽しみの一つとして色々な作品にチャレンジして頂ければと思います。



名古屋に行つて



第5班

中筋 清子
五月の連休

前、用事で主人

と名古屋に転動している息子の所に行つて来ました。天候にも何とか恵まれ、はじめて見る名古屋の街は、革新的で豊かな城下町でした。まず感じたことは、道路が広くてどの道も御堂筋のように広々としていました。それには訳があつて、まず道が出来てから建物が建つたそうです。



車でずうーと案内してくれ、名古屋城に行きました。金のシャチホコがよく来たねと迎えてくれたように思いました。大阪城ほど立派なお城ではないが、各階には文化遺産をととのえて展示されていました。が、私にはとても全部見切れませんでした。天守閣にのぼりますと、緑の森が青々とさわやかに、整備された街がずうーと遠くに広がっていました。歩くと町並みは武家屋敷のたたずまいで、時代がさかのぼつたような錯覚に陥りました。

次に庭が美しく整えられた徳川庭園に行きました。立てば

シャクヤク、座れば牡丹といわれる牡丹の花が色とりどり、庭園いっぱい咲き誇り、池をまたぐ真つ白な太鼓橋、その奥には滝がしつらえてありました。

名古屋は誰がデザインされたか解りませんが、未来をきつちり考えた街づくりをされているなあと感じました。駅前にはモザイクの高層ビルと、中央の大通りは大きなみどりの公園とタワービルがそびえ立っていました。地下鉄網が整備され、すべてが名古屋駅に一極集中されていて、利便性に富んだ街だなあと敬服しながら、名古屋の街にさようならをしました。

さて、シルバー人材センターにお世話になって、2年余りがたちました。豊かな豊中に住んで、又この年寄りをつかつていただいていることに幸せを感じながら、日々感謝の気持ちで過ごしております。

頑張る力



第2班

寺田 辰子

梅雨の前の中

日々、櫻の涼しげな季節になって参りました。元気なだけが取り柄の私、65歳迄勤めていた私

は家庭に入りましたが、知人に教えてもらい豊中市シルバー人材センターと言う働ける場所を知り生涯現役と思つていました。

お仕事を頂きあと2ヶ月で5年目をめざして頑張つてきましたところ、昨年突然膝痛になり4月中毎日整骨院に通院しましたが良くなりず整形外科へ。膝変形関節症と診断され、水を抜く事3回大変痛い目に遭いました。5月は1歩も外へ出られず週3回から週2日のリハビリを理学療法士の先生に教えて頂き、自分で治そうと思ひ頑張りました。サポーターまで購入しました。

ところがどうでしょう、2、3回使つたでしようか、お陰様で昨年8月末には夏休み孫達と沖繩旅行へ連れてつてもらいました。

また昨年9月より1日8千歩目指し、毎日1時間余千里川沿いを歩きます。一時は歩けなくなるかと思う位ブルーになり、ある方の紹介でデイサービスを教えて頂きすぐ申し込みましたところ、市の職員の方が訪問してくださり、要支援1をいただきました。

ところが日常通り体を使うことが出来る様になり、また改めてお世話になりますとお断りさせて頂いていただきました。

前回の仕事は、いつ足が良くなるかわからなかったのでお暇を頂き、又本年シルバー人材センターのお仕事をさせていただきたく申込みをし、もう少し頑張りたいと思います。

シルバー人材センターの職員の皆様へ感謝の気持ちを込めまして一筆書かせていただきました。働かせていていなければこのうれしい気持ちは持てなかつたと思いました。



健康は宝もの



第4班

太田 武弘

私は今年で81歳になりましたが、一人暮らしでも淋しいと思つたことなど一度もなく、むしろ日々が忙しい位です。なぜなら地域のボランティア活動を何十年と続けており、週1回の見守り隊として小学生が安全に登校出来るように、また子ども達と元気な声で挨拶を交わしたり、近くの人達と話し合つたり人との交流を大切にしておりま

す。毎日の体調もベストで病気が知らずが自慢です。

早寝、早起き、食事は朝昼晩と一日三食、快眠、快食、快便、を基として日常生活のリズムを忠実に守っています。

また、趣味も多い私ですが、カメラに出会つてから今回、写真同好会に加入しました。まだ未熟ですが月1回の会合でメンバーの皆さんと気軽に会話も出来て和気あいあい楽しんでます。それから季節に応じて撮影会にも参加し思う存分カメラを片手に、自然を楽しみ、花を愛するってステキだと思いませんか。

今日が一番若い日です。今日一日を無駄に過ごすとい生涯取り戻せない！晴れの日もあれば雨の日もあります。でも街並みをぶらりと散歩すると、古い文化や風景、草花を眺めながら歩くのが好きです。そんな時に必要なのがカメラです。

人目にふれる花よりも、陰で寄り添う花がいい



仕事を頂いた感謝の言葉



第6班

坂下 照之

この度、庄内駅周辺にて就業

させて頂き、豊中市シルバー人材センターに感謝申し上げます。5月より先輩の皆様6名と仕事をさせて頂いております。放置自転車をなくし、きれいな街に豊中市をとの目標に向かつてがんばっております。

私事ですが70歳まで仕事をさせて頂き大切な妻が病気になる2年ほど家におりました。

妻が元気になりましたので、いろいろ仕事を探しましたが、なかなか仕事につく事が出来ず、家の中では妻と何時も喧嘩をしておりました。

身体は元気ですので、毎日の時間の過ごし方がわからず悩んでおりました、特別な趣味を持たない私としては辛い毎日でした。

4月の中頃シルバー人材センターより連絡を頂き、すぐ返答をして5月より就業させて頂いております。

就業は月に20日前後で、1日3時間から4時間になります。が、巡回をしますので1日8千歩から1万歩を歩く事になり、以前の週に2回か3回のジョギ

ングより運動ができますので、大変感謝しております。

70歳を過ぎると普通の会社では採用されない状況が多く、何社か面接を受けましたがダメでした。

シルバー人材センターでは元気であれば、高齢でも仕事を紹介して頂ける事に大変感謝しております。仕事のある日は以前に比べると生活環境が変わり喜んでおります。

会社に勤務していた時は、会社関係の皆様へ親しくさせて頂いておりましたが、地域の皆様との付き合いが皆無でしたが、この度機会を頂きましたので、先輩の皆様と知り合うことが出来大変感謝しております。

家族に迷惑を掛けない元気な身体でいられる様がんばっております。

全ての事に感謝でいっぱいでお礼を申し上げます。



文芸サークル

俳句作りの苦勞

第5班 高橋久美子

文芸サークルに入会して約10年、始めは先輩に追いつこうと、素晴らしい句に感動しては、それを頭に詰め込むという具合に夢中になっていました。しかし最初の意気込みは何処へやら月日が経つにつれて句作りに行き詰っていききました。

「歳時記」をむさぼり読んだり、悩んだり、でも例会の時、お互いに評を述べ合ったりしている時は楽しく、感動あり、笑いあり、胸にぐっと迫ってくる時もある、色んな人生勉強をさせて頂いています。また、自分の句が皆さんから好評を頂いた時は、続けてきて良かったと嬉しくなります。例会が終わった時の充実感に心から有難うございましたと、素直に頭が下がります。胸に残っている余韻に浸りながら温かい気持ちで帰ります。悩みながらの句作りもまた、その分楽しさに変わっております。



俳句

第5班 高橋久美子

雛飾り孫からひまごと歴史継ぎ
光さすカーテン引けば春の色
春嵐屋根がきしんで泣いている

第7班 新川 勝美

蓬萌ゆ摘む人もなく茎太り
新芽垣手のひら撫でて通ふ道
春寒し大揺れ止まぬ肥後の国

第11班 西山さとし

浮世絵展出れば京の木の葉風
桜湯の香が夢幻へと誘いおり
薫風や汽笛の響く棚田かな

第3班 山浦 純

春風を追い越してゆく一輪車
春雷や嬰の眠りの指びくり
少女らの眩しき四肢に夏兆す

第4班 加藤万美子

新緑の香に包まれて孫を抱く
家中をわがもの顔に初夏の風
風と日をやさしくまとい若風

第4班 高柴 栄子

春の土明日への力もらいたる
ゆらゆらと緑の光琵琶湖畔
新緑やパレットせまし空青し

第15班 石川ミツ子

野の花にそそぐ光の春めきて
はらはらと散りゆくさくら風が追う
おみごとと声かけてみるつじかな

短歌

第3班 清田 房枝

桜咲き小雪も混じりし空みあげ
晴れ渡りたる富山の朝焼け
晴れ晴れと姿を見せて今日も行く
川面に泳ぐこいのぼりかな

夜も更けて今日こそ見るや螢烏賊

海面に光るダイヤの輝き

第7班 倉原富美子

うすずみの空を背にしてさくらさく
少女のごとき清がしその色
そよと吹く五月の風に立つ婦人の
粋な着物の花しようぶ映ゆ

うすみどり新芽は朝日にかがやきて

香りも高き一番茶になる

川柳

第11班 北住 治

一句さえてきぬ前夜の悪夢かな
わが国の一縷の希望千秋楽
大江戸にネズミが走る今も尚

パソコン同好会

同好会の代表を務めて想うこと

第3班 嶋村 靖夫

会員さんのお世話を務めて、早や5年目を迎えて思うことを綴ります。

初めのころは、WORD文書作成やEXCEL表計算そして写真加工等のソフトの使い方が勉強会のテーマで皆さんは、頭を抱えながらも習得して実生活に役立てています。

最近では、多くの会員さんがブログを公開して、インターネットを通じて全世界に発信しています。(チト オーバーかも!) 会員さん同士のブログ談義は、華やかにして〇〇歳に戻った様に映ります。

これからも、楽しいシルバライフのお手伝いを続けたいと思っております。



書道同好会

書道同好会と釣り好きの私

第7班 川部 松枝

私は和歌山の海辺で育ち子どもの頃は良く磯釣りに行ったものです。夫の里は川添いに点在する村にあり大阪で世帯を持つようになつてから毎年盆正月に帰省をしていました。

義父母が年老いて亡くなり屋敷や畑の管理など大きな役割を

担うこととなり茶摘み草引き等次第に長期間滞在することになりました。

夏は昼まで畑仕事、午後からは川で夫と一緒に鰻釣りの餌(ハゼ)は昼から夕方にかけて良く釣れ約30匹は釣っていました。

夫はそのハゼを餌に夕方鰻釣りの仕掛けをし、翌朝早くに取りに行き、多いときは6匹、少ない時でも1匹、どれも大きな鰻でした。

私は緑の山々に登り切った空

夏の夕
管笠の旅を木曾に入る

第1班

井上 景介

林茂鳥知帰

第3班

相田 光子

涼しや
鐘

第3班

井上美保子

春山草木新

第11班

荒賀 孝夫

泉静身沈我心

第17班

中村 加代

写真同好会

気、清流が好きです。そのように多忙で書道を休まざるをえなかったある日、連絡を入れたところ「砂にでも字を書き練習しなさい」との言葉をいただいた事が今でも心に残ります。約8年余りがたつてようやく書の難しさが分かってきました。

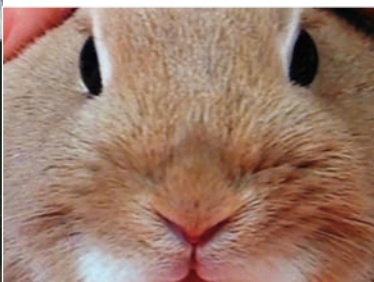
諸先生方の熱心な誠意あるご指導に感謝し又会員の皆様の優しさに嬉しく教室に通う日々です。先生方はじめ会員の皆様いつ迄も日々健康でありますように。

同好会で舞妓さんの撮影に行きました。「がんこ高瀬川二条苑」でのランチの合間に30分ほど舞妓さんの踊りが見られ、写真撮影は自由でした。

7月の例会には講師を呼びました。いろいろな楽しい企画をしています。入会歓迎です。



「京都嵐山」第8班 奥村博一



「にらみあい」第7班 萩谷 守



「万博公園」第11班 荒賀孝夫



「久安寺」第3班 佐脇正昆

ハイキング同好会

六甲山を歩く

第16班 和仁古 洋

平成28年5月14日(土)、阪急三宮から新神戸駅→布引の滝→再度公園(昼食)→市草山→諏訪山公園→生田神社→阪急三宮。総行程4時間の少しきついコースでした。



現在同好会は、会員は38名で、毎月第2土曜日に開催します。会長は先日、佐藤張伸さんから、大坪明彦さんに交代。事務局は引き続き新澤圭子さん。毎月のコースは、事務局日より・同好会案内を見てください。

ハッピーボーラーズ

第11班 須山 五平

会員数 約27名
主な活動 毎週金曜日ボウリングの練習をしています。

第3金曜日ボウリング大会 (ハンデー戦賞品あり)

12月第3金曜日ボウリング大会のあと、忘年会

会場 ピースボウル(豊中曽根店)
時間 午後13時30分より開始

会費 年500円その他、ボウリング場の会員になること
毎月の事務局便りをご覧ください。



囲碁同好会

囲碁界のビッグニュース

第13班 行政 定夫
アルファAI囲碁プロ棋士に勝利!

グーグルの子会社で人口知能の研究を続けるディープマインドが開発した囲碁AIの「アルファ碁」が韓国のプロ棋士・李世ドル(イ・セドル)氏に勝ったというニュースは世界の囲碁界に大きな驚きと多くのプロ棋士に衝撃を与えた。

過去10年で最強の棋士とも言われる李世ドル氏に4勝1敗の成績で勝利したアルファ碁はハードよりも学習機能を強化したソフトにあるらしい。囲碁の手順は

約10の360乗とされている。

コンピュータの性能がいくら向上しても制限時間内の対局を終了できない。アルファ碁にプロ棋士の対戦棋譜を見せてパターンを学習させる。この時、棋譜の中のある手が好手かどうかの結果も教える。教師付きで学習させるのがポイントとのこと。学習した約3000万局面から抽出して相手に「勝つためには、どこに打つといいか」を実践的に学習させた。

井山裕太が7冠達成! 史上初

囲碁のタイトル6冠を保持する井山裕太本因坊(26)が、棋聖、名人、王座、天元、碁聖の続き、4月20日、伊田篤史十段から、十段を奪取し、囲碁界では初めて全7タイトルの同時制覇を達成した。7冠達成までに負けたタイトルをまた取り返し、過密スケジュールの合間を縫って国際棋戦にも出場している。井山裕太天才棋士は今や世界一強い棋士とも言われている。井山裕太棋士が人工知能を備えたアルファ碁と対局する日が待ち遠しい。井山裕太棋士は5歳で囲碁を覚え、石井邦夫九段門下。2002年、12歳でプロ入り、史上最年少の20歳で名人となり、九段に昇段した。日本棋院関西総本部所属。
今回の詰碁が石塔シボリといい、通常とは少し勝手が違うか

も知れないが、囲碁にはこのようなるで手品を見るような手筋が沢山あります。じっくり考えて下さい。

詰碁 問題

黒先白死

実戦で白三角と打った局面での攻め合いになっています。手順良く打って、白石を取って下さい。ヒントは石塔シボリの手筋を思い出して下さい。

解答は15頁

〈出題:水間俊文7段の囲碁講座〉

中国古典学び舎会

「菜根譚」を展示して

第11班 西山 敏

今年のシルバール展では明時代の「菜根譚」を取り上げた。全357条のうち、いくつかを選択し、易しく解説した。興味を持たれた方も多く、お陰様で、来場者のうち二名の方が新たな仲間となった。

明という時代は、人気の高い「三国志演義」「水滸伝」「西遊記」などが書かれた時代で宋代以来台頭してきた市民文化が官僚層まで浸透したと言われる。奇しくも、日本は室町の世、中

世の芸能・文化が花開いた時代であった。そういった風潮の中でこの菜根譚が生まれた。

私が特に好きなのは、次の言葉だ。「花は五分咲きをみるのがよく、酒はほろ酔い位が丁度いい。花が満開に咲き乱れ、酒も泥酔するまで飲めば、もはや興ざめだ。盈満境遇にある人は、このことをよく考えるべきだ」

老境を迎える我々は、六朝時代の清談の心境が理想だ。「知識人らが儒学の礼教に反し、老荘の空理を談じ、琴を弾じ酒に耽る風俗」が清談であり、竹林の七賢人はその代表だ。政治を最上の価値とするのではなく、老荘の思想による文化第一主義でいくというのが、「菜根譚」にも次の言葉がある。

「茶は精を求めざるも、壺亦乾かず。酒は別(れつ)を求めざるも、樽亦空しからず。素琴は弦無きも常に調(とこと)のい、短笛(たんでき)は腔無きも自ら適す」

「酒と趣味あれば白寿も見えてくる」

オカリナ同好会

定年後の人生

第3班 奥野 和也

60才で定年になった私は、何を始めようかと考えました、物

価の安い海外で暮らしみようか、北アルプスの山小屋の仕事をしようかと、思うのは自由ですが、いざとなると家族のこともあります。そんなに簡単な問題ではありません。

取りあえず悔いのないように思いつきり遊んで、5年間を過ごしました。山歩き・溪流釣り・ゴルフ・図書館通い・工芸・陶芸と積極的に遊びをしたつもりでした。しかし、最終章としての人生を、何も物にできずに過ぎて良いのであろうかという思いになり、65才でシルバー人材センターにお世話になりました。仕事は園芸班で、しんどいが気持ちの良い汗をかいております。趣味の同好会では遊んだ5年間に作ったオカリナで練習に励んでいます。

オカリナは音をだすのは簡単です。今まで、音楽とはあまり縁はなく楽譜も読めず、カラオケも逃げていた私でしたが1週間ぐらいで簡単なメロディが分かるようになりました。ただ、音楽の素養のない私にとって上手く吹くのは結構難しいものです。

終活としてオカリナをもっと上手に吹けるようになったら葬送の曲をCDに残しそれを流してもらいたいです。自作のオカリナを今一度焼いて次の世に持って行くのかな…なんて思っています。

鶴亀カラオケ同好会

第11班 須山 五平
会員数 約30名

主な活動 月2回・第1水曜日・第3水曜日、月例会カラオケを楽しんでいます。

4月桜見物、7月第3水曜日納涼まつり、8月第1水曜日懇親会、10月第3曜日鶴亀歌合戦、11月紅葉見物、12月第1水曜日懇親会。

会場 カラオケ喫茶「ひまわり」豊中市役所南R176沿い
時間 午後12時00分より開始
毎回多数の方が参加されます。
会費 半年で、12000円
毎月の事務局便りをご覧ください。



美術サークル

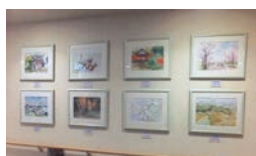
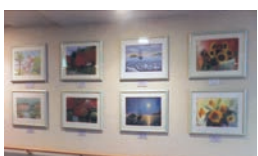
第15班 鈴木早智子

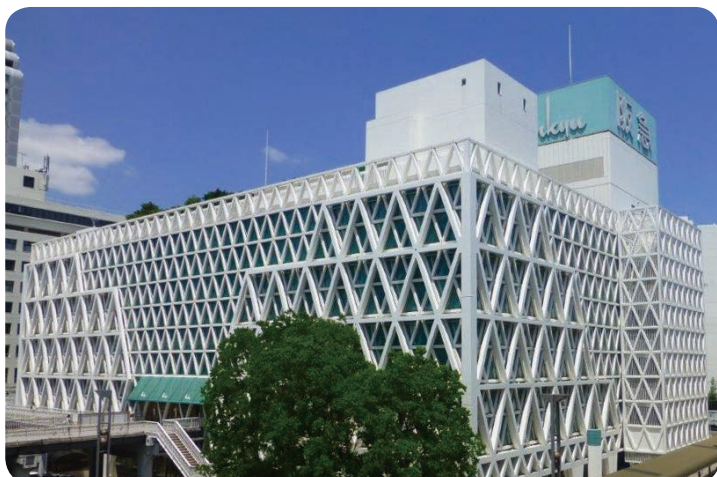
絵を描くことは楽しいものです。さわやかな季節、屋外でのスケッチは又格別です。美術サークルは毎月第3木曜日に気候の穏やかな月は屋外でスケッチを行い、暑さ寒さの厳しい月はシルバー人材センターの会議室をお借りして静物など描いています。又、似顔絵の練習もしたいと思っております。

5月は服部緑地公園で睡蓮を、6月は久安寺で紫陽花を描きました。平成28年12月1日〜28日迄豊中市市民病院1階の「コミュニケーションアートギャラリー」にて美術サークルの展示会を開催します。機会があればご高覧ください。力作16点の出品です。

ただ今新会員を募集しています。絵を描く事に興味をお持ちの方は是非入会して下さい。お待ちしております。

写真は昨年3月に市立豊中病院「コミュニケーションアートギャラリー」での出品作品です。





ユーザーさんの声

株式会社 阪急阪神百貨店 千里阪急

電話 06-6836-2025

所在地 豊中市新千里東町1-5-1

今回は、千里中央にある「千里阪急」の地下1階の食品売り場を訪問し、大変お忙しい中、統括されている次の方にお話を伺いました。

食品販売部長 水畑 淳 様

マネージャー 川田千春 様

Q & A

Q シルバー人材センターとはいつ頃からおつきあいいただいておりますでしょうか？

A 2010年からのおつきあいで、6年になりますね。

Q 現在の就業内容と人数は何名でしょうか？

A 9名のローテーションシフト就業で次のとおりです。

野菜の品出し	… 3名	1名/日
食料品の品出し	… 3名	1名/日
ショッピングカート回収	… 3名	1名/日

Q 食品販売部のモットーは？

A まず『食の安心・安全』をモットーにしております。また、接客応対には十分に気を配り、いつも気持ちよく御利用頂ける売場である事を目指しています。

Q シルバー人材センターについての要望は？

A 皆さん、よく頑張っていたいただいています。現在の就業の内容に加え、他に様々な仕事があるので皆さんの経験を生かし、資格などもっておられる方を含め、ご提案していただければと思います。



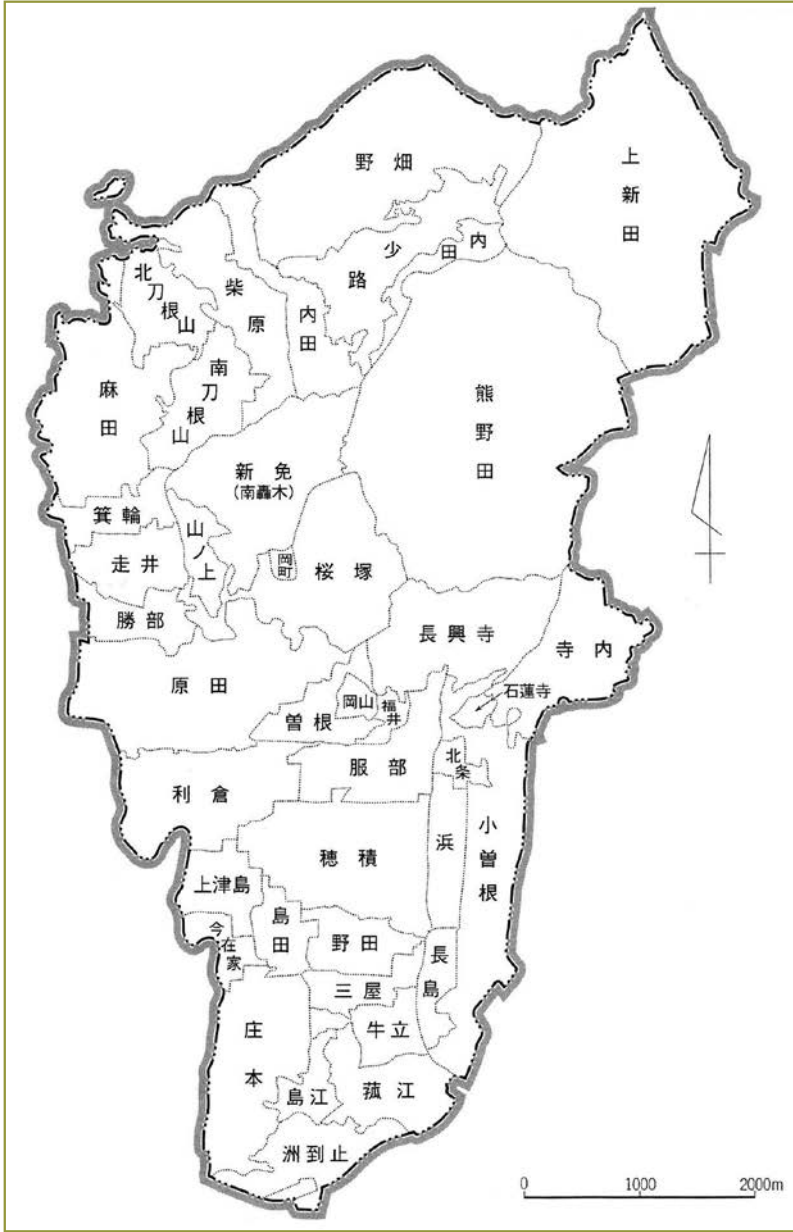
取材を終えて

お忙しい中快く面談していただき有難うございました。デパートの食品売り場として、お客様側に立って隅々まで心配りされている様子に接し、感心させられました。

編集委員 谷田祐三郎

松本 靖彦

近世豊中の村々



出典：『新修豊中市史 古文書・古記録』 p.701

とよなか万華鏡

第14回

豊中の町名
いまむかし

大阪の地は、北は摂津の国、東は河内の国、南は和泉の国とよばれました。JR阪和線に三国ヶ丘駅がある、この地は、大

阪の三つの国、摂河泉(せっかせん)の国境に位置しているので、三国ヶ丘とよばれている。明治維新後、摂津の国の北部は、猪名川を境に、東側は大坂府になり北摂とよばれ、西側は兵庫県になりました。北摂の東

の地域は三島郡。私たちの住む、北摂の西の地域は、豊能郡。豊中の地名は豊能郡の中心の意味で、豊中の言葉ができました。昭和2年(1927)今の豊中には、上新田、桜井谷村、麻田村、豊中町、熊野田村、小曾根村、中豊島村、南豊島村、庄内村がありました。昭和22年(1947)合併が進み、上新田、豊中市、庄内町になり、昭和28年(1953)に、三島郡新田

村の村議会で、下新田は吹田市に、上新田は豊中市への編入が決まりました。庄内町では、編入を巡り、豊中市への編入、大坂市への編入の動きなどがああり、町議会は紛糾しましたが、昭和30年(1955)に豊中市編入が決まり、現在の豊中市の形ができました。
阪急豊中駅の近く、ホテルアイボリーのレストランは新免館という名前です。
江戸時代、現在の豊中本町は、新免村と呼ばれていました、今の豊中市の町名には、古い村名がそのまま使われている所と、新免村のように、無くなってしまった村名もあります。「近世豊中の村々」の村名を見ながら、いま、あなたがお住まいの町名と比較してみてください。町名から無くなってしまった昔の村名の、野畑・内田・熊野田・新免・麻田・岡山・福井・石蓮寺・三屋・牛立・菰江・洲到止などの名前が、あなたの近くの学校や会館などの名前で残っていませんか。

編集委員 和仁古 洋

健康講座

老人の生き方・雑感

社会医療法人北斗会さわ病院理事、北斗会看護専門学校校長 医学博士 **高木 宏**

私は昭和22年生まれの団塊の世代に属します。この世代は、若い人々から「逃げ切り世代」だとか、何かと揶揄されがちですが、我が身を振り返っても、そう言われて良いくらい順調な時代を謳歌して来たと思います。生まれた頃には、戦後のドサクサの混乱をほとんど知らないで育ち、気がつけば高度成長期の真っ只中を満喫できました。昭和22年に誕生した同期の赤ん坊の平均寿命が丁度50歳だったことから、命までもがすでに約20年間も儲けものの世代と言えます。親までの時代とは違って、同世代のみならず、子や孫の代まで戦死者がひとりもない国に過ごせています。

しかし、地球上を見渡せば、健康のためどころか、生存のために不可欠な最低限の食料または飲料水が根本的に不足している人々がそれぞれ約1/8に達するとのこと。かたや飽食の時代、肥満対策に余念のない、そして水道水を安全に自由に飲めるのが当たり前のこの国に生を受け、日々平穩に暮らせているだけで本当に幸せだと思えます。

このような豊かな巡りあわせのなかにあっても、我々高齢者に否応なしに忍び寄るものがあります。それは、体力・視力・聴力・骨量・身長・頭髪・自前の歯などの身体面の衰えや減少です。最たるものは、自分の余命が毎年確実にすり減っていることです。一方で、益々増えて来るものに、年齢に

加え、各種各様の老害が挙げられるのではないのでしょうか。どれを取ってみても、抜本的な改善を図るのは至難の業と言わざるを得ません。

そもそも高齢者の健康をどう捉えれば良いのでしょうか。世界保健機関（WHO）によれば、「健康とは、身体的、精神的、そして社会的にあまねく安寧な状態にあることであって、単に病気がなく虚弱ではないということではない」と定義されていますが、そのようなものを求めて今更人生を仕切り直すなど到底出来そうにありません。

この際開き直って、そのような理想に走った健康論などは横に置き、人生の後半戦（～最終戦）くらい、せつかく頂いた得難い命を、後から追いかけてくる人生の後輩たちに誇れるような気構えで使い切ろうではありませんか。それには、我々が年を重ねたからこそ、より身近に感じるができるようになった先人たち（先祖を含む）の智慧を拝借するのが一番だと思われまます。老若男女を問わず、全員がまったく平等にいずれ引退して行くこの世です。去る前に我々に温かい眼差しを向け残してくれた、先人たちの尊いメッセージをひも解くことで、そしてその教訓を後人に引き継ぐことで、老害ならぬ老益を残したいものです。

最後に、ご参考までに私の愛読書と好きな名言を紹介します。

釈迦『法句経』、貝原益軒『養生訓』

台湾の證嚴尼僧 「人生没有所有權、只有使用權」（人生に所有權はなく、ただ有るのは使用權のみである）（人間は何も持たずにこの世に生まれ、何も携えずにこの世を去る存在だと思えば、色々なことに執着する気持ちが少しは減り、あれやこれやと「気にする」ことも少なくなるかも知れません）

第8回 シルバー人材センター展

平成28年3月11日(金) 市役所第2庁舎ロビーで開催されました。



例年2日間の開催が、都合により1日となりましたが、各同好会から力の入った作品や、刃物とぎなどの独自事業の案内、パッチワーク等の作品作成などの女性部会の活動、そして、個人の出展も多くありました。美術サークルの似顔絵コーナーでは、多くの観客が集まり、東條さんと、鈴木さんの、絵筆のタッチに見入っていました。昼にはオカリナ同好会による演奏もあり、豊中市役所の庁内案内放送もあり、人出も増え、

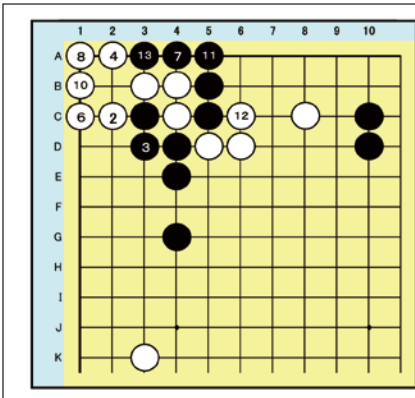
にぎやかさも増してきたなか、午後4時、盛況のうちに閉会の時間となりました。



詰碁 解答

黒先白死

先ず黒1(B2)とつ段にハネます。白2には黒3とツギ、白4のアテには黒5(B1)とツギ、白6のアテには黒7とアテ返す。白8で2子を取る。黒9(B2)とホウリ込み、黒10、黒11、白12には黒13とアテることにより、白死。



得々情報

**65歳以上の方、必見!!
高齢者ふれあい入浴証**

100円でお風呂に。

豊中市内、16の公衆浴場で利用できます。

利用日

毎月15日がふれあい入浴日

(定休日の場合は翌日)

利用できる人

豊中市内在住の65歳以上

利用方法

入浴証を提出時100円支払い

入浴証の手に入れ方

市役所第2庁舎1階 高齢者

支援課 又は、老人福祉センター

などで申し込みをして下さい。

3月15日(水)	ふれあい入浴券
2月15日(水)	ふれあい入浴券
1月15日(日)	ふれあい入浴券
12月15日(木)	ふれあい入浴券
11月15日(火)	ふれあい入浴券
10月15日(土)	ふれあい入浴券
9月15日(木)	ふれあい入浴券
8月15日(月)	ふれあい入浴券

編集のしおり

◎会員の皆様!! たくさんの方から投稿頂き、有難うございました。紙面が足りず、ご本人の了解を得て、次号掲載予定の方もおられます。

◎我々シルバー世代はもはや老人ではなく、いきいきと多彩な経験をつみ、人生を有意義に過ごそうとの意気込みがあり、まだまだ現役である、と皆様からの投稿で感じられます。

◎この夏は、ブラジルでのオリンピック、国内では高校野球の開催真っ最中!! テレビ観戦などで忙しいですね。

◎ふと振り返りますと自然災害があちこちに起こっています。早い復興が望まれます。

◎次号は、2017年新年号です。詳しくは9月の事務局だよりをご覧ください。皆様からの寄稿を編集委員一同お待ちしております。

「ふれあい」編集チーム

「チラシ班」を訪問して

編集委員

粟津 敏子・浅田 克巳



私は“ふれあい”帽子

今回は東豊中団地内にある「チラシ班」の作業場を訪問しました。就業内容は仲介不動産会社数社のチラシの配布が主な業務です。

作業場へ入るとまずびっくり！6台の紙折り機からどんどんチラシが折られて流れるように出てくる。その大きな機械音の中で20名近くの方々が忙しく動き回り、折られたチラシを束ねて持ち帰られます。現在25名の方が就業され、平均年齢75歳、最高齢の方は85歳で13年続けておられるそうです。



チラシ班の作業の流れは

- ① 毎週月・木曜日、自家用車で依頼主の各支店にチラシを引き取りに行き作業場へ持ち込む。
- ② 6台の紙折り機でチラシ折り作業、各自持ち帰り用に束ねる。
- ③ 各自担当の地域配布数をバイク・自転車・車などで持ち帰る。
- ④ 翌日から2日間で配布する。

注意する事として、マンションによっては管理人が不在の早朝とか夕方に行ったり、オートロックの所はあらかじめ管理人に了解を得たりする。勝手にポストインすると管理人からクレームがある。特に雨の時は大変とのこと。

配布は戸建てで1時間に約150部、マンションで約800部配布する。

1日で一人5千部位配布するそうです。

皆さんの声

休むと他の人に迷惑をかけるのでスタッフをあと5〜6人欲しい。また、人数が増えるともっと仕事が増やせる。そして、皆さんそろって「信用が大事」と仰っていたのが印象的でした。

感想

高齢の方もおられるが皆さん、かくしゃくとして、元気で作業をしておられました。手を休めることなく黙々と作業をされ、次のチラシが届くまでの休憩時での皆さんの笑顔が素敵でした。

