

シルバーとよなか

ふれあい

2018年1月

福寿海



公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

No.64



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

新年あけましておめでと
うございます。

皆様方におかれまして
は、お健やかに新春を迎え
られたこと心からお慶び
申しあげます。

平素は、当センター事業
の運営に格段のご理解・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、将棋の藤井四段の
フィーバーや陸上男子で桐
生選手が日本人初の9秒台
を記録するなど若い世代の
活躍が話題となる年とな
りました。

また、相撲界では横綱日
馬富士の引退騒動がありま
したものの、稀勢の里関が
19年ぶりに日本出身力士
の横綱昇進をしたことや、

サッカーのワールドカップ
に6大会連続出場を決める
など、明るい話題がありま
した。

一方、7月の九州北部での
記録的な大雨や、10月には
台風21号が日本を縦断し、
各地に大きな被害を起こす
など、自然災害の脅威を感
じる年でもありました。

こうした中、当センター
におきましても、一昨年12
月の会員さんの植木からの
転落死亡事故に続いて、昨
年4月には交通事故による
死亡事故が発生するとい
う、あつてはいけない事故
が発生してしまいました。
お二人の会員さんに今一度
哀悼の意を表したいと思
います。

また、昨年の定時総会
でもご報告いたしましたよ
うに、平成33年度までの5年
間における課題や目標を明
らかにし、当センターが進
むべき方向性を示した「第
2期中期事業計画」を策定
し、実現に向けて取り組み
を始めておりますが、請負
事業等につきましては今年
度もどうにか実績を伸ばす
ことができそうな状況にあ
り、ひとえに当センターの

会員の皆様によるお力のお
かげだと考えております。

しかしながら、「会員数
の拡大」につきましては、
地域入会説明会や秋の入会
キャンペーンなど、いろい
ろな取組を行ってまいりま
したが、まことに残念なこ
とではあります。今年度
の目標数には届かない状況
になろうと思われま

す。
このことは、引き続き大
きな課題として考え、目標
達成をめざすためにいろい
ろな戦略を考え、会員増強
に努めたいと思

います。
そのためには、会員の皆
様にも引き続き、ご友人や
お知り合いの方に「豊中市
シルバー人材センター」を
ご紹介いただき、一人でも
多くの方が当センターのお
仲間になっていただけま
すよう、さらなるご協力を
お願いいたします。

最後になりましたが、本
年が皆様にとりまして素晴
らしい一年となりますよう
祈念申しあげまして、年頭
の挨拶いたします。



目次

新年ご挨拶	2~3
役員・職員紹介	4.5
イベント関係	4.5
会員のひろば	6~8
同好会だより	9~11
ユーザーさんの声	12
とよなか万華鏡	13
健康講座	14
編集のしおり	15
私は「ふれあい」帽子	16

表紙

写真 「消防出初式」 大門公園にて
撮影 第15班 森井 直勝
揮毫 「福寿海」(ふくじゅかい)
幸福と長寿が海のように広く
集まること
書 第5班 平田 彰



新春を迎えて



豊中市長 浅利敬一郎

明けましておめでとうござい
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。

平素は、本市の高齢者福祉の
向上に格別のご尽力を頂き、厚
くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ります
と、世界的に大きく株価が上昇
し、日本におきましても、19
65年から1970年まで続いた



豊中市議会議員 福岡 正輝

新年明けましておめでとうご
ざいます。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協力を賜
り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみま
すと、サッカー日本代表が、本
年6月に開催されるワールド
カップロシア大会への出場を決

「いざなぎ景気」を越える景気
拡大局面となっており。し
かし、雇用環境が改善されて
いる反面、物価を反映した実質賃
金は大きく増えておらず、実感
に乏しい景気回復とも言われて
おります。

一方で、2020年に迫った東
京オリンピックや、ラグビーワー
ルドカップ開催に向けた動き、
関西・大阪への万国博覧会誘致
に向けた取り組みなど、未来に
向け大きな活気に満ちた一年で
もありません。

本市におきましては、市民文
化の創造発信の拠点となる文化
芸術センターをグランドオープ
ンいたしました。木の温もりを

め、日本中が沸き立ちました。
また、柔道や卓球などの世界選
手権大会での日本人選手の活躍
や、陸上で桐生選手が日本人初
の100メートル9秒台の快挙
を果たしたことなど、明るい話
題がありました。

本市では、箕面自由学園高校
チアリーダー部がチアリーディ
ング・ジャパンカップで7連覇
(18度目の優勝)という輝かし
い成績をおさめました。

一方、現在、我が国の景気は、
緩やかな回復基調が続いている
と言われておりますが、消費者
にとっては、実感の伴わない状
況が続いています。先行きにつ
いては、雇用・所得環境の改善
が続くなかで、各種政策の効果

活かした心地よい空間で、市民
の皆様に変えて好評いただいで
います。引き続き、文化芸術
活動をはじめ、さまざまな催し
にご活用いただき、末永く愛さ
れるセンターとなるよう心から
願っております。

また、高校野球発祥の地とし
て「高校野球発祥の地記念公園」
をリニューアルオープンすると
ともに、ふるさと納税の返礼品
として、高校野球発祥の地記念
ボールや記念切手シートを加え
ました。

そして本年は、夏の全国高等
学校野球選手権大会が100回記念
大会を迎えます。高校野球がよ
り、多くの人に愛され、発展し

もあつて、緩やかに回復してい
くことが期待されております。

そうした中、超高齢社会を
迎えた我が国においては、健康
長寿社会の実現に向け、国をあ
げて様々な取組みが進められて
おります。生涯にわたって健康
で活力に満ちた生活を送ること
は、私たち誰もが願っており、
高齢者の社会参加や健康維持、
生きがいの充実のためにも、高
齢者の多様な就業機会を確保す
ることがますます求められてき
ております。

シルバー人材センターの皆様
方が、「自主・自立、共働・共助」
の理念に立ち、高齢者の希望に
応じた働き方ができるよう、就
業を取り巻く環境の整備に積極

ていくことを願うとともに、高
校野球発祥の地を豊中ブランド
として、さらに発信してまいり
ます。

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・ご協力の賜物と、
心から感謝申し上げます。

皆様におかれましては、引き
続き、就労を通じて、助け合い
ふれあいながら、地域コミュニ
ティの活性化にご尽力いただき
ますとともに、変わらぬご支援・
ご鞭撻をよろしくお願い申しあ
げます。

結びに、新しい年が皆様にとっ
て充実した素晴らしい年となり
ますようお願いいたします。

的な活動を展開されておられる
ことに、改めて心から敬意を表
し、感謝を申し上げます。この
であります。

市議会といたしましても、行
政と連携を図りながら、高齢
者が自らの経験や知識を生かさ
れ積極的に社会参加できるよう
「健康で心豊かに生活できる活
力あるまちづくり」に向け、引
き続力を尽くしてまいります所
存でございますので、今後とも
変わらぬご支援とお力添えを賜
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
う心から祈念いたしまして、新
年のご挨拶とさせていただきます。

職員紹介



中井敬士

◎前年度末をもって定年退職を迎え、現在は再雇用制度の下、引き続き事務局長として勤めさせて頂いております

Q 何年のお生まれですか？

A 昭和31年（1956年）シルバー世代になりました。

Q 家族構成を教えてください。

A 妻と息子が3人います。

Q シルバー人材センターへの就職はいつ

A 昭和56年（1981年）の設立の時からあります。

Q 前年にシルバー人材センター設立準備室（豊中市高齢者就労開発協会）に就職しました。仕事をしていたことは？

A センターを取り巻く環境が目まぐるしく変化し、その対応に四苦八苦しています。

Q 皆さんのご理解ご協力に感謝し、何とか頑張っています。何とかが頑張っています。

Q 日頃心がけていることは？

A 明るく楽しい（会員の皆さんが集まりやすい）職場にしたいと思っています。

Q ターでお世話になり、今年で31年になります。

Q シルバー人材センターではどのような仕事をされていますか？

A 主に公共関係の仕事を担当しております。

Q 仕事をしていて困ったことは？

A お客様と会員さんのご意向になかなか沿えないことです。また、会員さんがお仕事されている現場に出かけられずお顔を合わせられないことです。

Q 日頃から心掛けていることは？

A 登録いただいている全ての会員さんに、センターに登録して本当に良かったと心から満足して喜んで頂けることです。



伊藤 彰彦

Q 何年のお生まれですか？

A 昭和38年生まれ卯年です。今年で55歳になります。

Q 家族構成を教えてください。

A 妻と長男、長女、次男の五人家族です。

Q 長男はアメフト、長女と次男はハンドボールの球技をしております。

Q シルバー人材センターへの就職はいつ
A 昭和62年からシルバー人材セン

北部ブロック（7市3町）

シルバー人材センター
フェスティバル2017



10月21日（土）会場となった阪急電車池田駅前「てるてる広場」、設営の段階から台風21号の影響により大雨！関係者は雨ガッパを着ての準備となった。頭のがさがる思いだった。

9時45分から池田市内の太鼓集団「疾風」の演奏予定だったが雨のため取りやめとなる。残念！

大雨の中開会式が始まった。来賓の方々はテントの中、皆は傘をさして足元を気にしながらのスタートとなる。各

テントでも準備が整い、我が豊中市シルバー人材セ



ンターは生ビール・炭酸飲料とポップコーンの販売で、既にポップコーンのいい匂いがする。他からもポン菓子や焼きそば、焼きトウモロコシなどのいい匂いがお祭りの雰囲気盛り上げ。しかし土砂降りの雨！なんと無情の雨なのだろうか!!

開会式後のステージ、イヤ！テントの中ではバンド演奏が始まった。お客様も増えてきたようだ。

昼からは、参加者も職員も「びしょびしょ」になり、マグロの解体ショーを見て、ネギマ汁のふるまいを頂いた。寒い体には温かく醤油味がきいて美味しかった。雨も降りやまず、客足もなくなり、予定より1時間早く2時に閉会となった。

とんでもなく冷たい一日だった。



園芸班の仕事



第11班

石山 時彦

退職して、ずっと家に居ると女房

とけんかの毎日になるのは目に見えているので、何かをやりたいと思っていた時にタイミングよくシルバー人材センターへの入会勧誘のチラシがポストに入っていて、岡町の福祉センターに説明会を聞きに行ったのが8年前。

どうせなら身体を使って汗をかく仕事をやってみたくて4回の講義と原田苗圃での実技講習を受けて、初めての植木剪定の仕事に就いたのが7年前になります。始めは慣れない中腰の姿勢での草取りとか重いものを運ぶなどの筋肉痛の毎日でしたが、段々と仕事にもなれ、難しい庭木のいろんな剪定の方法も覚えることがで



きたのは、親切に指導していただいた先輩会員方のおかげだと感謝しています。

そしてお客様にスッキリときれいになったと喜んでいただいたときはやっぱりうれしいです。でも、花木を切り過ぎてお客様のお叱りを受けた失敗もあり、まだまだ奥の深い仕事だと感じています。園芸班の定年77歳まであと7年余、丁度マラソンの折り返し点にさしかかったところででしょうか。怪我無く、仲間と仲良く、喜んでもらえる仕事がしたいと思います。



シルバーの仕事と史跡巡り



第11班

矢野 洋一

団塊の世代が定年を迎え始めた10年前に、歴史好きの仲間7人が中心となり、豊中市教育委員会生涯学習課に協力を頂いて、私達が住んでいる地域や豊中市の歴史に触れること、健康の為に歩くこと、そして友達づくりを目的とした活動「史跡ハイキング」を始めました。

「街道を歩く／集落及び村のルーツ探索／豊中の文化財と考古の物差し」等をシリーズ化し、年4回の開催で歩く距離も平均4キロ程、夏の暑い時期などは熱中症にならないように室内での講座に

するなど工夫して開催してきました。小学生の子どもから年配の方まで毎回20〜30人程の方に参加して頂いています。

計画立案・資料作り・下見と作業もありますが、一緒に学び、歩くことによって友達の輪が広がっていく事の喜びがあります。昨年11月には第38回史跡ハイキングとして、能勢街道と伊丹街道の交差点「岡町」や桜塚古墳群の散策をしました。



この「史跡ハイキング」を実施する事によって、一昨年には私達の住んでいる東豊台(とうほうだい)地域の歴史を、一冊の冊子にまとめる事が出来ました。昨年からは、その冊子を活用して東豊台小学校の6年生の子ども達に「地域の歴史を学ぶ」2時限の授業を行っています。又、3年生の子ども達とは「昔の生活」をテーマに私達の子どもの頃に使用していた道具や生活を話していますが、質問も多く子ども達の熱心さに我々も学ぶ所が多くあります。子ども達と一緒に学べる事を感謝し、大きな楽しみとしています。

一年半前に地域のシルバー人材センターの会員の方から人材センターへの入会を勧められて入会し就業しましたが、余暇を有効に活用出来且つ報酬が得られ、益々地域ボランティア活動に磨きを入れているところです。



幸せを感じるとき



第13班

横井 芳美

幸せになりました

い！誰もが願う想いだけれど、長い人生を歩いていると、辛いことに直面することが多いかもしれない。幸せを見失うかもしれない。でもそのなかで、ふとした瞬間にちよつとした幸せを見出すこともある。

母の介護の真っ只中の12年前。インターネットを通じての情報交換のはしり、ブログを始めた。

顔の見えない色々な世代の方々との出会い。夫婦、親子、兄弟姉妹、学生時代の友のように、時代の空間をともし歩いてきたわけではない。それぞれの愛犬達のあれやこれやの言葉と写真、その繋ぎ合わせて12年間。嬉しいこと、楽しいこと、存分に分かち合っけて幸せな空間を、共有してきた。

辛い状況の中でも、手を差し伸べることはできないけれど、心の中、その想いを、重ねて案じる。

ただただ案じる。私にも、そういう想いを、重ねて案じてもらえらる。たわいもない日常の中での、文の行間にあふれ出る想いへの共感ですが、幸せを感じる時となりました。

「こんにちは」「さようなら」とスイミング教室に来る小さな子供たちに挨拶している、数か月前には想像もしていなかったこと。とても新鮮なふれあいの時間となりました。

年齢を重ねる不安の中、少しの勇気と決意で夫婦でシルバー人材センターを訪れた。そこで、こうやって、シニアになってまたひとつ新しい出会いをいただいた。幸せを感じる時間となりました。

「Time of your life」君が人生の時。私のブログのタイトルです。私の今までの、これから先の人生というよりは、今、まさしく今の私がいるこの時を生きる。感じる。年齢を重ねてきて見つけた幸せです。



教育と教養？

第14班

秦 太郎



た先輩がこう言った。「これから年を重ねると教育と教養が大事だ」：これは割と一般的に知られていて、言葉遊びの表現で生活の知恵だが、言われたときに私はこの語呂合わせのことは知らなかった。

なんの事はない、「今日行く」ところと「今日用」があることが、年をとってもボケないで過いとしてゆく秘訣とのことなのだ。定年後について計画性もなかった。永年しがないサラリーマンだった私は、膨大な時間を持って余し、これまでのご褒美にポーとするのも良いかも思えない、と思った。今まで息せき切って働いて来て、区切りが着いたのだから。

少子高齢化で定年が延び、高齢者の活用などと持ち上げられてもいる。そうは言っても好んでしたい仕事はそうある訳はない。現役時代からの準備が十分ではなく、易きに流れた生活から大した趣味も持ち合わせていないし、すぐに飽きてしまう身では「教育と教養」を探すのも大変だ。会社の同僚で、大学に入り直して、それこそ教育と教養を得た者もいる。なかなか真似が出来ない事だが、人は人、我は我だ。

そういつた中で出会ったのがシルバー人材センターだ。今までのことは全て忘れて違う道を（過去を忘れるのも重要と思うが）、また少しは人の役に立つことをすることに出来るだろう、得られた報酬で一杯やるか、と思いつつ二歩を踏み出した。



仕事によせて

第13班

冨田千代子



シルバー人材センターにお世話になって、はや5年になるうとしています。

最初、この私に仕事出来るかしらと心配しておりました。仕事をするからには、体調が悪いから休ませて欲しいなんて勝手なことは言えないし、どうしようかと大いに悩みました。でも思い切つてシルバーに登録して、仕事をいただきました。

今まではただ何もせず家にいて、ダラダラと一日を過ごしておりました。でも少しの時間でも外に出て働くこと、心と体が生き生き

するのが分かります。それから健康でいたいと思うようになり、健康管理に気を使うようになりました。

現在は豊中駅の喫煙コーナーの清掃の仕事をしています。時には男の方に「きれいにしてくれて有難う、頑張つて下さい」と、思いもかけない励ましの言葉をかけてもらう事もあります。そういう時はやはりうれいすね。

皆さんやさしいです。私が清掃している時なんか邪魔にならないよう気を使ってくれているのが、よく分かります。申し訳ないなあと思います。若い頃は何も考えず、会社に行つて、ただ仕事をしていました。今は働ける有難さがこの歳になってよく分かるようになりました。仕事をしていて楽しい時が楽しいなんてなんだか可笑しいですね。これからも少しでも永く働けるように心から願っております。



シルバー人材センターと
格安印刷屋さん、そして私



第9班

山田 淳一

昨年4月以降、
独自事業「シル

バーの格安印刷屋さん」の事業立
上げメンバーの一人として、主に
経理関連の仕事をしています。

私とシルバー人材センターとの
出会いは今から2年程前、新規会
員募集のチラシでした。当時、定
年後の再雇用の身で今まで通り出
勤していましたが、仕事は今まで
とはかなり違っていました。再雇
用期間後のことをあれこれ考えて
いた時に会員募集のチラシ。即座
に、平日の就業が無理なのを承知
の上、会員になりました。

そうこうしているうちに、昨年
2月の事務局だよりに「シルバー
の格安印刷屋さん」の事業立上げ
メンバー募集の記事、しかもワー
ドが得意な方ということが掲載さ
れていました。今までも就業会員
の募集記事には目を通していまし
たが、印刷関連の仕事は目新しく、
それ以上にワードという文字に引
かれました。以前マイクロソフト
のワード検定試験
を受け、合格後そ
れを使うこともな
く、勉強したこと
を忘れかけていた
こともあり、その



知識を活用する機会と考え、応募
しました。

何もないう状態からの事業立上げ
でしたが、シルバー事務局のご協
力のもと、代表の強力なリーダー
シップとデザイン、印刷等スキル
の高い方々のご努力で、ある程度
の形にはなってきました。しかし、
その一方で独自事業としての限界
も少なからず見えてきました。

さて、平成30年、「シルバーの
格安印刷屋さん」がどう発展して
いくか、期待と一抹の不安を抱き
ながらの一年となりそうです。



今号のテーマ

第3班

小堀 充清



『思えば遠くへ
来たもんだ』とい
う歌の文句が身にしみる。

播州の片田舎に生を受け、村の
電気店で月光仮面のテレビ放映を
待ち望んでいた小学生時代、自我
にめざめ初恋に胸ときめかした中
学時代、机に向かい睡眠時間を削
り続けた高校時代、生きる意味を
考え、これからの人生を頭だけで
理解しようとしていた学生時代。
そんな親元にいた日々が遠くに
かすむ。そこから社会に飛び出し
て45年、公私ともにその時々
の事態に翻弄され一日一日を歩んでき
た。そして、かつて霧の中にあつ

た人生はいつのま
にか過去のことにな
った。もう生きる
意味なんてどう
でもよく、ただ長
短表裏、人生ト
ンと自らを納得
させ、有閑の日々
をおくっている。



好きな言葉がある。池田高校元
監督・故蔦文也氏の言葉である。
『これまで野球に勝てとしか言っ
てこなかったが、あれは嘘や、全
国制覇する一校を除いてみんな負
けるんが高校野球じゃ、高校野球
なんてもんは人生の一部や、これ
からの長い人生、勝ち続けるなん
て無理や、勝つことよりも負ける
時がほとんどや、大切なことは必

ハテナ?クイズ

次の () に入る数字は何でしょうか?

- Q1. 60 → 70 → () → 80 → 88
- Q2. 1 → 5 → 10 → 50 → () → 500 → 1,000
→ 2,000 → 5,000 → 10,000
- Q3. とりー10、へびー6、いぬー11、とらー3、さるー ()
- Q4. 朝夕ー2、人色ー20、発中ー200、海山ー ()
- Q5. Tー1、Dー1、Fー ()、Kー43
- Q6. J+Q=23、K+A=14、K-J=2、J×Q= ()
- Q7. 2-3-5-()-11-13
- Q8. 0 → () → 40 → 45
- Q9. C-0、B-1、D-1、A- ()、F-3、E-4
- Q10. 31 - () - 31 - 30 - 31

答えは 15 ページ

頭の体操

問題

下の字に一画を加えて
漢字を 8 個考えてください。



答えは 15 ページ

オカリナ同好会

四月は花見のシーズン

第12班 市原 正夫

以前私が大阪城で花見中の時のことです。ふと遠方よりさわやかな音色が聴こえて来て、何だろうと思いついて見ると、3名の演奏者がオカリナを吹いておられました。

さわやかで、こちよく、ついつい聴きほれて立ち止まっていました。桜を見に来たはずの私がオカリナに興味を持ち、家に帰ってもそのオカリナの音色が耳から離れませんでした。

ついに、一大決心で「土のささやき」に入会。メンバーの皆さんが温かく受け入れてくださり、ご指導していただき、やっと吹けるようになりました。これからは皆さんと共々いい演奏ができるように健康を願って頑張っていきたいと思えます。

一句
オカリナは 宝土の光 花が咲く

鶴亀カラオケ同好会

「カラオケ」の由来

第5班 高橋久美子

シルバークラオケ同好会として、発足より今年で10周年を迎えて、名称も「鶴亀カラオケ同好会」と決まり、盛大に記念パーティーが行われました。発足より参加している私にとって大きな感



動でした。これも会長さんはじめ役員、会員のお陰と

思っています。毎年の楽しい春秋の行楽、そして10月には、鶴亀歌合戦で競い合い、勝組は「トロフィー」を真中に記念写真と、楽しい思い出が満載です。

「カラオケ」の由来ですが、これは、歌手の方が地方へ巡業されるのに、生の演奏では楽器等諸々の道具を運ぶのが大変なので、音楽だけ入れて、ステージで歌って居るけれど、うしろは楽器無し、演奏する方も居ない、すべてはカラオケで音楽だけが流れている事で「カラオケ」と言う事になっています。

歌は幸いにも、作曲の良き先生に師事し、永きに渡りご指導頂きお陰様で今日が有ります。老いては来ましたが、元気でいる限り続けたく思っています。良い方ばかりに恵まれ感謝の日々を送っています。

美術サークル

第15班 鈴木早智子

美術サークルは毎月第3木曜日に気候の穏やかな月は野外でスケッチを行い、暑さ寒さの厳しい月はシルバークラオケセンターの会議室をお借りして静物・花などを描いています。

平成29年5月豊島公園、6月久安寺のあじさい、7月8月9月は至内でした。10月は中山観音、11月は紅葉を求めて久安寺に行き、楽しみました。



市立豊中病院1階「ミニギャラリー」トギヤラリーで12月16日〜27日、美術サークル展を開催しました。力作16点の出品です。4回目の開催でした。

絵を描くことに興味をお持ちの方ぜひ入会して下さい。色々楽しいイベントも多くあります。お待ちしています！写真は会員の新作・力作です。



文芸サークル

文芸サークル十周年記念誌を発刊して

第3班 山浦 純

現元会員約20名に、この10年(数年)を振り返ってもらった。

自薦10句(10首)現況、好きな作家・作品など。一番の印象は、元会員から大きな歓迎を以って迎えられ、原稿は勿論、多額の祝金を頂いた事。元会員との強い絆を再確認する契機に。中には、発刊を機に会に復帰された方も。それもこれも、現会員が苦しみつつも楽しく例会活動を継続してきたことへの共感だったと思う。それに、以前の自作の再発見、在籍

俳句

第3班 山浦 純

風をよみ自在にかわす猫じやらし
文化の日昔身売りの白鷺城
焼き松茸裂きし指より香を探し

第5班 高橋久美子

噴水を浴びる子達の弾け声
コスモスのしなやかな揺れ風優し
蟹鍋は夜の食事に言葉なし

第11班 西山さとし

目出度さや松茸の在る夕の鍋
柿の枝撓み下り来て子も届き
十月の風に微笑む地藏たち

第13班 鳥居 弘美

わだかまり消えて眺むる良夜かな
手を入れぬ樹々らのひそと紅葉成し
世に負けぬデイサービスのハロウィン

短歌

第3班 清田 房枝

駅降りている事もなし人(母)探し
ふと我に返り階段降りぬ
秋たけて虫の音色も暫しあり
近づく冬にそぞろ歩みて

学び舎の友と語りて振り向けば
匂う盛り金の木犀

川柳

第11班 北住 治
失言の打ち上げ花火競い合う
寒気する北の国から吹く風に
松茸を焼いた頃が惚ばれる

パソコン同好会

私とパソコンは、永いお付き合いです。

第2班 光田ツルエ

初めての出会いは、12年前センターのパソコン教室でした。先生から88才の私に「これがマウス」と言いますよ！から始まりました。文書作成の「ワード」表計算の「エクセル」を勉強。先生からブログをしてみませんか？限定5人から始まり。新たにパソコン同好会がスタートしました。同好会では、年賀状からMYDVDの作り方まで多くのことを楽しく教わっています。ブログも文章と写真のほか「写真スライドショー動画」も公開できるようにになりました。

最近では、百を教わり八十を忘れていくのではと、ふと、感じる時もあります。新しいことに挑戦しています。知力と体力が許す限り同好会の仲間とパソコンライフを楽しみたいと思います。



書道同好会

幸せな私



第17班 中村 加代
私を産み41歳の若さで亡くなった母は、色白で達筆だったと叔母は言っていたが、全く遺伝しなかった。平成20年5月に書道同好会入会のチャンスがあり、劣等感が解消でき、とても嬉しく勘違いした。

書初め・七夕と提出作品があり、締め切りまで頑張る。その繰り返しで年月があつという間に過ぎ会員名簿も上

になり、恥ずかしい思いはあるが筆を持つ瞬間は大好きだ。ボウリングや卓球のような楽しさはまだないが、講師5名も勢ぞろいされ、環境抜群の中、努力しないと勿体ないと最近つくづく思う毎日です。筆もたくさんあり、半紙も定期的に総務のお世話で配布され感謝しています。友人の輪も広がり、ホームページ担当もさせて頂き幸せです。



風と雲に去りぬ
寺村 尚子

第3班

寺村 尚子

美しい星空
太香 書

第3班

溝淵ツヤ子

天地清明
平成三十年 春 玉枝 書

第16班

兼原 玉枝

深穿花厳秘蔵
伴心 書

第4班

田村 幸一

世は塞翁が馬
由美子 書

第14班

倉田由美子

ハイキング同好会

第9班 中村 由里

平成29年11月のハイキングは滋賀県の「箕作山・太郎坊宮」

前日の雨もやみ歩き始める頃には青空が広がっていました。



今回の印象はひたすら登ったということ。2時間登って素晴らしい眺望と待望のお弁当。後は尾根歩きもあり、木漏れ日の中を「太郎坊宮」へ向かいました。阿賀神社は「太郎坊」という天狗が守護しているパワースポットです。荒々しい岩肌に張り付くように作られた神社で記念撮影。無事下りて来て振り返ってみた箕作山は、周囲の田園風景の中「畏敬」と言う言葉で表せるような素晴らしい山でした。駅に着いた時、大空にかかる虹、みんな疲れを忘れました。



写 真 同 好 会

活動報告

第4班 太田 武弘

昨年は、神戸開港150周年でした。写真同好会としては10月の撮影会を神戸港に選び実施する。現地に着くと皆さん自由に思いおもいのスポットへと散り、日没から夜にかけて傑作を求めて歩きまわり、楽しいひとときでした。でも以前と比べてまわりの光景にびっくり！若者向きな雰囲気に変身しておりました。



「川西市・黒川里の春」 第13班 浅田 克巳



「瀬戸内の夜明け」 第15班 石田 一三



「久安寺・餌を求めて」 第4班 太田 武弘



「服部緑地」 第15班 田中 茂巳

ハッピーボーラーズ

第11班 須山 五平

毎週金曜日に集まって練習しています。

第3金曜日は競技会を行っています。

(ハンディあり)

時間…午後1時30分(時間厳守)

場所…三國アルゴワ

会費…年間5000円

練習代自己負担

ボウリングの好きな人は是非ご参加ください。



囲 碁 同 好 会

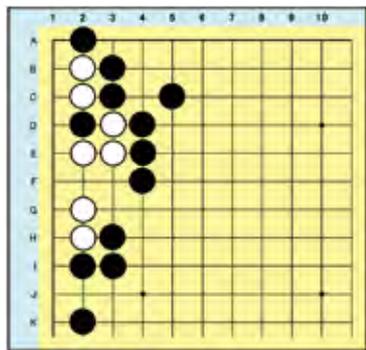
高齢者囲碁大会

第13班 荒川 正夫

豊中市主催の高齢者囲碁大会が昨年9月21日(級位の部)、9月22日(段位の部)に開催され、両日合わせ120名が参集した。(当同好会から13名参加)

実力別に4クラスに分かれ、対局時計を使って4局ずつ戦った。対局結果、当同好会は有段クラスで優勝(4勝)2名、準優勝(3勝)2名の表彰を受け、全体としても勝ち越しを決め、好成績を収めた。このような対外試合は実力確認に役立ち、対局相手とは再会を期して爽やかな別れとなった。

次の詰碁を解いて下さい。詰碁は直ぐ回答を見ないで、少なくとも10分は考えましょう。



詰碁 問題

黒先白死

ヒント!
まずこの形の急所に打つ。
次に狭めてから、目形の急所に打つから、ダメツマリに導く。

<至高の囲碁 永聖 練習問題(有段編)>

解答は15頁

中国古典学び舎会

秦の始皇帝雑感

第15班 島村 茂樹

紀元前221年、日本では弥生時代の頃、中国全土を征服した秦の王、政が始皇帝と名乗ります。それまでは王族が支配していたのを、郡、県政とし、中央から役人を送り支配するという現制度の骨幹を作ります。

度量衡、貨幣、文字を統一、陸路は馬車の車軸の幅を統一、道路に溝を掘りレールのようにする。水路は、東西に流れる長江と西江の支流を南北に結ぶ運河「靈渠」を建造し、交通、経済活動を飛躍的に発展させます。

万里の長城や、死後の世界でも君臨するために作られた、巨大な始皇帝陵は秦が滅びる時略奪されますが、それを守る戦団兵馬俑は43年前に発掘され2200年振りにその威容を現す、まさに驚きの始皇帝であります。





園長 安達 譲 先生

ユーザーさんの声

学校法人 ひじり学園 認定こども園

せんりひじり幼稚園・ひじりにじいろ保育園

所在地 豊中市新千里北町3-2-1

今回は0才から5才のお子さんを通うせんりひじり幼稚園・ひじりにじいろ保育園を訪問させていただき、園長先生にお話しを伺いました。

Q & A

Q シルバー人材センターとはいつごろからのお付き合いでしょうか？

A 2015年10月ごろからです。

Q 現在の就業内容と就業人数は何名でしょうか？

A 男性2名、女性3名計5名の方がローテーションで就業されています。内容は、男性は通用門での登園時、降園時の見守りとふれあい、女性は清掃と保育児の見守りなどです。

Q 特に気を付けておられることは何でしょうか？

A 子どもたちの自己肯定感（自分自身を大切に思う気持ち）、非認知能力（生きる力）を育み、子どもたちが本来備えている力を支え、育んでいく保育をしています。また通園バスは無く、集合場所から職員引率で徒歩で通園しています。心も体も強くたくましくなります。

Q シルバー人材センターに対してのご意見は？

A 通用門で、登園時、降園時の見守りが園児とのふれあいになって、コミュニケーションがはかられていて大変良かったと思っています。

取材を終えて

大変お忙しい中、快く取材に応じて頂きありがとうございました。
ひじり学園は、3〜5歳児が435人、0歳からの保育児が50人、計485人を預かっておられます。子どもたちに安心できる場所、ふれあいの場所を提供されて大切に保育されていると感じました。

編集委員

- 松本 靖彦
- 百地 文代
- 中村 由里



就業会員の皆さん

とよなか万華鏡

第17回

千里ニュータウン

千里ニュータウンは、豊中市と吹田市にまたがる、新しい街である。

街づくりは吹田市から始まり昭和37年（1962年）に佐竹台、その後、高野台、津雲台、藤白台、古江台、青山台、桃山台、竹見台と8つの街が出来た。

豊中市では昭和41年（1966年）に新千里北町、新千里東町、昭和43年に新千里西町、新千里南町と建設が進んだ。

昭和45年（1970年）大阪万国博覧会の年、2月24日に、



三波春夫

江坂駅と千里中央駅、そして万国博中央駅と、梅田と千里が電車でつながった。

千里中央駅はその年3月に開業の千里阪急ホテルの南側、現在の中国自動車道より車線に建設された。

「1970年のこんにちは」と、三波春夫が高らかに歌う「世界の国からこんにちは」の歌に、世界中から、千里の万博会場の人々が集まってきた。

万博開催時、新千里東町の住宅公団地は外国人コンパニオンなど、関係者の宿舎になった。

9月13日に万博が終わると、千里中央駅と万博会場駅は、廃止された。現在の千里中央駅は万博開幕前にすでに完成しており、仮駅廃止と同時に、線路が付け替えられ、現在の駅が開業した。

同じ年、千里阪急百貨店、大丸ピーコック、サントウン専門店がオープン、さらに昭和47年（1972年）セルシーがオー

プンした。

昭和50年（1975年）千里ニュータウンの人口が12万9千人、その内豊中市側の人口は4万3千人とピークを迎えた。

しかし、その後人口の減少が始まり、子どもの数が減り、住人の高齢化が進んだ。

今、千里中央では、複合公共施設の千里文化センターコラボ（豊中市役所新千里出張所・千里図書館・千里介護予防センター・千里保健センター・千里公民館）が平成20年にオープンし、住民の生活に大きな便宜をもたらしている。



コラボ・写真左上は建設中のシエリアタワー



セルシー

よみうり文化センター跡地には商業棟「SENTRIOよみうり」が完成、1階のスーパーは人気で、千中での買い物客も増えている。また、51階建ての超高層マンション「シエリアタワー」の建設が進み、セルシーの建て替え計画など、「センチュウ」は生まれ変わろうとしている。

編集委員 和仁古洋

健康講座

高血圧と毎日の生活



医療法人英和会理事 医学博士 長谷川 恭一

高血圧は、古くから日本人の健康状態に大きく関わる重要な疾患要因です。

高血圧が、長く続いて発症する脳卒中の死亡率は、かつては世界一高く、国民病として恐れられていました。1956年から毎年行われている国民栄養調査でも、高血圧の有病率は高い状態が続いていましたが、1965年ごろから、特に中高年層の血圧は徐々に安定化し、それに伴って脳卒中死亡率も1990年代にかけて低下がみられます。この変化をもたらしたのは、国民の生活レベルの向上、特に電気冷蔵庫の普及で食品保存がしやすくなり、食塩摂取量が減少したことや、医療の進歩などによることも大きいと考えられます。

国民の血圧平均値は、各年齢層とも過去50年で大きく低下しましたが、2010年の調査では厳密にいうと、まだ中高年の60%以上が高血圧といわれており、現在もなお死に至る病気を起こす要因としては、喫煙について2位を占めています。

高血圧は、ふだんはほとんど症状のない病気ですが、長く続くと動脈の硬化が進行し、脳卒中はじめ心筋梗塞、腎障害、眼の網膜出血などを引き起こすことが多く、日常からの血圧管理が非常に大切です。血圧高めの方は、血圧が安全なレベルで安定しているかどうか、病院で測定するだけでなく、家庭に血圧計を常備して、定期的に自己測定して記録することが勧められています。血圧は毎日の気温や体調、気分の状態にも鋭敏に反応して変動しますから、病院での測定だけでは判断できません。一般に推奨されているのは、朝起床時に排尿を済ませて食事するまでと、夜就床前にそれぞれ1～3回測って毎日記録することです。この測定値が、上140以上、下85以上が多ければ病院で相談しましょう。

血圧で要管理となれば、まず生活習慣を見直すこ

とが大切です。

毎日の食事の食塩摂取量は、多くないでしょうか。日本食は、健康食のイメージが強いですが、塩分については問題です。煮物、味噌汁、漬物、佃煮など濃い味のものも多く、要注意です。最近の調査では、一日食塩摂取量は、平均10.4gでしたが、2015年厚生労働省の目標値は、男性8.0g女性7.0gとされています。

最近では、包装食品で栄養成分表示が進められ、食塩含有量がわかりますが、ナトリウム含有量と食塩相当量の表示が混在しているので、注意が必要です。食塩は、ナトリウムとクロールの化合物なので、ナトリウム表示の数値を2.54倍すると食塩相当量になります。

また近年は、食塩過剰だけでなく、肥満の増加も高血圧の悪化因子として重要性が増してきました。肥満の方は、内臓脂肪が多く、内臓脂肪細胞から血圧を高める生理作用物質が多く分泌され、高血圧を悪くする要因になります。食事の管理とともにウォーキングなど身体活動を強化して、体重減少を心がけましょう。生活習慣改善を続けてもまだ血圧が高めなら、降圧薬が必要になります。最近では、作用機序の異なる各種の薬がいろいろ登場して、血圧も管理しやすくなりました。

高血圧もきちんと管理し、定期的に検査を受けていれば大きな問題はありませんが、年齢が高くなると血管の柔軟性が低下し、環境の急な変化に対応しにくくなり、めまいや失神を起こすことがあります。特に寒暖の差の大きいときや入浴の前後などは、急な室温の変動を起こさないよう十分な注意が肝要です。

高齢になっても自分の血圧や心臓の状態を含め、体調にはいつも気を配り、いつまでも元気で過ごしたいものです。

お墓掃除サービス

皆様 新年おめでとございます。一年の計は、ご先祖様を大切にすることから。

昨年5月に誕生した新規事業「お墓掃除サービス」です。

遠方におられる方や体調不良の方に代わり、豊中市内のお墓清掃を格安料金で行います。もちろん、霊園全体の清掃や、付随するお仕事も承っており、西川忠一さんを代表に会員6名の担当で頑張っています。会員の皆様のご利用をお待ちしています。

また、お墓掃除サービス事業に参加してみたいと思われる方、募集中です。

お問い合わせはシルバー人材センター事務局へ。

お墓掃除サービス 福井 和彦

お墓掃除サービス

基本料金 4,000 円～ / 回

豊中市内の
(墓石・お花立て・お線香台・敷地内清掃)

お花代・お線香代は、
別途 2,000 円から



第38回農業祭

11月18日(土)

豊島公園多目的広場で開催されました。朝からあいにくの雨模様でしたが、開場準備の慌ただしさの中、一番人気の地元野菜ブース前には開始時間前から行列ができました。当センターも、手作り作品の販売とシルバー人材センター事業のPRで出店しました。プレゼントコーナーも大いに盛り上がり、入り口付近には本物の阪急バス、トラクターや珍しい救命シエルトターの展示、子どもたちの記念撮影など、みんなが楽しめる内容でした。



編集チーム

詰碁 解答
黒先白死

まず黒1と急所に打ち、白2は必然。黒3と狭める。白4と目形を作れば黒5と目形の急所に打ち、白6と目を作れば、白7とダメツマリに導きます。

〈至高の囲碁 永聖 練習問題 (有段編)〉

“頭の体操” 解答

旧 白
田 目
旦 甲
申 由

はてな?クイズのこたえ

- A1 77 (寿年、喜寿の年齢)
- A2 100 (お金の単位)
- A3 9 (12支の順番)
- A4 2000 (4字熟語、海千山千)
- A5 2 (都道府県の数、2府)
- A6 132 トランプ数、
(J-ジャック、Q-クイーン)
- A7 7 (素数)
- A8 15 (テニスのスコア)
- A9 3 (アルファベットの直線の数)
- A10 28 (月の日数、2月の日数)

編集のしおり

新年おめでとございます。ふれあい64号を無事に発行できました。ふれあい64号に多くの文章をお寄せいただき、心から、お礼を申し上げます。ふれあいの次号にも、会員の皆様をはじめ、多くの方の投稿をお待ちいたします。

機関誌ふれあいを通じて、シルバー人材センターの会員と事務局の距離をなくし、また、会員同士の交流をはかる事が出来るよう、今後も心掛けてまいります。

ふれあい編集チーム

委員長 和仁古 洋

「シエフカワカミ豊中店」取材しました

編集委員 和仁古洋・百地文代・中村 由里



私は“ふれあい”帽子

会員の林正博さんの話

私たちの仕事は、駐輪場・駐車場・店舗周りの整理整頓です。仕事のシフトは、午前8時から12時・午後が1時から6時までで、週に2〜3日の就業です。

今回は、豊中駅から北東に旧の商店街を抜け、千里川を渡ってすぐのスーパーのシエフカワカミ豊中店に、シルバー人材センター職員松田さんに同行をお願いし、6名の就業会員を取材しました。



リーダー 高丸邦男さん

感想1

地元で人気のスーパーなので、毎日大勢のお買い物客が自転車等で来店されます。シルバー会員は外まわりのお仕事を時間の無駄なく、テキパキとこなされていました。塵ひとつないお店の周りにシルバーだからできる丁寧な仕事ぶりに感心しました。またお仕事仲間の楽しそうな会話に思わず顔がほころびました。

感想2

平日のお昼時間にもかかわらず活気のある店内は、野菜からお魚・お肉類と品数も量も多く、就業の会員さんから「ここは美味しいよ!」と言われるお弁当・お惣菜も手作りです。その調理場にも会員さんが従事しておられます。当日は手が離せなくてお目にかかれなかったのですが、現役時代の経験をいかして寿司材料の準備をしてお

れます。

店内の活気ある様子から、調理場の活気も想像されました。



就業会員の皆さん

