

シルバーとよなか

ふれあい

2019年1月

改
年



ふれあい緑地
Fureai Ryokuchi



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

高木 功

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
協力を賜り、厚くお礼申し
あげます。

さて、昨年を振り返りま
すと、6月の大阪府北部地
震や7月の西日本豪雨、9
月には台風21号が大阪を直
撃し各地に大きな爪痕を残
すなど、自然災害の脅威を
身近に感じる年でもありま
した。

一方、明るいニュースも

ありました。テニスの大坂
なおみ選手、水泳の池江璃
花子選手や平昌五輪でのス
ピードスケートやカーリン
グ女子などアスリートの大
活躍が目立つ年でもありま
した。もちろん、羽生結弦
選手の五輪2連覇もありま
した。

こうした中、当センター
におきましては、昨年の定
時総会において新しい役員
が選任され、第2期中期事
業計画にある課題や目標に
向かって新体制での取り組
みを開始しました。

請負事業等につきまして
は、適正就業に向け、契約
内容を精査し派遣業務ヘシ
フトチェンジを行いながら
も、会員の皆様によるお力
のおかげで今年度も実績を
順調に伸ばすことができそ
うな状況にあります。

しかしながら、「会員数
の拡大」につきましては、
地域入会説明会を各地で数
多く開催したり、豊中市等
主催の各種イベントに積極

的に参加するなど、いろい
ろな取り組みを行ってまい
りました。しかし、残念で
はありますが、まだまだ今
年度の目標数には届かない
状況にあります。

今後も引き続きいろいろ
な戦略を考え、会員増強・
事業の充実強化に努めたい
と思えます。

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「シル
バー人材センター」をご紹
介いただき、一人でも多く
の方がシルバー人材セン
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
心より祈念申しあげまし
て、年頭のご挨拶といたし
ます。



目次

新年ご挨拶	2
役員・職員紹介	4
会員のひろば	6
同好会だより	8
教室案内・独自事業紹介	10
ユーザーさんの声	12
健康講座	13
とよなか万華鏡	14
編集のしおり	15
私は「ふれあい」帽子	16

表紙

写真 「マチカネくん」

服部西町5丁目

豊島体育館西隣

撮影 第9班 戸坂 昭雄

揮毫 「改年」(かいねん)

改まった年 新年

書 第4班 阪口 成治



新春を迎えて



豊中市長 長内 繁樹

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。

旧年中は、豊中市政の推進に
格別のご尽力を賜り、厚くお礼
申しあげます。市長に就任して
初めて迎える新年にあたり、改
めて身も心も引き締まる思いで



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。

昨年は、大阪北部地震や台風
21号をはじめ、西日本豪雨など
自然災害が全国的に相次ぎ、日

つづきます。

さて、昨年を振り返りますと、
夏の全国高等学校野球選手権大
会の第100回目となる記念大
会が行われた豊中市にある「高
校野球発祥の地記念公園」より
始球式リレーが出発し、地方大
会を巡ったボールは甲子園球場
へとつながりました。大会は、
大阪桐蔭高等学校の史上初2回
目となる春夏連覇で幕を閉じ、
名実ともに記念・記憶に残るも
のとなりました。

一方で、国内外共に災害の多
い一年でもありました。特に6

頃からの災害への備えと、災害
に強い街づくりの必要性を痛感
させられたところでした。その
一方で、私たちに夢と感動を
与える出来事もありました。京
都大学特別教授である本庶佑
さんのノーベル医学・生理学賞
受賞をはじめ、冬季五輪でのス
ピードスケートやカーリングに
おける女性選手の活躍、また全
米オープンテニスでの大坂なお
み選手の優勝など、うれしい
ニュースに日本中が沸き立ちま
した。

さて、我が国は現在、超高齢
社会を迎えております。
内閣府高齢社会白書（平成30

月の大阪北部地震、9月には台
風21号・24号の襲来により、本
市も大きな被害を受けました。
これを教訓とし、自然の猛威に
対する備えや、さらなる安心・
安全の確保に努めてまいりま
す。

本年は、新しい元号に改めら
れるなど、変化に富む年となり
ます。本市におきましては、「未
来につなぐ創る改革く人と地域
が活きるまちづくり」を基本
理念として掲げ、5つの政策の
柱と3つの重点プロジェクトか
ら成る基本政策をとりまとめま
した。住みたい・住み続けたい

年版）によると、労働力人口に
占める65歳以上の割合は年々上
昇しており、また現在働いてい
る60歳以上の約4割が、働ける
うちは働き続けたいと考えてお
られるようです。誰もが生涯に
わたって健康で活力に満ちた生
活を送るためには、高齢になっ
てからも、知識や経験などを活
かしながら、自分らしく働き続
けられるような就業環境の整備
が求められます。

このような中、豊中市シル
バー人材センターの皆様方にお
かれましては、高齢者の就業に
関わる環境整備のための活動を
長きにわたり展開しておられ、

まちへとさらに躍進・発展する
ため、豊かな「市民力」と「地
域力」をもとに、「安全安心・
健康先進都市とよなか」の推
進に、市民の皆様と協働で取り
組んでまいります。皆様におか
れまして、引き続き、変わら
ぬご支援・ご鞭撻をお願い申し
あげます。

結びに、新しい年が皆様にと
つて実りある素晴らしい年とな
りますようお願いいたしますま
して、ご挨拶とさせていただきます
です。

そのご尽力に対して心から敬意
を表し、感謝を申しあげます。

市議会といたしまして、い
つまでも元気で生き活きと暮ら
せるまちづくりに向け、一層
努力をしてまいりますので、今
後とも変わらぬご支援とお力添
えを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
でございます。



あけましておめでとうございませう



理事会

理事長 高木 功
 副理事長 小野 彦
 常務理事 中井 敬
 理事 栗津 敏
 理事 木村 妙
 理事 西川 義

監事

堀井 和夫
 松井 孝夫
 山口 孝夫
 福井 和彦
 嶋村 靖夫
 百地 文代
 大島 隆子
 松田 惠美子
 西川 義

安全・適正就業部会

大島 隆
 松田 惠美子
 福井 和彦
 岡島 邦明
 尾西 憲次
 中井 徳一郎
 柴田 悦治
 河野 千鶴
 松浦 鶴

女性部会

木村 妙子
 栗津 敏子
 小野 彦子

就業開拓促進部会

藤本 哲三
 井戸 敬子
 高田 律子
 木下 富士子
 塩田 美恵子
 森村 政子
 森實 清子

事業推進・広報部会

小堀 清子
 池之上 孝篤
 下休場 正篤
 島田 幸昭
 宮内 政三
 藤本 哲夫
 嶋村 靖夫
 松田 惠美子
 木村 妙子
 小野 彦

ホームページ運用チーム

嶋村 靖夫
 岩野 章広
 八木 知恵子
 小堀 充清
 白杵 一郎

地域班役員

第九班	第八班	第七班	第六班	第五班	第四班	第三班	第二班	第一班	ふれあい編集チーム
大久保 利夫	岡本 泰夫	向井 和宣	湊山 誠二	杉谷 孝彰	大田 晴子	平村 武弘	平澤 眞佐留	樋口 明男	野川 悦生
中国 憲	草野 勉	永吉 功	大庭 修	戸坂 昭雄	中村 由里	百地 文代	松本 靖彦	栗津 敏子	和仁古 洋
武田 たけ子	光田 ツル子	浅田 克巳	百地 文代	高田 律子	木下 富士子	塩田 美恵子	森村 政子	森實 清子	

事務局

職員一覧

本所 事務局長 中井 敬 下村 清彦 志方 展隆	参事 佐久間 俊夫	主幹 羽柴 弘	主幹 上野 縹	主幹 柏野 秀基	第十八班 岡本 武夫	第十七班 中川 勉	第十六班 足立 勝洋	第十五班 和仁古 洋	第十四班 森井 直勝	第十三班 高橋 秀明	第十二班 大橋 眞紀子	第十一班 上原 幸子	第十班 池畑 紀満	第九班 池田 喜多男	第八班 河原 公夫	第七班 鶴飼 芙美子	第六班 伊藤 忠男	第五班 浅田 克巳	第四班 加茂野 眞	第三班 馬場 一郎	第二班 古川 弘	第一班 早川 敏夫	正司 春一	堀越 祐次郎	嶋間 康雄	西松 秀和	高塚 準一郎
--------------------------------------	--------------	------------	------------	-------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------	--------	-------	-------	--------

副主幹

庄内支所 副主幹(所長)

運転班

自転車業務チーム

伊藤 彰彦
 藤野 誠彦
 岡野 進一
 下村 光彦
 田邊 廣
 小野 勝彦
 本野 一志
 岡本 志
 大岡 ひとみ
 加藤 晋吾
 小坪 健治
 坂上 一治
 谷上 恵子
 温井 康之
 平井 順一
 松山 千鶴子
 松尾 直樹
 田尾 千鶴子
 白杵 隆一
 衣笠 雅博
 前迫 啓子
 西川 隆
 古川 文忍
 栗原 慎
 鹿島 慎
 長尾 裕
 西野 治喜

職員紹介



しもむらしんいち 下村進一

Q 何年のお生まれですか？

A 昭和44年生まれ。

Q 49歳になります。

A 家族構成を教えてください。

A 妻と娘が1人です。

Q シルバー人材センターへの就職はいつ

A 平成元年です。

Q センターではどんな仕事を担当

A されていますか？

A 民間関係（一般労働者派遣業務を含む）と東豊中の作業所管理を担当しています。

Q 仕事をしていた困ったことは？

A お客様と会員のニーズが合わないこともあり、苦勞しています。

Q 日頃心がけていることは？

A 登録会員の皆様に、仕事を提供できるように心がけています。

Q シルバー人材センターへの就職はいつ

A 昭和56年7月からです。センター設立直後です。

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 新規登録会員の登録に係る事務を担当しています。

Q 仕事をしていた困ったことは？

A 高齢者や発注者の皆様にシルバー人材センター事業の意義をお伝えし、ご賛同、ご参画していただくこと。

Q 日頃から心掛けていることは？

A 自分に正直であること。人生を楽しく豊かに送ること。



たなべみつひろ 田辺光廣

Q 何年のお生まれですか？

A 昭和31年5月20日生まれ

Q おうし座 A型です。

A 家族構成を教えてください。

A 嫁さんに娘と息子です。昨年の4月からは、バロン（フリーリッチテリア）が家族に加わりました。

東豊中自治会まつり

平成30年7月28日

豊中市の北部、千里ニュータウンに隣接した東豊中。今日はその東豊中団地自治会の夏祭りです。酷暑の続く中の台風到来で雨が心配されましたが、涼しい風の中いっつも通り開催されました。

この団地の商業棟にチラシ班の作業場があり、我がシルバーはポップコーン屋さんで毎年参加しています。お店は地元の商店・企業と自治会で団地の小学校のおとうさんたちがそろいのTシャツで作るかき氷、焼きそばなどのお店の前には子ども達の列ができていました。舞台は芸能人(?)の歌ありダンスあり、ゲームあり。シルバーのポップコーン屋さん、いろいろな味が楽しめるのと、100円という魅力で、夕暮れになるころからは小さなお客様のたえる事がなく、1回で6人分作れるポップコーンマシンが間に合わないくらいでした。お年寄りも含め、子ども達を連れたい若いおとうさんおおかさんで活気のある夏祭りでした。



豊中まつり 2018 「人と文化がふれあうまつり」

昨年8月4・5日に曾根南町の豊島公園で夏の風物詩豊中まつりが開催されました。広い会場には、たくさんのお店が並び炎天下にもかかわらず若男女の多くの方々が来られていました。特設ステージでは、沖縄音舞台ステージが開かれロックフェスティバルオーディションが行われていました。又ウルトラマンギンガ、ウルトラマンタロウの握手会が始まり大行列が出来ていました。シルバー人材センターからは女性部会のパッチワークや編み物が販売されました。その他盆踊りなど多くのイベントが開催され、猛暑の中盛況の内に閉会となりました。



ハテナ?クイズ

2つのグループのAとBの漢字を考えて下さい。

A+Bで2字熟語になります。

- 5 / 26 →→→ 八
- 12 / 26 →→→ 光
- 14 / 26 →→→ A
- 18 / 26 →→→ 右
- LOCK →→→ 六
- MATCH →→→ 町
- SHOKKU →→→ B

答え (A) (B) 答えは15ページ

会員の ひろば



会員親睦旅行は復活なるか



第9班

藤本 哲三

「バス旅行にもう一度行きたい!!」
「バス旅行を、もう一度復活させてほしい。」この数年來、会員の仲間達からの声である。

平成10年の第5回バス旅行、岡山日生の「みかん狩り」と大石神社を訪ねての参加者は113名で抽選に外れた人もいた。

平成22年の第19回バス旅行、晩秋の奥伊根グルメの旅では90名の参加者が、ごちそうに満足され、楽しい一日を過ごした、しかしこれが最後のバス旅行になった。

その後、8年間、すべての会員親睦会は行われていない。その理由は、シルバー人材センターの「公益社団法人」移行にともない規則が変わり、互助会的な事業も制約され、親睦会の補助が出来なくなった事が大きな要因だ。

最近、広報部会の委員から、会員の減少は、親睦旅行の中止と関係があるのでは、との話があった。確かに会員同士の絆には親睦会が大いに役



立ったと思う。

昨年12月にボウリング大会2018が開催された。この規模での開催は平成23年を最後で、実に7年ぶり6回目の開催であった。大勢の参加者が集い大会が成功した。当日は、ボウリング同好会「ハッピーボウラーズ」のメンバーがお世話してくださった。

過去バス旅行は、広報・会員増強部会が事務局と一緒に担当した。もしバス旅行が新しい形で開催されるなら、広報部会の皆さんがお世話していただける事が、望ましいのではないのでしょうか。

ぜひ 復活させてください。仲間作りに最適です。



「ボウリング同好会」誕生の思い出

第11班

須山 五平



平成19年(2007年)シルバー

人材センター主催で、第1回ボウリング大会が開かれました。私はハイキング同好会チームから参加して団体優勝、同じくハイキング同好会から参加の新澤圭子さんが

個人優勝。第2回大会では、私の参加したカラオケ同好会チームが団体優勝しました。

ボウリング大会を機に、ボウリング同好会結成の話が出て、平成21年にハイキング同好会を母体にし、名誉会長井上俊雄、会長豊永正臣、会計竹山久子、幹事須山五平、30名で発足しました。

4年連続で続いた、ボウリング大会が、シルバーの公益社団法人移行により中止となり、シルバー主催ではなく、ボウリング同好会主催で、平成23年第5回ボウリング大会が開かれたが、大会としてはこれが最後となりました。

シルバーの公益社団法人移行を機に、ボウリング同好会も一時活動を休止したが、新たに平成24年4月名称を「ハッピーボウラーズ」として再スタートしました。曾根ボウルの閉館や三國アルゴ7での活動、そして平成30年4月、曾根ボウルが再開し曾根に帰って、現会長平川吉秀さんのもと、毎週金曜日にボウリングを楽しんでいます。

ボウリングの楽しみは次のように思います。

○年齢、性別、体格差のハンデがほとんどないこと。

○準備なしで、ただボウリング場に行けばよい手軽さ。

○きれいに並んでいるピンを、飛び散らせる爽快感。

○ピンが倒れるときの音の響きがクセになる。

「早く安く美しく」を、

独自事業の格安印刷屋さんで



第9班

戸坂 昭雄

私は、昨年4月に、シルバー人材センター「独自事業の格安印刷屋さん」の一員になりました。そこでは、デザイン制作ができて、私の経験が生かせるからです。

格安印刷屋さんのリーダーは、安く良いものを納期どおりにお届けするとおっしゃいました。作品の中に、健康講座のチラシがありました。そのチラシで、たくさんのお応募があり、キャンセル待ちの方もあったそうです。

そのような生き方は、「早く安く美しく」を具体的な形にするということになり、共感を覚えたのです。

「早く」は、スピーディーにご依頼主のご要望にお応えし、納期は必ず守ること。

「安く」は、「コストをできるだけ抑えて、これが、ありがたい、と言っていたできるようにすること。」

「美しく」は、制作物を品質の良いものに仕上げること。結果として、成果が上がったよと言っていたことができるが、この仕事の醍醐味です。

「独自事業の格安印刷屋さん」が、スタートして、2年経ちました。まだまだ、ご存じのないお客様が沢山いらっしゃいます。「早

「安く美しく」のメリットをご享受していただけるように、全力で取り組む所存です。

私の日常



第15班

内木場 鈴子

私がシルバー人材センターにお世話

話になり、現在の仕事については3年前です。私の主人が6年前に胃ガンと診断され、入院のくり返しの末、1年後に亡くなりました。

私には二人息子がいますが、二人とも結婚して別の所に住んでいますので、家には私一人になってしまいました。家で一人いるのは苦痛で、じつとしていても、さみしくなるし、いろいろ考えてしまいます。健康のためにも、精神的にも良いと考え、仕事をしたいと思って、シルバー人材センターに登録しました。すると、家からすぐ近くの、こども園に清掃の仕事があることを知り、すぐに申し込みをして採用されました。こども園の先生方は、皆やさしく親切な方ばかりで、とても働きやすく、子ども達を見ていると微笑ましく、楽しい気持ちになり、若返った気分になります。シルバー人材センターに登録していて、本当に良かったと思います。友達もできました。

11月にうれしい事がありました。長男夫婦に初孫が誕生しました。健康に気をつけ、元気に仕事

をして、友達とお茶飲みに出かけたり、バスツアーに行ったり、孫に会いに行ったりと、外に出る機会を増やしていきたいと思えます。外に出ると、道端に植えている花に思わず感動したり、吹いている風に季節を感じたりと、すばらしい事があります。又、認知症予防にもなると思えます。皆様も外に出ましょう。

傍らに民話を



第17班

土生 和雄

『こんにちは、

相談でしょうか』でボランティアが始まります。会社を退職し、すぐに豊中市のボランティア団体に地域リーダーになりました。その時の先輩の方がシルバー人材センターの「独自事業・格安印刷屋さん」を立ち上げられ、その縁もありメンバーの一員としてお手伝いをしています。平生はパソコンを触ったり、いい天気の日には、スケッチブックを持って散歩に出かけたりしています。図書館にもよく行きます。何となく流れる毎日で、時速二七〇kmで「浜名湖」の湖面を駆けていた現役のときは大違いです。勿論、それはそれで楽しい仕事でした。

今、よく読む本はエッセイ、童話、民話などそのたぐい。なぜエッセイなのか。伝説の女優・

原節子の作品を読んだからです。ある童話作家は「お話は不思議な世界への旅」と書いている。「新版「遠野物語」の裏表紙には「自然誌、生活誌でもあり、失われた昔の生活」云々と書かれている。伝説には面白いものが沢山あって、浜名湖は「ダイダラボッチの足跡」という話もあります。これは馴染みが無いかも知れませんが、誰もが耳聞きたことがあるのは「浦島太郎」。ここで問題です(賞金等はありません)が。浦島太郎は乙姫様から「絶対に開けてはいけません」と言われていた玉手箱をなぜ開けたのでしょうか。NHKの朝ドラ「花子とアン」で花子が語っていた「想像の翼」をあなたもひらいてみませんか。



就業機会開拓専門委員に就業して



第17班

松田 直樹

私は、企業人生のスタートと終わりを豊中で迎え、何か自分にもできることがないかと模索している中、シルバー人材センターとのご縁があり、平成26年4月から就業機会開拓専門員の仕事に従事しております。

私の業務は、会員さんをユ一

ザーさんへ紹介するための準備から就業、就業後のフォローまでを、主たる内容として実施しております。

現役時代と違い人生経験豊かな会員さんの就業紹介に関しては、会員さんのご希望に添えるよう心掛けております。ユ一ザーさん、会員さんからの感謝の言葉で喜びを感じることも多く、楽しく仕事をさせていただいている反面、うまく就業紹介ができない場合もありました。

この4年間で多くの方との出会いがあり、いろいろ勉強させてもらい良い経験をさせていただいております。

日々の活動においては、ヘッドワーク、ハートワーク、フットワークを基本に活動しておりますが、年齢を重ねるにつれ思考力、行動力の衰えを感じながらも、人思いやる心は不変だと思っております。

我々シニア世代は、「低いつもりで高いのは気位」・「弱いつもりで強いのは我」と云うように、「つもり違い」をしていることもあるようです。人生100年時代、シニア世代の社会での活躍が報じられている中、健康寿命への挑戦とウイン、ウインの就業支援をめざして微力ながら貢献していきたいと思っております。

キープ オン ゴーイング

(前に進み続けよう)

囲碁同好会

詰碁を楽しむ

第13班 行政 定夫

詰碁を解く場合、「狭める」「急所」「ダメズマリ」「捨て石」「手筋」等の手法を用いて二眼以上できないように思考を巡らす。広い方から狭める、急所は三目の真ん中の様に目と目を割く点であり、ダメズマリや捨て石やウツテガエシの手法、また手筋と言われる妙手を駆使して詰碁を解いて下さい。

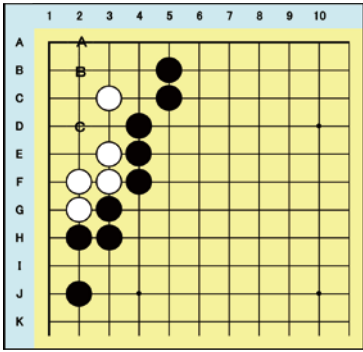
このような手法を用いて考え、正解に辿りついた時は爽快な気分になります。

詰碁 問題

黒先白死

ヒント！
A、B、Cの何処から打ちますか
初手が大切です。手順良く打ってください。

解答は15ページ



碁ワールド2017年4月号認定100問(78問)

オカリナ同好会

例会

とき: 第2・第4土曜日
午後1時から

ところ: 大池コミュニティプラザ
興味をお持ちの方、お気軽にのぞいてみて下さい！ 初心者歓迎！
「事務局日より 同好会案内」の連絡先までご連絡下さい。

鶴亀カラオケ同好会

第3班 池田 憲男

奈良から豊中に引っ越してきました。こちらに来て友達や話し相手が欲しく、又、もともとカラオケが大好きで、シルバークの事務局日よりを見て、鶴亀カラオケ同好会に入会しました。カラオケの会場は、豊中市役所から歩いて2〜3分の所にある喫茶「ひまわり」です。第1と第3水曜日の例会は12時30分から始まります。

皆さん全員気さくで楽しい人ばかりです。懐メロや泣き歌や最近の演歌など、皆さん思い思いに楽しく歌われています。

僕は最近心臓の手術をして体調は思わしくありません。皆さんの元気な歌声に元気をもらいます。声を出し皆さんと色々会話をすることが、健康にも良い事だと思えます。



文芸サークル

最近の文芸サークルの活動

第3班 山浦 純

各分野で受賞された作品を紹介します。

短歌

第7班 倉原 富美子

源氏ボタル平家ボタルがともどもに
飛ぶふるさとを懐かしみ居り

電気代気にしつつかうらいつけて居り
猛暑続きの今日も朝から

(二作品ともS新聞・秋葉四郎選)

俳句

第3班 山浦 純

蝉時雨滾る一樹となりけり

己が影持ため孤高や鱗雲
(豊中市俳句大会 栗山恵子特選)

(他にも加藤万美子さんが特選受賞)

パソコン同好会

第3班 嶋村 靖夫

災害時に役立つスマホアプリを紹介します。

去年6月に発生した大阪府北部地震で、家族に連絡したくとも「電話が通じない!」、「鉄道・バスの運行が分からない?」など混乱しましたが、スマホSNSアプリ(LINE、Messenger)のメールと電話は、支障なく使えたことはメディアで報じられました。スマホは災害時に停電しても、役立つアプリが数多く提供されており、高齢者生活の「安全と安心」に役立つ情報端末

です。防災関係アプリを一部ですがご紹介いたします。



- ★リアルな情報が欲しい...
Yahoo! 防災速報、NHK ラジオ、radiko (民放ラジオ)
- ★知人・家族と連絡する...
SNS (LINE、Messenger) のメールと電話)
- ★鉄道・阪急バス運行情報...
Yahoo 乗換案内、阪急バスインターネット
- ★安否確認と居場所連絡...
絆アプリ「ココダヨ」、いまどこ? 位置検索
- ★地図を見てわからない...
Waaaaa (うえーい! 方向音痴OK)

書道同好会

第18班 池田 姫子

毛筆で年賀状を書きたいと思いましたが、当時の同好会は希望者が多く欠員待ちの状態、そこで筆耕の部に入りましたが、筆耕はとても難しく、挫折を繰り返しながら数年かけて卒業。その間気長に指導下さった先生方に、感謝申し上げます。そのうち同好会にも入会出来て、楽しく学びながらおしゃべりも楽しんでおります。

登樓黨里春
乙亥 新春 剛毅 筆

第13班

大山 剛毅

水深魚極楽
誠山筆

第13班

狩野 博

風と雲に去りぬ

第11班

荒賀 孝夫

夕月を
とってくらりと泣く子
かな

第5班

平田 彰

ゆめを
筆とて
あきらめて

第2班

小安喜久子

ハイキング同好会

第8班 根津 勝次

健康寿命を意識して、最近では、運動をする高齢者が増えてきたように思います。なかでも、ハイキングは楽しみながら健康づくりができる点で、理想的といえます。

人によってハイキングの楽しみ方は色々ですが、私の場合は、山歩きで自然と触れ合えることが楽しく、日常の喧騒から逃れて、四季



折々の自然の風景、木々の緑、新緑を渡る風、小川のせせらぎ、やわらかな木漏れ日、小鳥の鳴き声など、それらに触れることにより、心が満たされ、自然との一体感のようなものが生まれてきます。(さらに酒が入れば身も心も陶醉しますが)

私は一人で山歩きに行くことが多くですが、ハイキング同好会に入会してからは、会員の皆さんとの交流も楽しく、いろんなコースを案内いただくので積極的に参加していききたいと思います。

写真同好会

活動報告

第4班 太田 武弘

秋の撮影会11月1日に実施、紅葉には少し早い感じで、鶴見緑地公園へと秋花を求めて行く。当日は秋晴れで絶好の天候に恵まれて、皆さん心うきうき気分です。園内の正面には噴水が勢いよく吹き上がり時折虹がかかる瞬間は一斉にシャッターを切る。その後園内へと思いの場所へ移動、又温室内は異国の花々がいっぱい。珍しい花や初めて眼にする花も多々あり一日楽しく過ごせた事でしょう。



「北の大地花盛り」 第3班 野村 武雄



「湖の神様」 第15班 田中 茂巳

ハッピーボーラーズ

第11班 須山 五平

ボウリングは仲間との心のふれあいに最適です。一緒にレーンやベンチで話をしながらプレイすることで、お互いのコミュニケーションをとる事が出来ます。

ボウリングで足腰の筋肉に適当な負担をかけることにより、じわじわと筋肉に運動効果があらわれてきます。腰痛の原因は腰の筋肉の衰え。ボウリングを楽しみながら、徐々に腰の筋肉を



「初秋の空」 第7班 萩谷 守



「秋」 第6班 小野原 一郎

鍛えていければ、体調はきつと良い方向へ向かいます。
 ボウリング場は室内なので雨の心配もいらぬし、空調設備があるので、快適に一年中プレイ出来るのがいいです！
 ハッピーボーズではメンバーを大募集中。皆さん、ボウリングを楽しみましょう。



昭和浪漫軽音クラブ

第3班 伊達 三郎

50年代、80年代の時代のジャズやポップスなどのレコードを鑑賞したり、ユーチューブで昔のTV番組や映画、アーティストを検索し、ときめいた時代にタイムスリップしませんか。
 平成30年7月から活動を開始しました。プロの音響プロデューサー(PA)が作ったカフェで至極の時間を過ごします。そんな癒しのスペースでワイワイガヤガヤと楽しもうと企画しました。

1. レコード鑑賞
 推奨版(LP盤を2〜3枚)をおかけします。
2. 持参レコード鑑賞
 お気に入りのレコード、またCDがあれば持参いただき、曲への思い入れを語ってもらえればと企画しています。
3. 懐かしいTV番組や映画、アーティストを検索
 とときめいた時代を偲び楽しんでもらえるような企画です。
 みなさまのご参加をお待ちしています。



教室案内

「布小物製作講習会」

第17班 高田 律子

義姉の学習塾を手伝っていたのですが、高齢でリタイアし、それを機にサンデー毎日の日々になりました。そんな折、何かでシルバー人材センターの事を知り7年前に入会し、同時に布小物製作講習会に参加させていただきました。

元々自己流でクッションカバーや座布団カバー等を作っておりましたが、入会させてもらうとまず先生が優しく、どんなに下手でも誉め教えてくださり、会員さんも同年代で話が合い、その中でも親しくしていただくお友達も出来、月2回の教室を心待ちにして

参加しております。作りたい作品を先生にアドバイスをいただきながら一針一針作っておりますが、出来上がりの達成感は何事にも代えがたく、又、次回を作るうかと意欲が湧いてきます。
 目と手の動くかぎり、続けていきたいと思っております。



「編み物教室」

第11班 小谷 祥子

自由な時間をもてる歳になって、興味はあるが苦手な事に挑戦しようと編み物教室に入会、入ってみてやはり超苦手、不器用、編み物センス0・めげるかなアと思いきや今で3年継続。これも指導下さる先生の暖かい優しい教え、指導のおかげ、まわりの皆さんの賑やかな和みに支えられる心地よさがあるからです。

歳を重ねても元気で学べる機会に感謝して、毎月2回教室を楽しませていただいています。自分の質を豊かに出来る事願いつつ今日もぎこちなく指を動かしてカラフルな夢を編んでいます。

シルバー人材センターは歳老いても、社会貢献に参加出来る機会がもて、その上趣味を若々しく健康に学び活動出来る素晴らしい組織ですね。

手編みの魅力は？技術の良し悪しにかかわらず、温もり優しさあふれた作品を自分用に、又人にプレゼントして喜ばれる笑顔に出会ったりと、心弾む貴重なひととき(教室)です。本当に「ど」が付く初心者でも一作一作毎、先生が親切丁寧に指導して下さるので苦心しながらでも編みあがった時の嬉しさは格別です。目数、段数を考えながら手を動かし、口も動かして脳の活性化！

人と人との繋がりも増して、ほんと素晴らしい教室です！多くの人に参加していただきたいなあ...と思います。

独 自 事 業 紹 介

シルバーの格安印刷屋さん

力をあわせて！

第14班 畝木 秀治

「集まってくださ〜い」の代表の掛け声から、メンバーの作業が始まります。パソコンの普及で印刷は、身近なものとなりましたが、印刷「物」になるには、まだまだ、皆の力を合わせるものが欠かせません。原稿との間違いはないか、段は揃っているか、印刷物の汚れはないか、裁断は曲がっていないか、落丁はないか等々、安くていいものを作って、「ちよっとええやん、この印刷」のお言葉をいただけることを目指し、メンバー全員頑張っております。もちろん、研修会も随時開催しスキル向上も取り組んでいます。年賀状も多数ご注文頂きました。ありがとうございました。

今年には飛躍の年と考え、会員さん、地域の方に愛され、より信頼される「シルバーの格安印刷屋さん」になるようメンバー全員が力を合わせステップアップ致します。多くの仕事を受注できるようご指名、ご紹介、ご支援をお願いいたします。



シルバーの「お墓掃除サービス」

第10班 谷 勝利

「天国」と「地獄」…なつかしいでしょシルバー世代の方。映画の題名です「天国と地獄」は私の心の中なのです…。

永い間サービス業に従事して、夏は涼しく冬は暖かくて、「病」で離職を余儀なく、そんな時友人に豊中市シルバー人材センターを紹介されて入会、最初は剪定作業で頑張っていました。屋外の作業は大変だろうとは思っていましたが、シルバー世代だからボランティア的な仕事だろうと思っていました。夏は暑さと虫との戦い、冬は寒さとの戦い…。私の「心の中」で「天国」「地獄」やなあと思っていました。そんな中、新たな新規事業でお墓掃除サービスの立ち上げがあり、参加させて頂きました。仕事をしている内に「やりがい」「達成感」を感じる様になり、良い仲間にもぐまれ、又諸先輩達の叱咤激励で頑張れるようになり、サービス業とは違う勉強もさせて頂いてシルバー世代の方とのふれあいをあたたかく感じ気構えが湧いてまいります。住めば都、働けば都そんなこんなで、「病」の再発と戦いながら第二の人生をゆくりペダルを漕いで進んで！シルバーの仕事は天国へと変えて行きたいと思えます。私の大好きな詞「この道より我を生かす道なし この道を歩く」「武者小路実篤」「目標」全国のイヤ世界

シルバーの「刃物研ぎ」

のシルバー世代の人達の交流があれば良いですね。そんなこんなでシルバーの入会をお待ち致しています。最後になりましたが、豊中市シルバー人材センターの皆様いつもお世話ありがとうございます。

シルバーの「刃物研ぎ」は、4人のツワモノと2人の受付嬢、気の合った6人のグループです。4人も大工さんでした。ノコギリもカンナも切れ味が命です。そして今はその技術をいかして、家庭のお料理の為に包丁やはさみなどを研いでいます。

包丁は電動ですぐ砥げますが、その後、昔ながらの砥石で仕上げていきます。とても丁寧なお仕事です。はさみはなおさらです。ご自分で納得いくまで表も裏も、何度も。

センター前での「刃物研ぎ」は200件に及びます。それを2日でこなすメンバー4人と10年に渡って受け付けをして来られた2人の会員を紹介しました。

小野原 一郎・草野 勉
奥野善清・大谷照雄

(受付) 野上郁子・大森エィ子
詳しい日程・場所は「広報とよなか」あるいはシルバー人材センターまでお問い合わせください。

くらしかん祭り



昨年、10月27日(土)に「くらしかん祭り」が、晴天のもとに開催されました。午前中のメインは、スタンプリリー「くらしかんぐるっ」とラリー。館内13カ所にあるスタンプを集めれば、おまげがもらえるというものです。

当シルバー人材センターも、くらしかん2階・4番目のブースで出展。シルバー人材センターのPRと共に、多くの参加された方にスタンプリリーのポイントを押ししていました。元気なお子さんたちの声に、会場は大盛況。

午後からは、ミニ講座、クイズ、コーラス、マジック、人形劇等、楽しい催し物が一杯。午後3時、活況のうちに閉会となりました。

第39回農業祭



昨年11月17日(土) 豊島公園多目的広場で開催されました。予想より良い天気になり午前10時から開場され、毎回大人気の地元野菜ブースでは早くも大行列が出来ていました。豊中市シルバー人材センターからも加入促進PRと女性部会の小物販売がされていました。又各種プレゼントコーナーも大盛況でした。今回も実物のトラクターの展示撮影会が行われて記念写真を多数の方が撮影されていました。老若男女多くの方々が訪れてみなさん楽しんでおられました。



▲オシャレなお店。素敵な雰囲気が醸し出されています。



▲熱っぽく語られる、栗野店長さん。

ユーザーさんの声

株式会社 光洋

所在地 豊中市新千里東町1-1-3

今回は、2017年オープンされた株式会社光洋のKOHYO SENRITO店を訪問させていただきました。店長の栗野竜弥様にお話しを伺いました。
KOHYO SENRITO店では海鮮、野菜、水産、畜産、惣菜、寿司等を販売されています。現在総勢約150名でお客様に対応しています。

Q & A

Q シルバー人材センターとはいつ頃からのお付き合いでしょうか？

A 2017年4月のオープン当初からになります。

Q 現在の就業内容と就業人数は？

A 男性9名、女性2名の方が就業されています。

Q カート整理

A 男性5名

Q 水産

A 男性2名

Q 畜産

A 男性2名

Q 惣菜、寿司

A 女性2名

Q 各曜日毎にシフト制で就業されています。

Q 特に気を配っておられることをお聞かせください。

A 生鮮食品を扱う店舗のため安心、安全、特に衛生面には配慮しています。又幅広いお客様に対しての接客、対応を見つつ心地よいサービスをこころがけています。

Q シルバー人材センターに対してのご意見は？

A 就業されている方々には大変よくやっていただいています。又年末、年始などの繁忙期には増員に対応していただければと思っています。

取材を終えて

株式会社光洋さんは大阪、兵庫、京都に80店舗を展開されている食品スーパーです。おしゃれなお店で素敵な雰囲気が醸し出されています。取材当日も多くのお客様が買い物にいられて賑わっていました。店長の栗野様にはお忙しい中、たいへんに対応して頂き有難うございました。

編集委員 松本 靖彦

戸坂 昭雄



▲活躍される、シルバー人材センターのHさん。

健康講座

女性部会主催「かたんヨガストレッチ」

☆心地よいストレッチを 日常に取り入れましょう☆

昨年9月28日(金)

午後1時半、37名の方がくらしかんイベントホールに集合されました。この講座は一般の方からの申込みも多く、定員オーバーでお断りした方も出る程でした。講習の初めに、末



永悦子先生が「今日はヨガのポーズをするのではなく、関節を使って筋肉の緊張をほぐし、呼吸法でなめらかな動きを」とお話されました。みなさん先生の動作と説明に合わせ、手→肩→体、座って足指のマッサージなど、気持ちよくストレッチされました。なかなか思うように体が動かない方もおられました。そういう時は自分の体に今からする動きを命じると少しずつできるよつになると教えて頂きました。先生の柔和な雰囲気と体に残る心地よさでみなさん大満足！最後には大きな拍手がホールに響きました。その後、向いの市役所別館地下会議室に場所を移し、茶話会が始まりました。女性部会から心づくしのお茶・お菓子がテーブルに並べられ、末永先生が各テーブルを回られ、ストレッチの事など対面で質問を受けられ、丁寧に説明されていました。参加者のみなさん、心も体もほっこりとした一日を過ごされたようでした。

楽しみながら「食」を学ぶ

11月20日(火) 午後

1時半、高齢者の生活診断の講座が豊中市健康福祉部保健所・健康増進課の管理栄養士三原菜穂子さんをお招きして開催されました。いつも食べている朝食は？昼食は？和食は？と、グループで協力してトレーに(センサー付の)食品サンプルを取り、その栄養価を瞬時に計算してくれるのが「食育S.A.Tシステム」です。今日はそのコンピュータ診断をもとに、先生のアドバイスや改善策をお聞きしました。実物モデルを手にとりて示してくださるので、とてもよく分かります。塩分が、カリウムが、とばかり気にするのではなく、ちよつとこれとこれを変えてみようかな。おそばには足りないカロリーと野菜を加える為にかき揚げをのせと。終わって皆さんの「楽しかったわー」のことがきこえました。



講演後の茶話会では、先生に10分ずつ各テーブルを回っていただき、質問攻めです。日頃から気になっていた事に、すぐ答えががえってきます。会員以外の方の参加もあり、おやつをいただくながら、楽しい時間を過ごしました。



講演後の茶話会では、先生に10分ずつ各テーブルを回っていただき、質問攻めです。日頃から気になっていた事に、すぐ答えががえってきます。会員以外の方の参加もあり、おやつをいただくながら、楽しい時間を過ごしました。

北摂7市3町
シルバー人材センター
フェスティバル2018

晴天に恵まれた昨年10月14日(日)、阪急摂津市駅前で10時からフェスティバルが盛大に行われた。屋外での開会式は地元の和太鼓演奏に始まり、各市のゆるキャラも勢ぞろいし賑やかに行われた。豊中市シルバー人材センター高木理事長も列席。



会場のコミュニケーションプラザの各階をフルに利用して各市、各町の展示や販売があり大勢の家族連れでにぎわった。我が豊中市は職員総出で生ビールとポップコーン販売！女性部会では毛糸の作品、布小物の作品が沢山並べられ、飛ぶように売れていた。2階ではスマホの講習会があり講師の一人はパソコン同好会の



メンバー、3階ホールではチャガールのダンスや子ども向けのキャラクターによるゲームなど、どこの会場も大盛況!!包丁研ぎのデモンストレーションもあった。

15時に3階ホールで閉会式があり、今回の実行委員長の、豊中市シルバーの村田主幹が挨拶し全体をしめくくった。皆さま！ご苦労様でした。

今年は豊中市シルバー人材センターがフェスティバルの当番、どんな企画で、どれだけ人が集まるのか、どれだけおいしいものが並ぶのか、今から楽しみです。





平成2年シルバー職員一同

豊中シルバーいまむかし

左の写真は30年ほど前、平成2年のシルバー人材センター（以下シルバーで表示）職員の写真です。写真を見て、職員の名前をすぐに

とよなか万華鏡

第19回

言える人は「人を見る目」のある方です。

シルバーは昭和55年に、庄内老人福祉センター内で準備会が発足し、昭和56年に会員138人で社団法人として設立されました。翌57年に北桜塚2丁目に事務所を移転します。職員写真は、現在のくらしかんの場所にあったシルバー事務所前でのものです。

平成6年から平成21年まで、中桜塚3丁目の市役所北別館に、平成21年から22年に市立福祉会館に、そして、平成22年4月に現在の北桜塚の市役所別館に移りました。

機関誌「ふれあい」は昭和57年に創刊号発行、「事務局だより」は昭和60年に第1号が発行されました。

シルバーは会員拡大のため、会員親睦行事に力を入れ、昭和62年第1回日帰りバスツアーがスタート、平成22年の第19回日帰りバスツアーまで続きます。下の写真は、第1回から第3回までの写真で、当時は、シルバー会員の1割以上参加の回や100人以上参加の回もありました。

直近では、第18回は淡路・鳴門の旅、第19回は奥伊根グルメの旅でした。

また、泊りがけバスツアーも平成6年から始まり平成20年まで、多い時は90名参加の回もありました。直近では、第9回は飛騨高山白川郷上高地の旅、第10回は蒜山高原と湯原温泉の旅でした。

平成24年シルバーの、公益社団法人移行にともない、会員親睦行事はすべて中止となり、日帰りバスツアーも、泊りがけバスツアーもなくなりました。



日帰りバスツアー

▲第1回 加西市フラワーセンターにて 昭和62年11月26日



▲第2回 赤穂市大石神社にて 昭和63年11月25日



▲第3回 三木市丹波立杭陶の郷にて 平成元年9月27日



平成三十年十一月十二日 (社)豊中シルバー人材センター 於湯原温泉菊之湯

第10回泊りがけバスツアー

昨年12月、ハッピーボーラーズ主催シルバー協力で、7年ぶりに第6回ボウリング大会が再開されました。旅行大好き、温泉大好き、宴会大好き私としては、ボウリング大会と同じように、バスツアーが再開されることを願っています。

1段目の写真、

右から、伊藤彰彦・志方清彦・田辺光廣・永田隆一・村井幸子・下村進一・中井敬士・岡野誠。(敬称略)

村井さんは平成26年3月に退職されましたが、他のみなさんは現在も活躍中です。

編集委員 和仁古 洋

ボウリング大会 2018

平成30年12月1日(土)曾根
ボウルで、ボウリング大会が
開催された。平成23年に最後
のボウリング大会が開かれ、
7年ぶり第6回大会となった。

参加者は70名、1チーム4
人で第3レーンから第20レー
ンを使い開催された。当日12
時からの受付、ハッピーポー
ラーズの会員7名が受付を始
めると、次々に参加者が登録
を行なう。



高木理事長

開始時
間となり、
ハッピーポ
ラーズの

平川会長の挨拶、シルバーの
高木理事長の挨拶、世話人の
須山さんのラジオ体操が終わ
り、練習、そして、高木理事長
の始球式で、大会が始まった。
やった！ストライク、ああ、
ガーターなどの声、2ゲーム
ずつ投げ、あつという間に2時
間のゲーム
時間が過ぎ
た。

表彰式、
団体優勝は



平川会長

ハッピーボーラーズAチーム、
2位Bチーム、3位ハイキン
グ同好会Bチーム。
ハイスコア賞は男性は馬場
一郎さん、女性是一般参加の
貴志早代さん。



須山世話人

参加者は
少し疲れた
が、しかし
晴れ晴れし
た表情、ぜ

ひ、次も、ボウリング大会を
開催してくださいとの声が多
くあった。

大会ではシルバーの事務局
から、たくさんのおみやげが
渡された。



表彰式

シルバーフェスティバル 大阪 2018

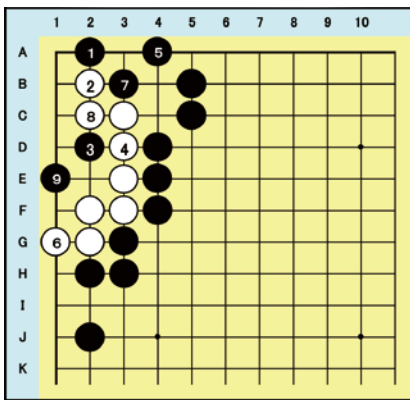
昨年、11月24日の土
曜日に「2018シル
バーフェスティバル 大
阪」が、南港ATC
ホールで開催されまし
た。

豊中市シルバー人材
センターは、高木理事
長のもと、独自事業の
3部門がイベントに参
加。「刃物研ぎ」、「お墓
掃除サービス」はパネ
ルによるPR。「格安印刷屋さん」は、豊中市の
ゆるキャラ「マチカネくん」との記念撮影サービ
スが大好評。オリジナル名刺とポチ袋を無料で作
成するなどPRに努めていました。

会場では、スタンプリリーをはじめ、芸能人に
よるイベントもあり、シルバーフェスティバルは
熱気に包まれていました。



詰碁 解答
黒先白死
初手は黒1と挟める。白2に黒3が急所、白4に黒5、
白6に黒7、白8に黒9で白石は死。初手黒3は白4、
黒1(A2)に白7(B3)の手があり、黒失敗。



碁ワールド2017年4月号認定100問(78問)

ハテナ? クイズのこたえ

A……夜、B……食

編集のしおり

新年あけまして

おめでとうございます。
ふれあい66号に、多くの投稿を
頂きまして、ありがとうございます。
した。

次号にも「会員のひろば」を始
めとし、会員の皆様の多くの寄
稿をお待ちいたします。

特に、会員歴が長い方の、シル
バーでの思い出話など大歓迎です。



編集長
副編集長
編集委員
事務局

和仁古 洋
栗津 敏子
松本 靖彦
百地 文代
中村 由里
戸坂 昭雄
伊藤 彰彦
岡野 誠

女性部会・編み物教室

編集委員 百地文代・中村由里



私は“ふれあい”帽子

名の会員さんから始められましたが、今は登録メンバー21名だそうです。先生はお若い頃から、編み物一筋に歩んで来られ、公益財団法人日本手芸普及協会の会員さんでもあります。また豊中市内外のカルチャースクールでも手編みの講師をされています。

今回取材にお邪魔したのは、シルバーの編み物教室です。毎月2回、月曜日に事務局の会議室で開かれていきます。みなさま熱心に棒針・かぎ針を動かされている中、田中志保子先生にお話しを伺いました。

先生がシルバーの教室で教え始められたのは、2012年11月、概ね6年前だそうです。きっかけは事務局から講師の要請があり、当初7、8



ご多忙な様子ですが、シルバーの教室に来られる方お一人お一人に丁寧に教えられ、どのような質問にもてきぱきとお答えになっておられるのを感じしました。編み物も洋服などと同じで毎年流行があり、常に新しい感覚で作品の完成をお手伝いされているようです。また編み物には製図(型紙)が必要で、それも先生が書かれ、それを見ながら、作品を仕上げられる方もいました。

一本の毛糸から、帽子やショール・バック・手編みの洋服など素敵な作品が出来上がる過程はまるで魔法のようです。



一針一針綺麗に目を揃えて、難しいところは先生にお聞きになり、仕上げられた温もりのある作品はシルバーのイベント時に手作り品として出品される物もあり、一般市民の方に販売され、毎回好評のようです。

手や頭を使い、若々しい感覚を刺激する編み物は老化防止にピッタリです。

〈生徒さんにもお話を伺いました〉

生徒さんには、編み物は学校の家庭科のとき以来という方、自己流で編んでいたけど、先生にきちんと教えていただきたくて、と言われる方等いろいろな方がおられます。

「先生は何でも教えて下さ

るのはもちろん、同じ事を何度お聞きしてもその都度何度でも教えてくださいます」と。そして、「他の方が編んでおられるのを見ると、私も『難しいかな?』と思いつつも『挑戦してみたくありません。そんなとき先生はいつも『出来ますよ』と言って下さいます。それがはじめ何もできなかったのに3年も続いている理由かしら?』と。

お孫さんのを、娘さんのを、だんなさまのを、「着てくれるかしら」と言いながら、その方の事を思い、一目一目編み進めるのはステキな事ですね。

