

シルバーとよなか

# ふれあい

2023年1月

三陽交泰





# 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

あけましておめでとございます。  
会員の皆様には、お健やかに  
新年を迎えられたこと、謹んで  
お慶び申し上げます。

2020年1月に日本で初めて  
新型コロナウイルスの感染者  
が報じられて以降、4年目に入  
る今もお感染者の数は衰えて  
おらず、センター事業も多大な  
影響を受けています。2019  
年まで年々増加していた契約金  
額は、2020年度には約40  
00万円の減少となり、202  
1年度は少し盛り返したものの  
本格的な回復にはいたらず、会  
員数においても減少が続いてい  
ます。

このような状況の中、センター  
を取り巻く社会全体の仕組みが

大きく変わり始めています。

## ① 経済環境の変化

コロナにより飲食業界や小売  
業界など、多くの業界が多大な  
影響を受けました。民間企業だ  
けでなく、行政もコロナ感染症  
対応において業務の非効率率が顕  
在化し、デジタル活用社会の実  
現に向けて動き出しました。

## ② 企業競争環境の変化

コロナにより打撃を受けた事  
業を見直し、事業の将来を模索  
するなど、再編および多角化の  
動きが出ています。

## ③ 雇用・働き方の変化

企業は終身雇用制度を維持  
することが困難になり、人の流  
動が進み、コロナをきっかけに  
年功序列などの人事評価制度を  
変える企業も多く、成果主義の  
導入や副業の推奨など、企業側  
も従来の考え方からの変化が始  
まっています。

## ④ 価値観の変化

ライフスタイルの変化によ  
り、個人の考え方も多様化し、  
組織の中の一人という時代から、  
個人を重視する時代へと変わり  
つつあります。

このように、社会の仕組みが

変わりつつある中、センターは  
新たな局面を迎えています。

昨年度より自らの技能技術を  
生かした新たな分野への取り組  
みとして、政府の看板事業であ  
るデジタル事業へ事業提案を行  
い、「国民一人ひとりがデジタル  
活用により多様な幸せが実現で  
きる」ためのスマホやパソコンの  
講習を行いました。

今後においても会員が活躍で  
きる分野を開拓し、社会情勢  
や価値観の変化に対応したセン  
ターとなることを目指します。  
会員の皆様からのご支援、協  
力よろしくお願ひいたします。  
最後に、皆様方にとりまして  
本年も素晴らしい1年となりま  
すよう祈念申し上げます。  
といたします。

## 目次

高木理事長挨拶	2
豊中市長・市議会議長挨拶	3
理事会・部会・事務局挨拶	4
会員の安全・事故ゼロを目標に！	4
個別就業相談会を実施しました	5
会員のひろば	6
同好会だより	8
独自事業紹介	10
女性部会・ヨガ講習会	11
ユージャーさんの声	12
ふれあい散歩	13
大シ協フェスティバル	14
会員さんに聞きました	15
編集のしおり	15
私は「ふれあい」帽子	16

### 表紙

写真 市軸稻荷神社（刀根山2丁目）お多福のくぐり門  
撮影 第9班 戸坂 昭雄  
揮毫 「三陽交泰」（さんようこうたい）  
意味 正月が訪れた。新年の祝い言葉  
書 第17班 東 慈性



## 新春を迎えて



豊中市長 長内 繁樹

新年明けましておめでとございます。

平素は、豊中市政の推進に格別のご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

豊中市シルバー人材センターの皆様におかれましては、就業機会の確保や社会参加の促進、地域社会づくりなどに多大なるご貢献をいただいておりますことに心から敬意を表します。ま



豊中市議会議長 花井 慶太

新年明けましておめでとございます。

皆様方には健やかに新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

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。ま

た会員の皆様におかれましても、これまで培ってこられた経験や知識、能力を様々な面で生かしながら、市民の皆様のご要望にお応えいただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症による影響を受けながらも、豊中市がその先へ動き出した1年となりました。

夏の風物詩である豊中まつりの3年ぶりの現地開催をはじめ、地域のお祭り、体育祭、文化祭などの行事も多く実施されました。

また、本市にある大商学園高等学校女子サッカー部がインターハイで優勝、箕面自由学園

中学・高等学校のチアリーダー部が日本選手権大会で中高ともに優勝するなど、様々な分野で若者の活躍もみられる年となりました。

一方で、記録的な物価高は私たちの市民生活に今もなお大きな影響をもたらしています。本市では物価上昇による家計負担の軽減を図るため、昨年もプレミアム付家計応援券を発行しました。引き続き、市民の皆さんの命や暮らしを守り、安心して暮らせるまちづくりを進めてまいります。

本年の2月には、南部地域の新たな拠点となる庄内コアボセンターが開設予定です。また4

た、貴センターにおかれましては、日頃より、地域における高齢者へ地域に根差した就業機会を提供され、会員の皆様が生きがいづくりや地域社会の活性化に積極的に取り組まれておられることに対し、心から敬意を表し感謝を申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、コロナ禍の影響は続いておりますが、ワクチン接種も進み、少しずつ活動の機会は戻りつつあり、制限されていた会合なども行われる機会もあったかと思えます。

一方で、コロナ禍の影響で、長引く自粛要請も相まって地域のつながりが希薄となつてしまった部分があり、改めて人と人のつながりの大切さを痛感するところ です。

こうした社会状況の中で、高齢者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、長年にわたって培ってきた知識や経験を活かして希望に応じた働き方ができるよう、多様な就業機会を確保することが重要であり、貴センターのさらなるご活躍にご期待申し上げます。

月には、豊中市内初となる小中一貫教育の義務教育学校である庄内さくら学園も開校予定です。南部地域を起点に豊中市全体が活性化しよう様々な取り組みを進めてまいります。

今後市民一人ひとりに寄り添いながら歩みを進め、未来につながるまちづくりを進めてまいりますので、変わらぬ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、新しい年が豊中市シルバー人材センターの皆様にとりまして、幸多き年となりますよう心から祈念申し上げます。

市議会といたしましても、誰もが住み慣れた地域でいつまでも元気に活躍できるよう、努力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、新春のご挨拶とさせていただきます。



# あけましておめでとございます



今年は2023年、うさぎ年です。干支で言うと「癸卯」みずのとう、と読むそうです。うさぎは穏やかで温厚な性質であることから「家内安全」、その跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。

他にも「食物の成長」という意味もあり、新しいことを挑戦するのに最適な年と言われているようです。

常に体調に気をつけて、一歩、二歩、前に進んでみましょう。



## 理事会

理事長 高木 功

副理事長 小野 勝彦

理事 栗津 敏子

理事 中村 由里

理事 嶋村 靖夫

理事 大鳥居 隆

理事 松田 直樹

理事 松井 孝奏

理事 福井 和彦

理事 百地 文代

理事 高橋 明

理事 堀田 展隆

理事 山田 淳一

## 安全・適正就業部会

### 女性部会

### 広報部会

ホームページ運用チーム  
ふれあい編集チーム

## 地域班

第1班〜第18班

## 事務局

本所・庄内支所  
職員一同

# 会員の安全・事故ゼロを目標に 「絶対安全」を合言葉に!

今年は、会員の事故がゼロでありま  
すように。昨年も、残念ながら事故が  
ゼロではありませんでした。センター  
では、安全のための方策がいろいろと  
とられています。昨年の活動を振り  
返って、今年こそ、事故がゼロであ  
りますように、「絶対安全」を合言葉に、  
ご活躍をお願いいたします。

## 安全就業パトロール

(安全・適正就業部会)

安全で安心して就業できる環境づく  
りを目指すため、危険が伴う業種につ  
いて部会員とセンターによる安全就業  
パトロールが、昨年9月14日水曜日に  
実施されました。除草現場2ヶ所、剪  
定現場2ヶ所を訪問。

## 交通安全運動のボランティアに参加

昨年9月22日木曜日、曾根駅前で行  
われた「自転車安全指導キャンペーン」  
に、豊中警察署署員と豊中市職員と  
もにボランティアとして、会員5名が  
参加。自転車の安全な乗り方の指導と  
啓発グッズの配布を行いました。

## 自転車交通安全講習会

近年、自転車による傷害事故や交通  
事故が多発しています。就業途上での  
自転車等による事故を未然に防ぐため  
の交通安全講習会を実施しました。

## 自動車交通安全講習会

自動車事故は、絶対にあってはなら  
ないことですので、特に高齢者ドライ  
バーが事故を起こさないための重要事  
項を、豊中警察署署員が講師となり実  
施しました。

※「事務局だより」には、安全講習会の案  
内が載っていますので、ぜひ、ご覧にな  
りご参加ください。

交通安全運動の説明



啓発グッズの配布



編集員 戸坂昭雄

## 個別就業相談会を実施しました

昨年9月5日から9日に、個別就業相談会が本所と庄内支所の2ヶ所で開催されました。

個別に会員さんからのご要望や現況を聞かせていただき、仕事のご紹介や就業までのアドバイスを行うために開催されたものです。

### 【開催趣旨】

入会後まだ就業されていない方、年度初め4月から一度も就業されていない方（未就業会員）を対象とし、事務局が直接お話を伺う機会として「個別就業相談会」を開催いたします。未就業会員の皆さんが希望される仕事の内容とセンターにて提供できる仕事のマッチングを図り、就業機会の確保に取り組んでいただきたいと思います。

- ① 希望する職種がなかった。
- ② 希望職種ではあったが、就業時間数、就業場所、配分金単価が合わなかった。
- ③ 具体的な仕事の内容を知りたい。
- ④ 当初に希望した職種の変更や相談をしたい。
- ⑤ 自分自身をPRしたい。

当日は、じっくりと相談や情報提供をできるように、相談要員として専属の事務局員を配置しております。お気軽にセンターへお越しください。 【事務局日より8月号より】



個別就業相談 〈本所〉

- 右手が不自由なので、力仕事は難しい。
- マンション清掃の仕事がしたい。
- 屋内軽作業の仕事があれば、紹介して欲しい。
- 施設内以外での仕事がしたい。
- 今は腰が痛いため仕事を休んでいるが、来年からは頑張りたい。
- 家の近くでマンションの清掃をしたい。
- 運転講習会を受講したので、自動車運転の仕事我希望。
- 書道講師をしているため、筆耕の仕事をしたい。
- スーパーマーケットでの仕事希望。
- 小学校の見守りの仕事をしてみたい。

開催後、会員からの意見・要望



個別就業相談 〈庄内支所〉

センターには発注者から、たくさんの仕事の依頼が来ますが、希望者がおらずお断りをする場合が多くあります。希望と違う職種でも、是非チャレンジして下さい。また、事務局だよりに載せられないタイミングで出てくる、単発の仕事もあります。このような仕事の依頼があった場合、すぐにご連絡できるよう、登録していただく制度を作りました。興味をお持ちの方は、是非ご登録をお願いいたします。何か質問等ございましたら、お気軽に問合せ下さい。

事務局より



「トラブル連続の

北海道キャンプ

ツーリングの旅」

第13班

岩野 章広



ナ禍で2年延期し

ていた北海道バイク旅に行っていました。私も今年で70歳。バイクもポンコツ化のため今回が最後の北海道キャンプツーリングになると思ひ、3週間程ゆっくり楽しもうと舞鶴港からフェリーで小樽港に向かいました。



エンジン故障！レッカー車で函館へ



サンセットがきれいなせたなキャンプ場

5年ぶりの北の大地。やっぱり最高！と気持ちよく走っていた2日目に突然エンジンから聞いたことのない異音が発生！ロードサーブスのレッカーで函館のハーレーショップまで運んでもらい、無理をお願いして応急処置していただき、ひと安心。しかし、そのあと様々なアクシデントが起こることなど想像もしていませんでした。そのアクシデントを箇条書きでまとめました。

① まず最初のエンジントラブルで気分はどん底。ツーリング断念かも！

② 応急処置後の大沼キャンプ場で、電気系のトラブルでエンジンからはず。再度レッカーを呼ぶも、3年ぶりの花火大会で道路は大渋滞。真っ暗闇の中、ひとりぼつ

ちでヒブマにおびえながら3時間待つ。(3日前に出発したそう)

③ 次の日、洞爺湖のキャンプ場に到着後、またしてもエンジンからはず。心が折れそうになりテントでふて寝。

④ 翌朝、偶然にもエンジン始動し室蘭へ。地球岬の駐車場で、また同じ症状。頭を冷やしてバッテリーを点検するも異常なし。あきらめ気分ですイッチ押すとエンジンかかった！

⑤ 次の日、不安をかかえながらも日高から根室までの長距離を走り、コンビニでスマホ見ると知らない人から何度も着信履歴が…。

電話すると「財布落としてませんか？」えっサイフ？無い！落としている!!

急いで80kmの道のりを引き返して、拾ってくれたトラックの運転手さんに、何度も何度も頭を下げる。

⑥ その翌々日、ポンコツハーレーくんは快調。途中霧が濃くなり、サロマ湖でカップ着込んでレッツゴーのはずが、またまたウンともスンとも動かない。

スイッチとバッテリーをチェックすると+側の端子がおかしい。どうやら振動で緩んだようので、増締めするとエンジンも灯火類も正常に回復。

⑦ オホーツク海を望めるキャンプ場に到着すると、今朝方ヒブマ出沒して、たった今閉鎖とのこと。キャンプカーの人は「大丈夫」と言うが、熊に襲われたらどうすんの。

⑧ 稚内から日本海側を南下する途中、道路の段差で後のボックスが暴れ出す。よく見ると、リア側の留め具のネジが左右とも無い！何とか予備のネジを探してフエンダー下にもぐって応急処置。もし走行中外れたらと思うとゾツとする。



アクシデント発生場所

他にもスピードメーターが壊れたとか、逆走車に衝突寸前とか、真つ暗の長いトンネルで平衡感覚を失い縁石に当りそうになったり等、いろいろありました。

バイクも絶好調で、もう少し北海道を楽しもうと思いましたが、明日からずーっと天気荒れるとの予報のため、名残惜しいけど12日目で帰りのフェリーに乗り込み、無事に事故もせず帰阪することができました。

やっぱり北海道の広大な自然や美味しい食べものなど全てが感動ですが、それより今回は北海道の親切な方々に助けられ、温かく優しい人情に触れたことが何よりも素晴らしいです。また、機会があれば今度は車でチャレンジしてみたいなあ。



どちらが本人でしょう？

## 「愚かごと」

第3班

玉田 るみ



日本は一九四五年の終戦の日から平

和が続いてきて、今年には戦後七十七年になる。

ところが、最近のテレビのニュースは毎日のように外国のロシアのウクライナへの侵攻を報じている。私は居ながらにしてテレビの映画でも見るかのように戦争の実況を見る。

私が十四、五才の中学生の頃のこと、ある先生の授業で南洋の島の戦争体験を語られた。そして君達は西暦二〇〇〇年という記念すべき年を越えて生きるでしょう。その頃には地球は戦争のない平和な時代になっているかもしれないと、羨ましそうにおっしゃたことが印象的だった。私は先生から宿題をもらったように思いました。二〇〇〇年は平和になっているか。さて、この頃、私はテレビを見ていてそのことを思い出したのです。先生のおっしゃった二〇〇〇年は目まぐるしい日々の生活のうち

早や過ぎて行き、今年には二〇二二年になっていた。世の中は平和になつているか？先生に宿題忘れたらあかん！と、いわれたくない！から、考えた。

振り返ってみると、二〇〇一年に同時多発テロという高層ビルの爆破事件が起こった。一瞬ゴジラ映画の新作かと思った。アナウンスを聞くと、その声は必死になつて大声で叫んで報じていた。これまで湾岸戦争やベトナム戦争、アフガニスタンのパキスタン侵攻、今も続くミャンマーの軍事支配、どこにも女性の出番がない！

私は毎日、破壊されているウクライナの人達の映像を見て、戦争で父をなくした自分と重ねてみている。どうやって父が死んでいったのかを知りたくて、この年になつてもまだ確かめようとしている。

先生に宿題の報告をテレパシーで提出した。それから、授業の最後に先生のおっしゃったことを又、ふと思いついたのです。

「人間は愚かさを重ねながら勉強していくんだね・・・と。」

## 「豊中市駅周辺のグルメ」

第15班

向井 利彦



駅周辺巡回の就労を複数年獲得致

しまして、配分金を多額頂戴致しました。感謝であります。その間、色々な食堂の前を通り過ぎる度に一度は利用して見たいと思いつつ、願いを果せていない店があります。その一、天ぷらの天舞 その二、麵処まつ本 その三、ラーメンと焼飯の謙信 であります。令和四年十月マチカネ君チケット（以後MTと標記）を入手しましたので十月某日スーツにネクタイ姿で天舞を利用致しました。その二・その三の店はMTの利用が不可なので今回は見送りと致しました。グルメとは無関係であります。MTを利用致しまして定価の一割引きで入手致しました商品が御座居ます。それは阪急バスの定期券ブランドパス（三ヶ月有効）です。長年購入致しておりますが、定価から千六百円もお得な買い物で、とても嬉しかったので御報告致す次第で御座居ます。

### パソコン同好会

第17班 小西 勝美



平成20年1月に滋賀県草津市から豊中市に引越して来て、知り合いもなく、どこに何があるかも解らない状態の時、シルバー人材センターのホームページを見つけ、中にパソコン同好会がありました。建築設計事務所をしている時からソフト(CAD)での図面作成や構造計算にパソコン使っていたことから、パソコン同好会に令和2年10月に申し込みました。

今までは建築関係のソフトを主に使用していましたが、同好会に参加してブログや動画等を勉強することが出来て良かったです。

初めて使用するソフトの時には、諸先輩方の力を借りながら何とか使えるようになりました。

仕事を引退してからは人と話をする機会も少なくなつたので、パソコン勉強会は楽しみになっております。

### 書道同好会

第2班 鳥屋尾 勇

私は入会日も浅く新米会員ですが、入会して驚いたことは、教材の豊富さ、基礎「楷書、行書、

草書」、応用「かな、隷書、調和体」専修科等、講師の方からは、優しく、分かりやく御指導して頂けます。自分の実力に応じた課程から研修でき、必ず自分に合った書体が見つかりますよ。先輩方々の中

でも、それぞれ自分のペースで皆さん研修させて頂いています。老後、何か趣味を持ちたいと迷っている方、一度、書道同好会教室に見学に来て下さい。

花香入酒盃

癸卯の年元旦 鳥屋尾 勇

鳥屋尾 勇(第2班)

花香入酒盃

(訳) 酒盃にまで花の香りが入って来た

春風弄新陽

洋子 書

福原 洋子(第13班)

春風弄新陽

(訳) 初陽に春風がさわやかに吹いている

すしやとくさむらことにたちよれ

げあつさふあさるとくけつあきれ

阪口 成治(第4班)

すしやとくさむらことにたちよれ

ばあつさのまさるとこなつの花

(訳) 暑さに負けず夏の花が咲いている

望月楼高太清

啓子 書

蜂須賀 啓子(第4班)

望月楼高太清

(訳) すがすがしく美しい月を望んでる

何日行真果還

辛丑之月 狩野 博

狩野 博(第13班)

何日行真果還

(訳) いつの日か真価を絡まとって帰る



# 囲碁同好会

第13班 荒川 正夫

コロナ禍の影響で昨年は休会を余儀なくされたが、今は行動制限が緩和され、三密などの感染防止対策を行えば、普段通りに対面対局が出来るようになった。

会の運営は週1回の会合を持ち、一般対局で腕を磨き、会員同士のリーグ戦、年2回のトーナメント戦を行なうことにより、内容に変化を持たせている。

定期的な活動に加えて、次のような事にも参画している。

1、市老連主催の高齢者囲碁大会に参加した。9人参加で優勝、準優勝、3位(2人)と健闘した。外部の人との交流を楽しみ、腕試しのわくわく感を、味わうことができた。

詰碁 黒先	問題 黒活
----------	----------

今回の詰碁は名人因碩の「発陽論」の中の作品です。発陽論は難解な詰碁が多いのですが、本題は手頃な出題のようです。

解答は15頁

<出題:発陽論>

# 写真同好会

2、市の環境美化月間(6月9日)に参画し、公園の清掃を行なった。

今後もコロナが落ち着き、楽しく充実した囲碁が出来るような、環境が続くことを願っている。



「夕照」有田の海  
第15班 石田 一三

第4班 太田 武弘

令和三年・四年は新型コロナウイルス及びオミクロン株等で全国的に大変な年だった。又大阪モデルの印となっていた通天閣も赤、黄、緑とそれぞれの状況に応じて点灯、大阪人としては目安となった。私としては過去に残す意味で、カメラで撮影する。今年こそ良い季節を望んで、数々の撮影会を計画したい。同好会の皆さんも待ち兼ねていると思われる。

さあ気分一新、初春が楽しみだ!



全面解除

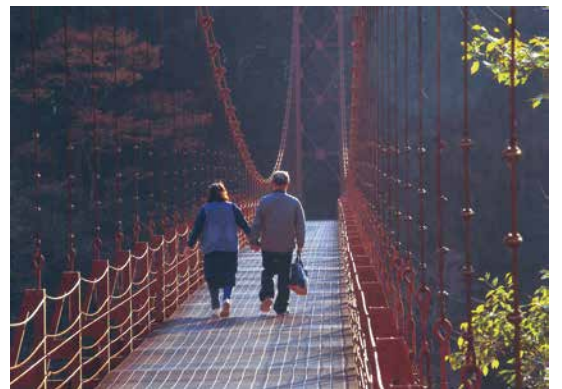


要注意 宣言解除



緊急事態宣言

第4班 太田 武弘



「二人 仲よく」有田の山あい  
第15班 石田 一三

# とよなかカラオケ同好会

第11班 須山 五平

いつも楽しく歌っています!  
「カラオケ喫茶ひまわり」(市役所近く)で皆さん得意の喉をご披露、好きな歌手の歌専門の人、ご当地ソングで全国を巡る人、昔懐かしい歌も飛び出し、和気あいいの仲間がいる第一・第三水曜日が楽しみです。カラオケ喫茶ひまわりは元気なシルバーが集まります。皆さんも一緒に歌ってみませんか?



可愛いあの子と  
デュエットすれば

ライト眩しくチト照れる

オハコの演歌で  
みな聞き惚れる

健康一番カラオケ二番  
歌は心の活性化

# ハイキング同好会

第4班 大坪 昭彦

ハイキング同好会に参加してから十数年。いろいろな方との巡り会い、さまざまなハイキングに楽しい時間を過ごすことができます。

昨年(2022年)も、六甲山、中山、有馬富士。雨の中の生駒山、飛鳥などに参加しています。なかでも印象に残っているのは、交野山です。京阪の私市駅から、くろんど池を通りキャンプ場へと暑い中の緩やか登り進む。体じゅうの水分が出尽くした感じ。休憩を取る、しばらく緩やかな下りを進む、皆さんの安堵の顔が見られました。



交野山山頂にて北摂の眺望を満喫

しかし、これからが山道に入り、だんだん険しくなり階段の上りが続き、太股が痙攣しそう、

やっと登り、ほっとしましたが、まだそこは山頂ではありませんでした。そこから階段状の激下りを進むことは、登り返すことかと思う、きつちり目の前に、巨岩の登山道が目に入り、登り進むと、梯子にロープと大変な登山道、息があたり後続者に先を譲り一息入れました。やっとのおもいで山頂に着きました(344m)。

一息してから展望を楽しみ、巨岩の上に立ち、遠方を見れば、京都市内から大阪平野が一望でき、すばらしい眺めでした。我が家はあの辺かなと目をこらし楽しみました。

頂上を降りて涼しい池の端で昼食をとり、帰途につく。後は反省会、アワアワで盛り上がり、なにを反省しているのかな。ハイキング時よりも皆元気、これもハイキング同好会なり。



## 昭和浪漫軽音クラブ

プロが作ったオーディオ環境のカフェで、至極の時間をすごしませんか。



# 独自事業紹介

## 刃物研ぎ

お料理上手はよく切れる包丁から！毎回好評を得ております。年4回  
3月、6月、9月、12月。  
開催日はセンターへお問い合わせ下さい。



## お墓掃除サービス

お墓掃除で、お悩みの方は安心。私たちが心を込めてサポートします。お掃除・供花・お線香をあげるなど、お墓参りの代行もご相談下さい。



お墓掃除川柳  
草引きも やってみたいな リモートで (ちゃっかり ITさん)

## シルバーの格安印刷屋さん

シルバーの格安印刷屋さん、昨年もちラシ・自治会資料・名刺・作品集・年賀状・動画など、たくさん仕事を受注しました。何万枚という仕事から一枚の手紙清書まで承っております。このようなもの「できるかな?」と思われたら、一度ご相談下さい。



## スマホ&パソコンらぼ

お店では聞けない買う前・買い替えの相談、使い方などスマートフォンやパソコンの困りごとを丁寧に、シニアの言葉でサポートします。スマートフォンなどの講習会と相談会を企画・開催しています。パソコントラブル解決のサポートもしています。



## 女性部会って？

女性部会 栗津 敏子

昨年 10 月末、女性部会主催で“心地よいストレッチを日常生活に”と題したかんたんヨガ講習会を開催しました。一般市民も多く参加され、ヨガ体操の後には茶話会も行ない、みんなでワイワイ楽しい時間を過ごしました。

女性部会はセンターの組織として設立された 4 部会の中の 1 つで、6 名の委員により組織されています。家で過ごす時間が長いことの多い女性が、趣味や仕事を通じて社会と関わりを持つことで、新たな世界を知って頂きたいと、そのキッカケとなる、シルバー人材センターに登録していただく女性を増やすために活動しています。

主な活動として年に 1、2 回行なう上記のような市民も対象にしたものだけではなく、毎月 2 回編み物教室とパッチワーク教室を開催しており、そこでの作品を豊中まつりや北部ブロックフェスティバル、農業祭等で展示・販売しています。3 月には市役所第 2 庁舎ロビーにおいて開催される予定のシルバー展で、作品の数々を展示しますので、是非ご覧になって下さい。

現在、女性部会では新たな女性会員を増やすために、どのような活動を行なうべきか、そのアイデアを募集しています。こんな企画はどう？ こういう集まりなら入会したくなるかも？ など、皆様からのご意見をお待ちしています。

## 「心地よいストレッチを日常生活に」

### —かんたんヨガ講習会—



昨秋 10 月 26 日（水）午後のひととき、くらしかん 3 階のイベントホールでシルバーの市民参加型イベント「ヨガ講習会」が開催されました。参加された方は一般市民 15 名・会員 11 名でした。

講師の末永先生はモダンバレエのご経験を経て、ご自身の体の変化と向き合い熟知されている事から年齢を重ねた方へのご指導が的確で、

みなさま普段余り使わない筋肉を動かし、またラジオ体操の幾つかの動きにも効果的なポイントの指導もして下さい、無理のない動きで心地よいストレッチを楽しめました。

2021 年厚労省発表では、日本の女性平均寿命は依然世界一を保ち、老後といわれる期間が長く続くようになりました。多くの高齢女性の願いは、健康寿命を少しでも伸ばすことです。講習を機会に、さらに体の調子を整え自身の健康について深く考えられるでしょう。

講習後、場所を移しての茶話会では、先生へのご質問タイムも設けられ、「毎月講習を開いてほしい」というご要望もありました。講習会の準備から申込受付、当日の会場設営や茶話会のお世話をされたのは、当シルバーの女性部会の会員さんと職員さんです。参加された方は体と心が癒される時をすごされ、みなさん満足して帰宅されたようです。

編集員 百地 文代



霊園全景▼



▲霊園入口



▲奥村京恵霊園長

# ユーザーさんの声

大阪市設 服部霊園

所在地 豊中市広田町1-1

面積 19万2千㎡

緑に囲まれ、綺麗に区画整理されている墓地は、服部緑地公園の北側に位置しています。昨年4月に赴任された奥村京恵霊園長に取材させて頂きました。

## Q & A

**Q** シルバー人材センターとはいっ頃からのお付き合いでしょうか？

**A** 2015年5月から霊園内の清掃をお願いしたのが始まりです。8月のお盆、春・秋のお彼岸の送迎バス利用者の誘導業務を追加し、現在に至っています。

**Q** 現在の就業人数と就業内容は？

**A** 火曜日から日曜日まで1日4時間、2名交替で霊園内の清掃してもらっています。

園内通路、園内トイレ、ベンチ、休憩所の清掃、などです。他に、月に1回、2名で納骨堂の清掃もお願いしています。また、お盆と春、秋のお彼岸には、園内と北急緑地公園駅、阪急曽根駅の3ヶ所で、4名の会員様が交替でお客様の送迎バス誘導業務をしてもらっています。

**Q** 会員への要望などありましたら・・・

**A** 体調に気をつけてもらって元気で就業してもらえれば、それが一番です。

**Q** シルバー人材センターに対しての要望などは？

**A** 永く続けて就業してもらえればと思います。

## 取材を終えて

先ずひろ～いのびびっくり。トイレの掃除をしていた会員さんにお会い出来ました。「广いので自転車で移動をしている。別に問題はなく元気に就業している」とのこと。

会員さんにお話しを伺えてよかったです。

編集員 粟津 敏子



霊園事務所

### 服部緑地

### 都市緑化植物園

都市緑化植物園は、服部緑地東南端の飛び地にあります。近隣地域の愛好者には評判が高く、ネットで検索すると多くの記事で紹介されています。



▲ 服部緑地 都市緑化植物園 正門（東門）



◀ 西門（最寄りバス停 寺内一丁目）

以前は交通手段に制約がありました。が、一昨年に曾根・緑地公園駅に接続する路線バスの運行が開始されたことで、かなり訪ねやすくなりました。有料施設で、その分、落ち着いて園内の花と緑のやすらぎの空間を満喫で

きることになっています。見学者にはシルバーのカップルやグループ、乳幼児を連れた若い親子が目立ちます。

園内の広さは、散歩なら1時間ほどで、ひとまわりできるくらいです。

初春には、スイセン、ツバキ、ロウバイが開花時期にあり、例年、見学者を楽しませてくれます。一年を通すと、夏に緑のカーペットになる芝生広場、多品種のツバキが栽培されているカメリアルーム、熱帯のジャングルを想わせる温室、香りも楽しめるハーブ園などが見どころです。

身近では目にするのが少ない園内の樹木・草花については、ボランティア「この指たかれ」の方から説明を受けることが可能です。午前10時30分と午後1時30分に各1回、植物園ガイドも実施されています。

また、土・日には聞きたいことの「園芸相談」が無料で受けられるとのこと。服部緑地に出かけられたときや少し距離を伸ばした散歩をされる際には適した場所と思います。

お出かけ先の目的地に、加えられてはいかがでしょうか。

編集員 堂前 光洋



アクセスマップ



ロウバイ (2022年 1月)



ニホンスイセン (2022年 1月)



園内 (2022年 6月)



ツバキ (2022年 2月)  
(黒潮 クロシオ)

都市緑化植物園 写真集から抜粋

都市緑化植物園ホームページより  
(<https://hattori.osaka-park.or.jp/guide/facility/arboretum/>)



# 大シ協北部ブロックシルバー人材センターフェスティバル開催

昨年10月15日土曜日、高槻市安満遺跡公園で、大シ協北部ブロックシルバー人材センターフェスティバルが開催されました。

開会は、高槻市人材センター理事長、各市町の理事長紹介、高槻市長、大阪府シルバー人材センター協議会・会長の挨拶で始まりました。



式典

豊中市からは、高木理事長の紹介、ゆるキャラ・マチカネくんが参加

特に、各市のマスコット・ゆる

キャラが勢ぞろいして、イベントに華を添えていました。

豊中市シルバー人材センターからの参加

女性部会から「布小物・編み



編み物・布小物 作品展示販売



スマホ教室



ヨーヨー釣り

物販売」、独自事業のスマホ&パソコンらばから「スマホ教室」、事務局から「ヨーヨー釣り」などで参加しています。

特設会場や、盛りだくさんのイベント会場では、ジャズダンス、フラダンス、津軽三味線やお子様楽しめる巨大迷路もあり、参加された皆さんが楽しめる内容でした。

当日は、快晴に恵まれ大勢の参加者でにぎわいました。

午前10時から午後3時までの、わくわくイベントは無事に終了しました。

編集員 戸坂 昭雄



会場全景

# 会員さんに聞きました

第3班 宮内 政昭さん



秋晴れの日、豊島公園の「豊中市花とみどりの相談所」のリーダーをしておられる宮内政昭さんにお話をうかがいました。

宮内さんは2008年シルバー人材センターに入会され、現役時代の経験をいかし会員の方の就業先の営業関係のお仕事をされてきました。その後、現場でのお仕事を経験され、今も就業開拓促進部に所属し活躍されています。

「花とみどりの相談所のボランティア活動に参加されるきっかけは？」

「市の広報でリーダー募集の記事を見てやってみようと思いました。理由は『緑が好き』ということだけです。3年の研修期間を経てリーダーになりました。」

「どのようなお仕事をされているのですか？」

「花とみどりの相談所は豊中市の緑化活動のため植物の管理のほか、講習会や展示会などイベント

を行なっています。私は豊島公園の花壇の管理等を行っています。公園の花はすべて職員の方の指導で種まきから育苗・定植と一年をとおしてお世話をしています」  
豊島公園の花壇には色とりどりの花が見事に咲き誇っていました。



「長くシルバー人材センターに関わられ、今、思われることをお聞きしました。」

「ひとつ言えはやっぱり営業が大切ですね。営業では就業先や会員の方の希望や意見をすいあげて



事務局につながるようになっています」

穏やかなものごいで会員さんのことを第一に考え、そして今は豊中市民のみどりのために頑張っておられる宮内さんでした。

編集員 中村 由里

詰碁	解答
黒先	白死

まず、黒1から3の切りまでは絶対。続いて黒5が彼我の急所で、黒7までドンドン死んでしまつのが白を殺す道です。黒9とウチカいて五目中手。

△出題：発陽論▽

⑧ L12 ⑨ N10 ⑩ N11 ⑪ M12

## 編集のしおり

新年おめでとうございます。西暦2023年、元号の令和も5年になりました。2000年のカウントダウンに心躍らせたのはつい最近のように思いますが、もう23年なのです。

「ふれあい」編集チームにメンバー交代がありました。和仁古リーダーは一身上の都合で退任され、堂前光洋さんに新メンバーとして加わって頂きました。

昨年、関東地方の男性が全国紙に投稿された「駐輪場での交流」という記事を読み、高齢で働く者として嬉しい気持ちになりました。働いている方はシルバー人材センター会員で、その男性はシルバーさん、高齢者を幸齢者と呼び、毎日駐輪場で交わす会話が、明日への活力源になっていると。最後は事故なく、お元気でと結ばれていました。

大変な競争社会を経て、優しい気持ちで人に接する事ができるのは高齢者の美点だと思います。

今年も会員同士の交流で豊かな気持ちになれる「ふれあい」を目指します。どうぞ投稿など、ご参加をよろしく願います。

編集員リーダー

百地 文代



## 豊中市送達文書仕分け業務を取材して

編集員 土生和雄



私は“ふれあい”帽子

今回は比較的新しく、2020年6月より豊中市から請負った「豊中市送達文書仕分け業務」の就業場所を取材しました。

場所は、豊中市役所第一庁舎6階の送達文書作業場及び郵便印刷室。

作業内容は、小中学校・各施設から「本庁宛と書かれたカバン」が作業所に運ばれてくる。そのカバンから小中学校・各施設宛の書類等を取り出し、作業所内の「宛名ボックス」に同じ宛名の書類等を入れる。全てが終わればその逆。

「宛名ボックス」から書類等をその「宛名が書かれたカバン」に入れる。

就業日は、土日祝を除く毎日。就業時間は、14時30分～17時15分（含む休憩15分）  
2人就業で5人の女性会員がローテーションで働いています。就業回数は、1週平均2回位。



書類等を取り出したカバン

取材日はお二人の休憩時間に合わせて、休みの方もわざわざ出て来て下さり、全員の集まりとなりました。

お話の中では、

「カバンが到着すると大忙し。75個のカバンから書類等を出し、宛先ボックスに入れる。」

終るとボックスからカバンに入れる。おおよそ2時間位でこの作業を終えなくてはいけない。おしやべりの余裕などない。  
冊子が塊のように入っていて重いカバンもある。宛先の文字がよく分からない。宛先のボックスが何処にあるか分からない。困ったときはお互いに助け合い、作業を進めています」  
「阿吽の呼吸が大事」と言われていました。



宛名ボックスに入れる

仕事の感想は？  
● 昼からの就業で時間も短い。家事用事ができて主婦には有難い。  
● 老いると足腰が弱ったり、げたりもするので健康にもよい。  
● メンバーがいいのでチームワークや連絡もスムーズ。  
● 気安く交代できて助かっている。



カバンに書類等が大分もどった

## 〈取材を終えて〉

5名の方は職員の方に忙しい作業の状況や困ったことを熱心に話されていました。

仲間同士のつながりが反映されているのでしょう。明るく楽しそうにされているのがとても印象的でした。