シルバーとよなか　2024年8月　No.77

ふれあい

令和６年度 定時総会……3
シルバー人材センター展……5
健康フィットネス講習会……13

公益社団法人 豊中市シルバー人材センター

令和6年度（2024年度）定時総会

令和6年5月31日（金）

今回の総会では、定款の規定に基づき理事及び監事の選任が行われ、当日開催された理事会の決議により、中井敬二新理事長の就任、髙木理事長の退任及び副理事長が選定されました。

理事長就任のごあいさつ

定時総会より

中井　敬二　公益社団法人 豊中市シルバー人材センター　新理事長

中井新理事長

ただいま開催されました理事会におきまして、理事長に選任いただきました中井でございます。

就任にあたり、役員を代表いたしまして、ひとことご挨拶を申し上げます。

本日は長時間にわたり、重要案件をご審議いただき誠にありがとうございました。

さきほどの総会において、令和6年度の事業計画についてご報告いたしましたが、この計画に掲げた内容を着実に実行してまいりたいと思います。

特に、本日の総会でもご報告いたしましたが、センターが地域の期待に応えるためには、「会員数の拡大」が不可欠です。組織をあげて会員の皆さんと全力で取り組んでまいります。

加えて、令和6年10月に予定されているフリーランス新法がセンター事業においても適用されます。これにより、会員の皆様への就業提供の方法や開始の方法が変更される予定です。皆様の協力のうえで適切に開始してまいりたいと思いますのでご協力をお願いいたします。

シルバー人材センターを取り巻く環境は、大きく変化しており、またセンターに寄せられる期待も大きくなっています。いま一度原点に立ち返り、会員組織であるシルバー人材センターの基本理念であります「自主・自立、共働・共助」のもと、人と人とのつながりを大切にし、地域社会の一翼を担いながら、会員の皆さんの経験と能力を生かせる就業の機会の拡大と、多くの人が参画してもらえる魅力あふれるセンターづくりに役職員一同取り組んでまいります。

会員の皆さん方の、ご支援・ご協力を、今一度お願い申し上げまして簡単ではございますが就任のご挨拶とさせていただきます。

新役員一同、どうかよろしくお願い申し上げます。

退任あいさつ

髙木　功　公益社団法人 豊中市シルバー人材センター 前理事長

髙木前理事長

令和6年度定時総会をもって理事長職を退任いたしました。

この6年間を振り返ると、新型コロナウイルス感染症によるセンター事業へ与えた影響が大きく、その対応を行うことが最重要の課題となりました。生活や働き方が大きく変わりましたが、高年齢者が社会の支えてとして活躍することの期待感は益々高まっており、当センターもその期待に少しでも応えることができたのではないかと感じております。これも会員のみなさまの積極的な活動、関係各位のご支援、ご協力の賜物であり、心から感謝いたします。

今後も新理事長のもと事業の更なる充実を図り、センターが益々発展するよう努力してまいりますので、何卒よろしくお願いいたします。

令和6年度(2024年度)定時総会報告

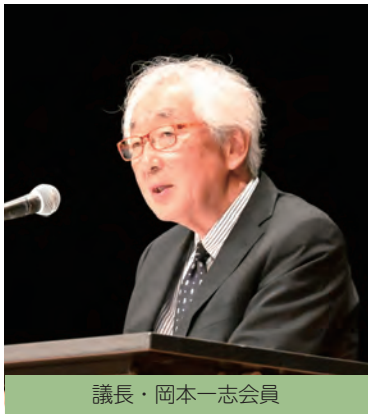
令和6年5月31日(金)、豊中市立アクア文化ホールで豊中市シルバー人材センター定時総会が開催されました。

開会は午後2時に事務局永田職員の司会で始まり、最初に髙木理事長が挨拶されました。

続いて長内豊中市長の祝辞を市民協働部の濵政さんが代読、豊中市議会からは今村正議長のメッセージが紹介されました。また、祝電は、大阪府シルバー人材センター、大阪労働局など3件が披露されました。

濵政さん(市民協働部)

議事を進めるにあたり、議長の選出があり、17班の岡本一志会員が司会者一任で指名されました。


議長・岡本一志会員

次に総会成立に向けて定足数の報告があり、会員数1657名中、出席会員128名、委任状1001名、議決権行使69名の合計が1198名となり、出席率72.2%で有効に成立している旨が宣言されました。

議事に入り、議案第1号で村田常務理事より令和5年度事業報告が行われました。

社会環境の変化により、従来のビジネスモデルや働き方が大きく変化し、新しい価値観やニーズが生まれてきた状況を踏まえ、時代に対応するデジタルツールやITの導入など新しい事業を実施してきたこと、また、会員数の状況では、新規会員の獲得のため普及啓発活動に積極的に取り組んできたが、会員数は1657人と、ほぼ横ばい状態に留まったこと、さらに事業実績については、請負契約

令和6年度定時総会第1部

津軽三味線

演奏　徳田　恵美

第1部は、午後1時30分より「津軽よされ節」でオープニングを飾りました。

徳田恵美さんは津軽三味線の力強さと繊細さに魅せられ、多くの人に知ってもらおうと関西圏を中心に演奏活動を展開されています。

続いて「津軽あいや節」を演奏、その次の民謡「北海道ソーラン節」「津軽甚句」の2曲は、徳田さんが歌いながらの演奏で、会場の会員からも手拍子を打つなどして一体となった雰囲気に包まれました。

最後は「津軽じょんから節」で、迫力ある音色を会場に響かせながら第1部を終了しました。

がやや減少したものの派遣契約の増により、全体の契約実績は8億4千5百万円と昨年より増加したこと、安全適正就業にむけて、会員の事故防止や自転車用ヘルメット購入助成など安全対策の推進を図ったことなどが報告されました。

議案第2号の令和5年度収支決算報告のあと、監事から事業報告及び計算書類等について、定款に従い適正に表示処理された旨が報告されました。

その後の質疑応答では、会員から、豊中市からの業務が民間へ委託された事への影響や情報について、外部作業の熱中症対策、高年齢者雇用安定法改正にかかる高齢者の仕事の確保などの質問があり、応答の後、議案第1号・2号とも原案通り承認されました。

議案第3号・4号の理事・監事の選任について、12名の理事と2名の監事候補者が承認となりました。

報告第1号の令和6年度事業計画では、センターの基本理念である「自主・自立、共働・共助」のもと、地域ニーズに応える体制、就業確保やデジタル化の推進、会員数増加に向けて効果的な事業を実施するとしています。

取材：根津・増永

新役員の記念撮影（当日）

新役員紹介

理事長	中井　敬二	（再任）
副理事長	髙木　功	（再任）
常務理事	村田　展隆	（再任）
理事	石田　眞佐子	（新任）
	岩野　章広	（新任）
	片木　喜代司	（新任）
	加藤　晋吾	（新任）
	河部　秀志	（新任）
	松尾　千鶴子	（新任）
	宮城　節子	（再任）
	向井　房子	（新任）
	八木　達雄	（新任）
監事	佐久間　俊夫	（新任）
	林田　治	（新任）

（敬称略）

目次

定時総会ご挨拶 …… 2
定時総会報告 …… 3
新役員紹介 …… 4
第15回豊中市シルバー人材センター展 …… 5
会員のひろば …… 6～7
ユーザーさんの声 …… 8
同好会だより …… 9～11
独自事業紹介 …… 12
シルバー川柳 …… 12
健康フィットネス講習会 …… 13
女性部会のご案内 …… 14
ふれあい散歩 …… 14
会員さんに聞きました …… 15
囲碁解答・編集のしおり …… 15
私は“ふれあい”帽子 …… 16

表紙写真　盆踊り・豊中まつり（豊島公園）
撮影：第9班　戸坂　昭雄

第15回豊中市シルバー人材センター展

第15回豊中市シルバー人材センター展は、令和6年（2024年）3月18日（月）、19日（火）の2日間、豊中市役所第二庁舎一階ロビーで開催されました。

今年はパネルと作品展示のみとなりました。

このイベントは、シルバー人材センターの目的や活動内容を広く地域の方々に知っていただき、高齢者の就労支援や生きがいにつなげようと毎年実施しています。

会場の入り口では会員募集にむけたモニターが設置され、受付では、センター事務局の方が来場者の問合せにていねいに対応されていました。

パネル展示では、「業務内容」「独自事業」「各同好会活動」などが紹介されており、独自事業の「シルバーの格安印刷屋さん」「お墓掃除サービス」「スマホ&パソコンらぼチーム」は重点的にアピールしようという工夫が見られました。

「同好会」は現在、8つの会が活動されており、パネルでその状況が手に取るようにわかりやすく展示されていました。趣味の領域を超えるような作品展示もあり、今後も持続した活動が望まれます。

各同好会の活動は、生きがいを育むだけでなく会員相互の交流を深める楽しい場でもあります。少しでも関心があればぜひ参加いただきたいものです。

今回は、女性部会の「編み物教室」と「パッチワーク教室」が、パネル展示と合わせて作品の展示予約販売を行いました。

ボードと机には溢れんばかりに多くの作品が折り重なるように並べられ、来館者の注目を浴びていました。パッチワークの手提げカバンやポーチ、小物など、市販されているものと見間違うようなものばかりです。今回は、販売も行われ、たちまち予約済みになる作品もありました。心をこめて作ったものが他の人と共有できることはすばらしいことだと感じました。

取材：根津・増永

会員のひろば

テニスと私の楽しい仲間達

第4班●佐々　正浩

私は現在60歳の男性です。

大学時代はテニス部に所属しており、現在はテニスサークル「ノージー」を主催していて、60人くらいの仲間とテニスやバーベキュー飲み会やリレーマラソン等のイベントを主催しています。

私の主催している「ノージー」は、30～70代の年代の方が所属されていて、男女問わずテニスやイベントを楽しんでいます。

半ば冗談ですけど、最後に自分が死ぬ時はコートの上でボレーを打った後アウトかインかを聞くので、仲間には教えてほしいと私は言っています。もちろん本当にそんな事になったなら仲間には大迷惑だとは思いますけど、最後にみんなに笑って貰えたらいいな、とちょっと本気です。

楽しい事大好きですので、60歳になってサークル以外にもシルバーの格安印刷屋さんの仕事が楽しそうなので、昨年の11月より仲間にさせてもらい楽しく仕事させて頂いています。もちろん仕事はまだまだと思いますけど、皆さんに助けて頂いています。

これからもいろいろな楽しい事が沢山できたらいいなと思っています。

仕事を楽しむ

第8班●根津　勝次

シルバー人材センターの仕事を始めて8年になりますが、仕事が苦痛でやめようと思ったことはありません。確かに現役の時の仕事とシルバーとは時間も内容も違いますが、私の場合、ストレスがほとんどなくなったというのが特徴的です。

現職の時は生活や家族のために働くという重荷があり、仕事に楽しみは感じられず仲間との飲酒や趣味などに埋没するのが常でした。芸術家や専門的技術の中で働く人は創造という希望を持っています。それは、苦悩をともないつつも生きがいが存在すると思います。私を苦しめたのは仕事そのものではなく、むしろ仕事を取り巻く人間関係・組織関係で、それに疲弊したためかもしれません。

退職後は団体保険を取り扱う民間の企業に再就職しました。もともと現職の時は、辞令一本でいろんな職場に移動させられる経験をしてきたので、新しい仕事に対してはそれほど違和感はありませんでした。

シルバー人材センターで働き始めたのは65歳からです。生活のためにも何か仕事をする必要がありました。かつてハローワークにも求職に行きましたが、年齢制限などで条件にあった仕事は見つかりませんでした。退職後、何もせず家でゴロゴロしている男性が、連れ合いから嫌がられている話を聞いたことがありますが、仕事をするということは生計のためだけでなく社会や自分の人生にとっても何らかの意味があると思います。高齢になるほど社会の秩序や新たな人間関係から除外されやすくなりますが、問題は、仕事を自分にとってどのように位置づけるかです。人間は好きなことは積極的に取り組むことができます。だから他人や環境に適切に順応しながら仕事をうまく楽しむという姿勢が大切ではないでしょうか。シルバーの仕事は、まさに私にとってそういう環境を提供してくれたと考えています。

はじめての就業体験

第1班●戸松　良夫

この春でシルバー人材センターに登録してから3年が過ぎました。入会後、直ぐにパソコン同好会に参加、毎月の勉強会に参加しています。センターでは就業機会がないまま3年が過ぎましたが、今回、はじめての就業の機会を得ました。大阪府の健活アプリ（アスマイル）の相談窓口対応、スマホを利用したポイ活アプリの操作支援を行う仕事でした。なお、このアプリについては「ふれあい2023年8月（第75号）の会員のひろば」の中で紹介されました。就労の直前に初めてアプリの導入及び操作を実践して臨みました。相談者の窓口対応を通じて、高齢世代のアプリ活用実態や悩みを聞くうちに高い健康意識、日常生活に深く浸透したスマホの実情が理解できました。私の現役時代は情報部門でPCやタブレット・スマホの活用は慣れていましたが、会社とは異なる緊張感がありました。

現在、センターで依頼を受けている主な仕事は「植木の手入れ、家事のお仕事、施設等の管理、屋内外軽作業、事務・筆耕等」とあります。所属会員には働く意欲のある財務・経理やIT系等、専門の実務経験者が少なくありませんが、そのスキルや経験を活かせる就業の需要が少ないのが現実です。今後シニアの需要が増加することで未就業会員が少しでも減ることを期待します。

シルバー人材センターの基本理念としての、会員個々の人生経験を活かして老後の「生きがい就労」を追及することが目標。今後もシルバー人材センターを通じて、より充実した社会生活の営みやモチベーションアップを図りたいと思います。

生きがいではなく楽しみ

第13班●西谷　誠

昨年8月末に宝塚から娘家族の住む豊中に転居してきました。

ある日、郵便受けから持ち帰ったシルバー人材センターのチラシに「シルバーの格安印刷屋さん」の文字が。フリーのグラフィックデザイナーを生業にしていることもあり、興味が湧いて説明会にうかがい、面白そうなので参加させていただくことになりました。よろしくお願いいたします。

本業の傍ら、大学で30年ほど講師（非常勤）をしていましたので、いつの間にか教え子が増え、大学時代の友人、先輩や後輩など、毎週のように展覧会の案内があり、京阪神間はもちろん、奈良まで足を伸ばすこともあります。

彼らの多くはさまざまな職業につきながら制作活動を長年続けており、その継続するエネルギーには頭が下がると共に、私自身がデザインを続けていく上での勇気をいただいています。また、イラストレーションやキャラクターを制作している教え子もおり、掲載している私の似顔絵はイラストレーターの西長日出世さんが描いてくれました。（ご依頼があれば、彼女をご紹介しますのでご連絡ください）

展覧会場で展示作品を見ながら作品についての感想や近況を話し合うのは、短くも濃密で楽しい時間です。多少なりとも集客に貢献できればと、その様子をSNS（フェイスブック）に投稿もしています。

楽しめているうちは続けてみようと考えています。

ちょっと 短歌と川柳！

第8班●赤木　哲郎

【短歌】

雨上り　ピンクに輝く　その姿
鎌持つ手止め　暫し休めん

サトテル（佐藤輝）よ　聞いたぞ覚悟の「アレンパ」と
今の活躍　その証拠

昨夏より　仕事をくれた老楠の
切株姿に　想い複雑

【川柳】

枯れた落葉　踏んで「ハッパ フミフミ」　懐かしく

脱炭素　昔の焚き火　今いずこ

ユーザーさんの声
（株）グリーンメディック
シルバーの雇用は新しい価値の創造

所在地
豊中市少路1-7-16
MEDICAL GATE 1階

デジタルピッキング。スマートフォンでバーコードを読み取ることで、さまざまな在庫管理作業が効率化される。

グリーンメディック薬局・少路局（調剤薬局）は大阪モノレール少路駅北駅前の医療ビル1階にあり、店内は黒を基調とした洗練された空間です。

（インタビュー）多田 耕三 様（（株）グリーンメディック 代表取締役）

Q 現在の就業人数と就業内容は？

A 3つの薬局で店内清掃作業に女性3名。局内軽作業に女性4名、男性1名の方に就業していただいています。局内軽作業は商品のストック棚への戻し作業、納品伝票の入力、確認作業、デジタルピッキングと呼ぶスマホアプリによる在庫管理になります。

Q 当センターとはいつ頃からのお付き合いでしょうか

A 4年前で、最初は店内清掃をお願いしており、その後局内軽作業もお願いすることになりました。

Q 軽作業の仕事も求人いただいた理由は？

A シルバーの皆さんに共感できる部分が多く、仕事に対する姿勢に感心したこともあって、局内の軽作業もお願いすることにしました。一を頼めば二まで気を回していただける融通がきいた仕事ぶりは他の従業員からも好評で、安心してお任せできています。

Q シルバー人材センターへのご意見などあれば

A 当社では、以前よりネット上の120の質問に回答することで得られる診断結果を踏まえ、従業員の特性を理解することで好結果を得られてきましたが、シルバー人材センターも、個々の特性を理解し、その方に合った仕事を紹介する仕組みを構築すれば、もっと求人率や会員数が上がるのではないかと感じます。

●●●● 取材を終えて

新しい価値を創造し、地域の方に喜んでいただける薬局を提供することはビジョンミッションで、シルバー会員の経験値やキャリアのある優秀な人材を採用するのも新しい創造の形だと語られる多田さん。その言葉にはリアリティが溢れ、同時に社会に対する優しさも感じます。実際、就業会員の方も元気でイキイキと作業をされていました。

こちらのような理解ある就業先を増やしていくことが将来の展望を明るくすると感じました。

取材：西谷・増永

同好会だより

ハイキング同好会

第14班●横山　保

近年、加齢とともに単独で行動することに不安を抱くようになり、何か良い方法がないかと模索している時に同好会の存在と同会の有馬富士の行事催行の案内を目にしました。同山の紅葉が素晴らしいと紹介している書物に出会っていましたので早速、世話人様に参加を申し込みました。加入してからまだ6カ月ですが、多様なコースを計画される毎月の行事参加を楽しみにしています。

メンバーの中には、厳しい行程で困っている人をさりげなくサポートをされる方、昼食や休憩時にフルーツや疲労回復に甘いものをふるまって下さる方など気くばり・心優しい方が多くおられ感謝しています。

皆様、四季折々の自然を一緒に散策しませんか。

とよなかカラオケ同好会

第14班●木下　富士子

私が「とよなかカラオケ同好会」に入会して、はや五年が過ぎたかと思います。コロナの流行で月二回の例会もできない時がありました。その時に辞めようかと思ったりしました。

今年に入って、月二回の例会が順調に行われています。コロナの時に、休んだりしてそのまま辞められた方もいらっしゃるけど、新たに入会される方も見えますので、私も辞めなくてよかったと思いました。

続けていくことは大変だし、色々とありますけど楽しくお手伝いし皆さんの歌声を聴いて、癒されている自分がいます。だから月二回の例会が一日も長く続くといいなと思っています。

カラオケを楽しみに！そして健康に！

パステル同好会

第14班●松浦　由理子

私がパステル同好会に参加して一年が過ぎました。

月一度、先生や参加者の方達とお会い出来るのも楽しいですし、先生の丁寧なご指導もですが、午後一時半から約二時間程で作品完成というスピードが、うれしいなあと思って居ります。

切った型を使い、パステルの粉を指先等で混ぜたり、自分なりに色等も考えて仕上げていく事は、普段より指先をよく使いますので、かなり脳への刺激に役立つと思って居ります。

最後に仕上がった作品を先生や皆様の作品と横に並べますと、自分らしさを感じます。

暑い日が近いですが、体調に気をつけて、これからも参加したいと思って居ります。

昭和浪漫軽音クラブ

第3班●増永　武久

6月21日、体験入会してきました。曽根のミュージックカフェ「ゴールデン・ゲート」にて11名の参加者。まず皆さん思い思いのドリンクで乾杯。1曲目はビリーボーン楽団のスタンダードナンバー「煙が目に染みる」。心地よい音楽の中で、皆さんでたくさんしゃべって、内容は健康の話と年金の話…（笑）傍から観ていて言葉が浮かんだ…踊らない社交ダンス広場。これがまた楽しい!!　最後は昔見たテレビドラマの話。ハリマオ、コンバット…とても楽しい。また来たくなる。

同好会だより

パソコン同好会

第3班●嶋村　靖夫

AI（人工知能）アプリは魔法の箱

2022年11月Open AI社が人工知能システムを使ったテキスト生成AIアプリを公開して、僅か1年の間に画像・動画形成AIアプリも数多く公開されました。

パソコン・スマホからインターネットでWeb AIアプリサイトに接続して、求めているイメージを入力またはツールを選択するとAIアプリサイトのビッグデータからテキストや画像が生成されます。

例えば、画像の背景削除・画像の合成を行うには、高価な画像編集ソフトと高度な操作テクニックが必要です。画像生成・編集AIアプリでは簡易な操作方法で写真・イラスト・スケッチ等のスタイル画像を生成してくれます。AIアプリは基本有償版ですが機能限定の無料版でも十二分に活用できます。

パソコン同好会の勉強会で採り上げるテーマと思っています。

書道同好会

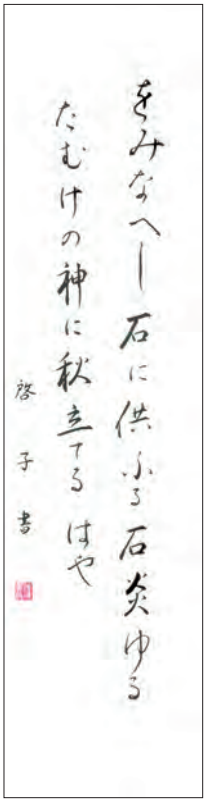
第13班●福原　洋子

時の経つのは早いですね。入会させて頂き、まだまだ新人と思っておりましたのに、今回数えてみましたら、四年。コロナでお休みの時期が有りましたし、そんなに経ったのかと驚いております。

何時も自分の字に自信が無く、季節の手紙や御礼状などを書く時、美しい字になりたいと思っておりましたところ、会員さんに紹介いただき、入会致しました。

楷書、行書、かな、草書、隷書、それぞれ、講師の先生方に、丁寧に御指導いただき、会員の方々に支えられ、楽しく勉強させて頂いております。何もしなくても一年は、あっという間に過ぎてしまいます。一歩でも前に進んで行きたいと思っております。

手紙など書く時、以前よりおっくうにならずに丁寧に心をこめて書くことが少しは出来てきたかなと自負しております。これからも楽しく続けていこうと思っております。



（右から）

福原　洋子　第13班
（読み）望月楼（ぼうげつろう）は高くは甚（はなは）だ清（きよ）し
（意味）月見る楼は天に接して高くしかも大いに清らかだ

狩野　博　第13班
（読み）三伏炎陽（さんぷくえんよう）を啓（ひら）く
（意味）三たびの伏日が夏の暑い時候を開いた

蜂須賀　啓子　第4班
（意味）秋の七草　地蔵盆の頃の風景

福永　理　第3班
（読み）志は仁を求める所に存す
（意味）志は道徳を追い求める所に存在する

賀来　俊三　第11班
（読み）こきゃく情に傷つきやすい
（意味）ひとり旅は寂しく心細いものだ

同好会だより

囲碁同好会

第2班●森　耕二

私は囲碁を始めて永くなります。でも腕前は下の端です。それなりに勉強してきましたが、一向に強くなりません。強い人はなぜ強いのか、素質なのか、努力なのか。

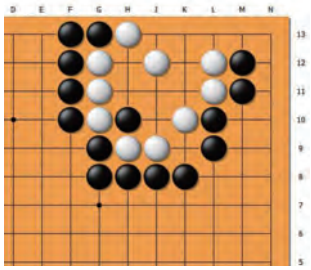
碁は〝頭脳のゲーム〟といわれますが、頭の差と言われていればその通りかも知れません。私は記憶力の差ではと思います。

経験したことを蓄積出来れば力が付くと思いますが、最近では物忘れが酷くなるばかりで、記憶力が弱まる一方です。

でも碁は楽しい、仲間もいい人ばかりです。これからはゆったりと永く楽しんで行けたらと思っております

詰碁　問題
黒先　白死

外側から狭める前に、内側の黒石を処理する。



＜出題：日本棋院　山田規三生九段＞　解答は15頁

写真同好会

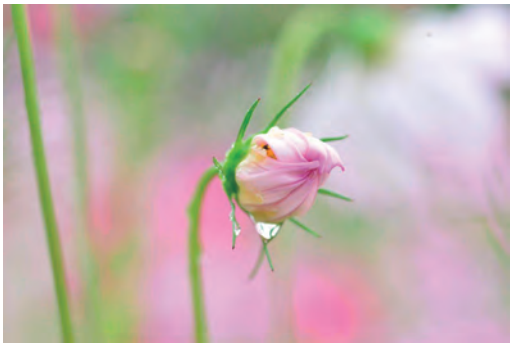
第3班●増永　武久

最近メキメキと力をつけてきた紅一点の伊藤淳美さん。また小鳥を追いかけて着実にヒットを飛ばす東辻律夫さん。皆さんの成長が著しいこの頃であります。新しく加入した高橋康弘さんはスマホで撮影し画像処理もスマホで完結し、新時代の作品づくりをされます。これまでのデジタル写真のその先を行くような我々の常識を超えていくその行為にただただびっくりしてしまい、オールドな我々はついていけない状態です。またその作品のレベルの高さに驚いてしまう程です。

メンバーの作品づくりに充実した写真同好会の姿を見る思いです。その成長に遅れまいと、オールドな我々も奮闘中…こんなメンバーの成長を1～2年前誰が予想したでしょう!!　確実に力を付けている写真同好会のメンバーの作品を一般の皆さんにどんどん見て頂いて、感動の波を広げて行きたいと思います。

現在、メンバーの作品を公開している場所は、常設はシルバー人材センター事務所のロビーと豊中駅にある〝エキスタ〟、モノレール少路駅の構内で時々展示しているくらいなので、もっと展示出来る場所を探して皆さんの眼に触れるよう、オールドのメンバーのひとりとして頑張りたいと思います。

「苔ムース」
第13班●伊藤　淳美



「雨に咲く未来のコスモス」
第8班●奥村　博一

「曲げられしもの」
第4班●高橋　康弘

「乗馬訓練中」
第15班●石田　一三

独自事業紹介

シルバーの格安印刷屋さん

新しいホームページが出来ました

会員のみなさま、「シルバーの格安印刷屋さん」を独自事業として始めてから7年経過しました。会員さんはもちろん、会員以外の方からも様々のお仕事を頂いていますが、もっと積極的な事業展開の為に、最近メンバーになられた方から、まずはHPの刷新を提案され、素敵なページが出来ました。

シルバーのHPからもリンクしていますが、こちらのQRコードを読み取り、一度ご覧になってください。

※印刷屋さんの情報が全て掲載されています。

お墓掃除サービス

他人のご先祖様のお墓掃除はちょっとねぇ・・・そんな世間の声？を無視して、自身の先祖供養のつもりで、地面に這いつくばり、額に汗して、草を引いています。掃除が終わった後の、清々しい気持ちは、本当に心地良いものです。目指すは、日本一のお墓掃除サービスです。

スマホ&パソコンらぼチーム

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、パソコンの困りごとを納得いくまで丁寧に、シニアの言葉でサポート。

スマートフォン講習会と相談会の企画・開催、お客様のグループ勉強会または個人宅への講師派遣、パソコントラブル解決のサポート講師としての就業会員も若干名募集。

豊中市シルバー人材センター川柳

シルバーで　働くもの皆　幸齢者
これが美しい国　さん

猛暑日の　薬剤散布　虫の息
班解散　さん

教室の　クーラーそうじ　汗まみれ
小学生の笑顔が見たい　さん

今日何件　出掛けにキック　入れる妻
毎日がビクビク　さん

ねぎらいの　言霊（コトダマ）響く　ビル掃除
背筋が伸びる　さん

左指し　ここ右右（ミギミギ）と　口は云う
軽トラの相棒　さん

根を切れば　息もキレるよ　除草班
ぜいぜいはぁはぁ　さん

レジ並び　スマホ3分　かざしてる
即席めん大好き　さん

もう終わり　撤収作業の　疾やきこと
一目散　さん

見つけたり　自室以外の　良き居場所
シルバー正解員　さん

健康フィットネス講習会

自立できる身体を作ろう

講師の高田哲史さん

まだ寒さの残る2月22日（木）午後2時より市立生活情報センターくらし館イベントホールにて、シルバー人材センター女性部会による「健康フィットネス講習会」が開催されました。講師は、シルバー会員の高田哲史さん（元関西福祉大学社会福祉学部スポーツ福祉コース長・准教授）。

講習会は簡単な講義から始まりました。まず健康の定義を「単に病気でないというだけでなく、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態」（WHO憲章）とし、健康に過ごすために重要なものとして、①食事、②休養、③運動の3つを挙げられました。

また近年では「フィットネス」とは「健康維持・増進を目指して行う運動」のことを指し、フィットネスには①有酸素運動（エアロビクス）②筋力トレーニング（筋トレ）③ストレッチングがあるとのことです。

いよいよ実技です。まず有酸素運動から。アニメ「隣のトトロ」から「さんぽ」のリズムに合わせステップ&ジャンプ。

リズムよく、しっかり腕を振ってウォーキング

続いてKANの「愛は勝つ」に合わせての円形の会場を回るウォーキングはリズムがよく楽しくなってきます。タオルを効果的に使った体操を挟み、ペットボトルを使った筋トレです。ここでは、筋肉の3つの収縮についての説明を受けながらのトレーニングです。自分がしている運動がどの種類の筋収縮によってなされているか、意識しながら行うことが大切とのことです。（認知動作型のトレーニング）

普段はしない手をいっぱいに広げる動き

そして、音楽に合わせここまで体験した有酸素運動と筋トレを同時に行い、椅子に座ったままできるストレッチングで終了しました。

「自立できる身体」を作るためには、①1秒でも長く立つ②1歩でも多く歩く③同じ姿勢を長く続けない④1日1回は筋力トレーニングをする⑤筋収縮の種類を意識して筋力トレーニングをする⑥一呼吸置いてから動作を始める（ケガの防止）ことが必要とのことです。

会の終了後、参加された方に話を伺ったところ、ご夫婦で参加された方は、昨年奥様が参加され楽しかったので、今回はご主人も誘ってみたとのこと。また、昨年参加された編み物教室の友人に誘われて参加された方もいらっしゃいました。どちらも、次回も参加したいとのことでした。また、年一回ではなくできればもっと開催してほしいとの感想もありました。

取材：西谷・増永

ペットボトルを使った筋力トレーニング

女性部会ご案内

編み物教室・パッチワーク教室（「農業祭」などに参加）
ヨガ講習会・健康フィットネス講習会

シルバーでご活躍の女性会員の皆さま！

女性部会は、お仕事以外にも会員の皆さまの仲間作りのお役に立ちたいと思っています。

編み物・パッチワーク各教室は、通年月2回開催し、豊中市や大阪府の開催する「シルバーフェスティバル」や「農業祭」などに出店しています。手作り作品を販売し、市民の皆さまとふれあい、楽しい時間を持つとともに、センターの広報活動の一部を担っております。

また健康面でも、「ヨガ講習会」や「健康フィットネス講習会」では、市民の皆さまと一緒に体を動かして、リフレッシュする時間を持っています。皆さまとバス旅行が出来たらいいな、などと夢もあります。

家にある古い布や小ぎれをつなぎ合わせると、お忙しいあなたにも新しい素敵な作品が出来ます。また、タンスにある毛糸を使い、隙間の時間をつなげば編み物が出来ます！今私たちに一番大切な社会とのかかわり、仲間とのコミュニケーション作りを教室・講座を通して、ご一緒に始めましょう！

毎月の「事務局だより」でご案内いたしますので、ふるってご参加ください。

内緒のスポット

第8班●土生　和雄

豊中の方にはお馴染みの服部緑地公園を案内します。甲子園球場の約3.3倍の規模を誇る自然の中に、競技場、遊技場を備えた府下最大級の公園です。

アクセスは阪急曽根駅から徒歩約20分、北大阪緑地公園駅から徒歩約15分の距離です。21年4月から曽根駅～緑地西口～緑地公園駅西口間を約2時間に3本のバスが走るようになり利便性があがりました。詳しくは公園パンフレット等を参照下さい。

ここでは「ふれあい」読者だけに内緒のスポットをお教えします。写真や野鳥愛好家、孫の虫取りにヘトヘトの方は必見です。

バーベキュー広場（有料）、この屋根の付近に「アオバト」が来ます。民家集落博物館内の北側にある池（外から柵越しに見える）に「カワセミ」が来ます。案内板が少し見にくいですが、円形花壇へ続く小道の木々では「カブトムシ」が捕れます。が「スズメバチ」には要注意です。（責任は負いかねます）子どもさん達（18歳以下）だけではけっして行かせないで下さい。

ただ、鳥も虫もそれぞれ都合がありますから絶対ではありません。そのときはよい空気を満喫してお帰り下さい。

ふれあい散歩

バーベキュー広場

民家集落博物館内の北側にある池

円形花壇へ続く小道の木々

会員さんに聞きました

「まだまだ現役！」

長井　正明さん●第11班

今回、お話を伺ったのは、今年2月に入会されたばかりの長井さんです。豊中市の広報でシルバーの存在を知って入会されたとのことですが、87歳という高齢にもかかわらず元気に働いておられることにまず驚かされました。仕事の内容はマンションの清掃作業ですが、その内容をお聞きすると、市内6か所のマンションを毎週5日、勤務されているということで、そのパワーにさらに驚かされました。

シルバーに入会する直前まで民間で働いておられたのですが、現役の時は、住友商事の関連会社で経理担当の業務を担い、その後も含め、経理関係一筋で60年間、仕事を続けてきたとのことです。そのため、財務関係、簿記など多くの資格を取得されています。

退職後、それらの知識や経験を生かした仕事をしたくてハローワークを訪ねましたが、年齢制限で希望の仕事は見つからなかったとのことでした。

現在のシルバーの仕事は、今までとは全然違う分野の仕事ですが、楽しく仕事をしているとのことです。

長井さんは、現役の時から一貫して自身のポリシーである「不正をしない」をモットーに仕事を続けてこられ、さらには、仕事の適正化にむけた提案にも積極的に取り組んだとのことです。長井さんの提案に社内から凄い反対もあったそうですが、データ化して会議の都度、粘り強く説得した結果、6ヶ月後、4ヶ月後に実現した2件の提案は生涯忘れることができない貴重な体験とのことでした。その努力を惜しまない姿勢と誠実さには見習うべきものを感じました。

今されている清掃作業は初めての経験だそうですが、仕事にも慣れ、「きれいにする」ことは、気持ちがよく楽しいとおっしゃっていました。

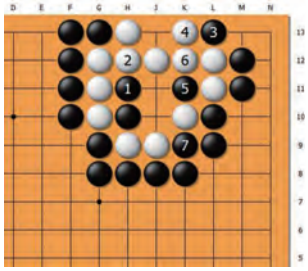
シルバーの仕事でも、自分なりにスケジュールを作成し、作業で改善すべき点があれば改善の提案をしているとのことです。一人での作業なので体調管理には気を付けておられます。

最後に長井さんの元気の秘訣をお聞きしました。それは、階段で足腰を鍛え、朝に野菜ジュースを飲むことだそうです。エレベーターは使わず階段を上り下りし、一日1万歩以上は歩くこと、毎朝、野菜と果物のジュースを作り飲むこと。

健康寿命維持とアンチエイジングのため、皆さんも実践してはいかがですか。

取材：根津・増永

詰碁　解答
黒先　白死



俗に黒1のアテを決める。
それから黒3のハネが好手順、白4に黒5から黒7の外アテが盲点。
＜出題：日本棋院　山田規三生九段＞

編集のしおり

8月号から、新しい「ふれあい編集員」に変わりました。

戸坂 昭雄　編集員リーダー
増永 武久　カメラマン
岡田 勝美　パソコンの使い手
根津 勝次　ハイキング同好会のリーダー
西谷　誠　MACの達人
◎モットー
会員さんの立場に立った、質の良い、「ふれあい」を創っていきます。
よろしくお願いいたします。

※編集員を募集しています。
経験のない方も大歓迎です
取材にあたっては、シルバー人材就業専門員の田中さんに多大な協力をいただきましたことを感謝いたします。

「豊中パークハイツ管理組合」での就業を取材して

今回取材にうかがった豊中パークハイツ（1970年完成）は、大曽公園に面した豊中市北桜塚4丁目にあります。

こちらの管理組合では男性3名が、1日1名交代で管理業務を担当されており、就業は月曜から土曜の9時から18時となっています。また清掃業務をされている1名は、週3日9時から11時に就業されています。

43世帯が入居するこのマンションでは、住民による自主管理をされており、就業会員は管理組合のさまざま用件をこなしておられます。

主な仕事はマンションの「受付業務」ですが、このマンションの入り口は、各部屋から個別解錠できず、すべてこの受付を通すことになります。来訪者があれば各部屋から解錠するのが普通になった昨今では不便に感じるかもしれません。

せんが、細かな配慮ができる分、安心感があるようです。

また、メンテナンスの「立合い」、施設の「点検」、管理組合への「報告」などの一般的な業務のほか、経理事務もされています。

管理組合の備品の購入なども任されており、そのための入出金や振込など現金を扱うこともあるそうです。これらを複式簿記で記帳し、Excelを使って月ごとに試算表にまとめられ、相互に内容を点検することで間違いを防いでおられます。

また、隔月の理事会には当日担当の就業会員が出席。毎年9月に行われる総会のため、決算書などの資料も作成され、当日は全員が出席するなど、管理組合に欠かせない存在であることが窺われます。

その他、共有部分の巡回および清掃は9時・14時・17時と小まめにされており、日頃のあいさつなど住民の方との関係は良好とのことです。これらの業務は全て業務日報に記録され、メンバーで共有されています。

就業の会員は「理事長の考えが住民の方に行き渡っており、特に苦情もなく非常に仕事がしやすい」「住民、管理組合、管理業務間に信頼関係があり、バランスが良い」と話されていました。

居住者が高齢化したマンションでの自主管理の難しさを耳にする機会もありますが、このような例もあるのかと感心しました。

取材：西谷・増永

理事長の有福さん（左）と

業務日報や試算表、決算書などの総会資料

機関誌
ふれあい No.77
発行／公益社団法人 豊中市シルバー人材センター　豊中市北桜塚3丁目1-28　電話 06-6856-1777　https://www.toyonakasjc.or.jp/
発行日／2024年8月1日　印刷／やまかつ株式会社