

シルバー
さかい



新年号
2013年(平成25年)1月
第102号

(公社)堺市シルバー人材センター
〒593-8325 堺市西区鳳南町4丁444-1
(鳳保健文化センター3階)
TEL 072 (260) 0468
FAX 072 (274) 8801
<http://www9.ocn.ne.jp/~sakai505/>



— 菅生神社 本殿 —

菅生神社は平安時代に編纂された法令集である『延喜式』の神名帳に記載のある式内社です。中世には菅原道真を祀るようになり、菅生天満宮ないし天神社と称するようになります。本殿は一間社春日造、檜皮葺の建物で、万治四年(1661)に再建されています。十七世紀後期の建築様式をよく示していることから、堺市指定有形文化財に指定されています。所在地：美原区菅生(写真・文 堺市文化財課提供)



謹賀新年

皆様の御健康とご多幸を
お祈りいたします



役員一同
事務局職員一同



理事長
番所 護

き年であり、また一方で、団塊の世代が満六十五歳を迎えて高齢化率の上昇に拍車をかけた年でもありました。

こうした社会状況の下で、

新年明けましておめでとうございます。
当センターは役員をはじめ会員の皆様の努力もあって、ほぼ予定通りの受注実績を達成できる見込みとなっております。

お慶び申し上げます。
今年も超高齢社会が益々進むと予想される中、国では年金などの社会保障制度の見直しや高齢者福祉対策

などの喫緊な課題が山積しています。

市においても、高齢者が長年培った知識や経験を

活かして、就業や多様な社会参加を通じて生きがいや充

実し、地域社会の発展に貢献することを目的としたシ

ルバー人材センターが重要視されており、高齢者が高

齢者を支援する施策の必要性がさらに求められて

います。

こうした中であって、当

センターとしては社会に果

たすべき役割を踏まえ、市

との連携をより一層強化し

て、高齢者施策の一翼を担

うとともに、公益社団法人

として高い社会的信用度を

確保し、より多くの会員に

就業機会を提供するための

取り組みを鋭意推進してま

いります。

そのためには、会員一人

ひとりが意識の高揚を図り、

就業開拓をはじめとするセ

ンター事業に積極的に参加

するとともに、就業にあつ

ては真心をもって発注者や

利用者へ接し、顧客満足度

の高い仕事をすることが不

可欠であります。

こうしたことから、接遇

や技能研修など各種研修会

や講習会を開催してまい

ります。

新年のごあいさつ



堺市長
竹山 修身

は、堺市政の推進に温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

ご承知のとおり我が国では、少子高齢化の進展に伴う生産年齢人口の減少などにより、社会経済全体の活力低下が危惧されておりま

す。
このような中、堺市シル

バー人材センターにおかれましては、厳しい雇用環境

なっていくものと存じます。

どうか今後とも、明るく

豊かな長寿社会づくりに向

け、益々ご活躍されますこ

と、そして本年が皆様にと

りまして幸多き素晴らしい

一年となりますことを祈念

申し上げます、年頭のご

挨拶といたします。



新しい年の始まりを健やかに迎えることとお慶び申し上げます。また、旧年中

新年明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、



健康いきいきチェック で健康自己管理!

会員宅の訪問
や新入会員研修
会を通じて、チ
ェック表を配布
します。ご自身
の健康管理にお
役立てください。

総務

委員会だより

事業

《地域委員研修会報告》

平成二十四年十月三十日
(火) 午前十時から理事十
四名、ブロック長六名、地
域委員六十二名が出席して、
堺市民会館大集会室におい
て実施しました。

午前中のブレインストー



ミング研修では、八
班に分かれて就業機
会の確保・拡大、会
員交流、地域社会と
のかかわり方に関す
るテーマについて自
由に意見を出し合
いました。

ここでまとめられ
た意見は、事業委員
会で分析して、今後
の事業運営に反映し
てまいります。午後
からは「会員の就業

開拓について」と題した公
益社団法人大阪府シルバ
人材センター協議会事務局
長 中西 勉氏の講演の後、
成本理事の「地域委員の役
割」についての講演で地域
委員の資質の向上に向け大
変有意義な研修会となりま
した。

《福祉・家事援助サービス リーダー研修会》

平成二十四年十月十七日・
十八日に六十八名が出席し
て「就業開拓」「接遇」「よ
り良いコミュニケーション
づくり」をテーマに研修会
を実施しました。

安全・適正就業

事故〇を目指して

就業中及び就業途上の事
故防止取り組みの一環として、
事故当事者である会員から「傷

害・損害事故調書」を提出
していただき、聞き取りや
事故分析を行い、再発防止
に努めてまいります。

健康保険と労災保険の適用に関して 厚生労働省から対応方針が公表されました。

業務中の負傷
等は労災保険の対
象で、業務外の負
傷等は健康保険の
対象でしたが、健
康保険から給付
が認定されないと
いう問題に対応す
るため、厚生労働
省で検討の結果、
健康保険における
業務上・外での区
分が廃止され、シ
ルバー事業におけ
る負傷等、労災保
険の給付が受けら
れない場合には健
康保険の対象と
する方針が公表
されました。

全国シルバーの日に 一斉啓発とボランティア活動

平成二十四年十月二十日のシルバーの日に、駅頭での普及啓発(チラシとポケットティッシュの配布)と駅周辺の清掃を行いました。
また、美原ブロックは美原保健センター周辺の清掃と十一月四日に開催された美原区民フェスタで普及啓発活動を行いました。

美原



美原保健センター周辺



美原区民フェスタで竹山市長から激励される

堺



南海高野線 堺東駅周辺



中



泉北高速鉄道 深井駅周辺



南



泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅周辺



北



南海高野線 中百舌鳥駅周辺

西



JR阪和線 鳳駅周辺

東



南海高野線 初芝駅周辺

北ブロック

北ブロック

北ブロック

北ブロック

萩本和伺 北ブロック長に聞く

平成二十四年十月中旬に当センター内でお伺いしました。がっちりした体躯、健康的な日焼け顔、快活な口調で話される萩本さん。平成二十四年四月から公益社団法人として船出した当シルバー人材センターですが、今後さらに飛躍、発展していくための前向きで貴重なお話をたくさんお聞きすることができました。



萩本和伺
北ブロック長

◆ざつくばらんなお人柄と聞いていますが、ご出身はどちらですか？

和歌山県の橋本です。平成七年に仕事の関係で堺市の新金岡へ来ました。

◆どんなお仕事をされていたのですか？

浅香山中学校の校長を最後に三十八年間の教員生活を終えました。体育を教えていたが、昨今のようないじめ問題もあまりなく、

いい時代でした。

◆シルバーに入会されたのは、いつ頃ですか？

平成十五年です。知人の誘いもあり、多くの人にお世話になりましたので、社会貢献、老後の生き甲斐のためにとの思いで入会しました。

◆ブロック長になられたのは？

二年半くらいになりますかね。平成二十二年六月頃だったと思います。

◆現在、会員さんは何人おられますか？

男性が八五六人、女性が四五九人、計一三二五人です。(平成二十四年九期末日)

◆七つのブロックで一番大所帯ですね。では、北ブロックの特色をお聞かせください。

地域性で言えば、三分の二が居住地域、三分の一が商業地域で、商売は限られたエリアを除いては衰退気味です。ただ、ゴミの焼却熱を利用した「のびやか健康館」の温泉は、高齢者に人気があり、いつも大盛況です。

◆新入会員の研修はどのような形で実施されているのでしょうか。

五十人くらいが収容できる会場を三ヶ月前に予約し、無料でお借りして研修会をしています。接遇研修、就業報告書の書き方、会員の就業開拓活動の一環としてのビラの配布、自転車の安全な乗り方、アンケート用紙の記入など、約一時間ほどかけて研修をしています。

◆就業率はどれくらいですか？

今、詳しい資料が手元ありませんが、毎月の地域推進会議で出ている月毎の数字では五割にも届かないのが現状です。

◆未就業会員の就業相談はどうでしょうか？

未就業の会員さんから私に電話がよくかかってきます。できるだけ多くの会員に就業の機会が提供できるとよいのですが……。

◆会員の意識改革、就業開拓については？

意識改革については、地域委員が会員宅訪問の折に情報交換などを通して努力してもらっています。意識が高まってくるとよいのですが。就業開拓については、今年の六月から事務局では、就業機会の拡大に向け、二名の就業開拓員を設置されました。当ブロックの地域委員からは就業開拓にもっと積極的に取り組む必要があるのではとの意見が以前からよく出ていました。今以上に就業開拓への取り組みを強化する必要があると思います。各ブロックで、職種に精通した会員をヘッドにして、事務局と各ブロックが連携して就業開拓に取り組んではどうか等々の意見も出ています。約七千人の半分が未就業なので、もっと就業開拓員を増やす必要がありますね。

◆会員さんとのコミュニケーションについて

お聞かせください。会員交流をもっと促進する必要があると思

動く組織づくりをめざす

北ブロック

います。公益法人になって共益事業の助成が
できなくなり、一泊の親睦旅行についても実
施の有無が検討されています。当ブロックで
は、ハーモニカ演奏で活躍している「ぶかぶ
か倶楽部」が中心となり日帰りのバス旅行を
計画し、十月二十二日に「お伊勢さん参り」
をします。

今後のいろんな交流方法について、総務委
員会の森、成本両理事に市川ブロック長と私
を加えた四人で検討を始めています。近いう
ちに「シルバーさかい」でお知らせできる予
定です。知恵を出し合って交流の場をつくる
努力をしていきたいです。

◆ボランティア活動はいかがでしょう。

いろんな所で活動していますが大きなもの
は年三回です。一つは、中央環状線沿いの一
斉清掃。二つ目は、大和川の清掃活動。十月
の「シルバー事業普及啓発促進月間」に中百
舌鳥駅周辺の一斉清掃と駅頭啓発を行って
います。

◆今後の活動や運営についてはどうですか？

まず、組織づくりを考えたいです。動く組
織でないといふと会員さんとの交流、発展は無いと
思っています。例えば、当ブロックには四人
の理事がおられます。職域担当理事と地域委
員との会合を定期的に実施し、就業について
の具体的な情報や資料を共有することができ
れば、より活性化も図れるのではないかと思
います。また、地域委員が地域班活動の要と
なることから、選考方法について話し合い、
学校安全管理員五人、駐車場など他職種と未
就業会員を合わせて七人、計十二人で構成し

ました。

◆公益社団法人となった当シルバーですが、
事務局への要望や活性化につながるお考えが
ありましたらお聞かせください。

公益法人になって会員さんの楽しみが少な
くなり、プラスになったのかどうかです。ね。
透明性が高まり、当シルバーの格が上がった
ということもあるでしょうが。もつと会員さ
んのプラスになることを七ブロックが一体と
なって考える必要があると思いますね。

入会者は誰でも、なにがしかの配分金を期
待します。しかし、それだけではなく、老後
の生き甲斐を求めて入会された会員さんもた
くさんおられるでしょう。私もそのような目
的で入会したのですから。全会員が満足でき
るような行事があればいいなと思いますし、
できるように考えないといけない。それには
拠点が必要です。さらに、縦と横のつながり
のあるしつかりした組織も欠かせませんね。

また、公益法人になり、会員数をもっと増
やしていく動きになっているようですが、当
ブロックが一五〇〇人にも増えれば、これは
もうシルバーの一拠点と同じ規模です。そこ
に、小さくても拠点となる場所が無ければ十
分に活動できない。そこに職員を置く体制に
なれば目も行き届き、会員、地域委員、ブロ
ック長との交流も深まり、会員さんのプラスと
なることも具体化できる組織になるのではな
いでしょうか。

(聞き手・齊藤)

第36回
町おこし探検隊
からのお知らせ

大泉緑地の散策

今回は早春の大泉緑地
を散策します。桜の下で
宴を開きみんなで楽しいひ
と時を過ごしましょう。

◆開催日時 平成二十五年
三月三十日(土)

※雨天中止

- ◆集合場所 北区役所前
 - ◆集合時間 午前十時
 - ◆出発時間 午前十時三十分
 - ◆会費 二百円(弁当持参)
 - ◆申込締切 平成二十五年
三月十九日(火)
- 「町おこし探検隊参加」
と書いて所属ブロック、会員
番号、氏名、住所、電話番号
を記入して事務局に申し
込んでください。

事務局のお知らせ

確定申告のしるし

会員が就業して、センターか
ら支払われる配分金は、所得税
法上は「雑所得」として取り扱
われ、一定額以上の配分金収入
があると、他の収入と併せて確
定申告の必要があります。下の
表に該当する場合は、確定申告
を行ってください。

確定申告についての詳しいこ
とは最寄りの税務署にご相談く
ださい。

なお、年間(平成二十四年一
月から十二月まで)の配分金収
入が六十五万円を超える会員に
は、一月末にセンターから、「配
分金支払調書」を送付します。

【配分金収入のみの人】

年間配分金の合計額が103万円を越える場合

【配分金収入の他に公的年金収入がある人】

(年間配分金等-配分金控除額65万円) + (公的年金等-公的年金控除額)
が38万円以上ある場合

健康アラカルト

>25<

認知症を認知しよう……(その二)

(一) 人生の幸福感

人間は、この世に生を受け、周囲の人々の愛情と指導のもとに教育を受け、就業、結婚、そして子育てと順風に恵まれ、ふと振り返ると還暦という人生の転換期を迎えます。そしてこの期に初めて幸福感を味わう標準的人間が多数おられると思います。しかし年々歳々

年を重ね生き永らえているのも現実です。加齢は毎年進行しますが、百人が百人同様に老化はしません。老化を防ぐには健全な生活習慣(非喫煙、適量飲酒、適正体重、運動習慣)に加え、知的活動や社会活動などが重要です。さらに多彩な趣味を生かし、充実した日常生活を送り、楽天的で肯定的な自己イメージを維持していくことにより、老化の

(二) 認知症を包囲する他の病気

認知症は高齢期になりやすい病であることをまず認識し、種々の予防方法を講じる必要があります。年齢や個人差もありますが、若い頃に比べ心身機能や免疫機能が低下するために種々の病気にかかりやすくなっています。認知症と区別し

難い「高齢者の友」と言われる「うつ」の発症が多くなります。うつは体に急激な変化がなくても既にうつになつていくことが多く、この万病の友に侵され、心筋梗塞、骨粗鬆症になりやすいなど、高齢者には厄介な病です。高齢期は若年期に比べ回復力が低下、長期化し、急に重篤状況となり

最終章は救急車のお世話になるケースが多くなります。

(三) 手を使って脳の老化を防止

われわれが日常生活を維持するための強靱で健康的な肉体をつくるには脳の働きが重要です。このことは昔からよく知られていて、書家、画家、音楽の指揮者、演奏家のように手と頭脳を使う人たちの多くは高齢となつても脳の衰えがほとんど表れません。このことは経験上も科学的にも明らかに、カナダの脳外科医であったペンフィールドという人が解明しました。彼は脳の各部分を刺激し、いかなる反応が起こるかを調査しました。ある部分は言語を操るもの、別の部分は手足を動かす働きをしているというように「脳の機能在局」というのを発見したのです。即ち、運動をコントロールする「運動野」のほとんどは手と神経を介して連動しているようです。手をよく使えば、それだけ脳の多くの部分を刺激し、脳の老化を予防するということです。

手をこまめに使い老化防止を心掛けましょう。

(四) 生活習慣の見直しでリスクを減らそう

厚生労働省生活習慣対策室の資料によりますと、生活習慣病やその予備群の人々は認知症になりやすく、高血圧や肥満がアルツハイマー型になるリスクを高めているという研究報告があります。また糖尿病は症状の一つとして、認知機能が低下しアルツハイマー型を併発することが多いとされています。前述の厚生省の資料によりますと、不健康な生活習慣が引き起こすレベル①には、不適切な食生活や運動不足、喫煙などが、レベル②には肥満、高血圧など、最高レベル⑤には半身の麻痺、認知症などと判定されています。

わが国で認知症が増加している一因として食事との関連が重大だと言われています。魚類中心の食生活が肉類偏重の食事となり、脂質やコレステロールを採り

(五) 予防にはバランスのよい食事を!

わが国で認知症が増加している一因として食事との関連が重大だと言われています。魚類中心の食生活が肉類偏重の食事となり、脂質やコレステロールを採り

過ぎる食生活へと移りました。先年、外国で実施された大規模な疫学調査で、脂質やコレステロール等を含む食事は認知症の発生リスクが高いと報告されています。わが国でも、厚生省が西日本の某県で六十五歳以上の健康な人を対象とした調査により、魚貝類をよく食する人は認知機能が改善する確率が高いと報告されています。しかし肉類は大切な栄養源です。特に体の健康な人は肉体が必要します。要はバランスです。われわれが口にしている食料は何らかの栄養素を含んでいます。派手なPRで購買意欲をそそるサプリメントは栄養補助食品です。主食はあくまでもバランスを考えた食材を多種類とり、腹八分目で快適な日々を過ごしてください。(森本)

【主な参考文献】

- ☆大阪府後期高齢者医療広域連合会『健康長寿ガイドブック』
- ☆Medical Tribune 『CNStoday』
- ☆Oasis社『元氣読本』
- ☆浦上克哉氏『認知症は怖くない』

会員のひろば

短歌

南ブロック 郡 登志子

○ 喜寿過ぎて

介護サービス申請す
ひとり暮らしを

ピタリ当てらる

俳句

南ブロック 山田 福枝

○ 長き夜や

老医は虚子を
語りけり

編集後記

明けましておめでとうござ
います。

▼会員の皆様には、新しい
年を迎えられ、「今年こそは
今の日本をなんとかしてほし
い！」と期待されている方が
多いと思います。しかし、相
変わらずの政治の体たらくで、
日本のカタチがなかなか見え
てきそうにありません。

▼日本人は優秀な民族と言わ
れますが、本当でしょうか。
大臣が就任しては辞任を繰り
返すこの国の政治には未来が
あるのでしょうか。ただし科
学、芸術、スポーツ等の分野に
は希望がありそうです。ロン
ドン五輪での好成绩、山中伸
弥教授のノーベル賞受賞等は
昨年の明るいニュースでした。
▼今年には巳年。へびには毒蛇
も大蛇もいますが、脱皮を繰
り返し、国の良さ牽引車とな
る政治家の出現を期待します。

▼当センターも同様。昨年は
社会的信用度の高い公益社団
法人となりました。本号のプ
ロック長対談の記事の如く中
身の充実した動く組織となる
よう、事務局と会員が一丸と
なって当センターの発展に寄
与したいものです。
(齋藤)

リサイクル活用し、我流で仕上げた
世界で一つだけの手芸品

中ブロック 香川一美

手掛け、三年間で一気に手
作り品が増え、ビーズのネッ

「家事援助サ
ビス」班に在
席させていた
だき、知り合
いも増えました。
週二回元氣
にお仕事をさ
せていただき、
生きがいを感じ
ています。

さて、私事
ですが、古着
や不用になっ
たものに命を
吹き込もうと
リサイクルを

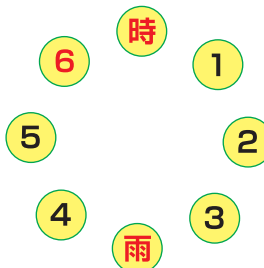
クレス・指輪も合わせると
百点近くの作品になりました。
自宅で「すどおり展」
も開き、近所の若いママさ
んたちで賑わい、大好評で
した。
こうした機会に多くの
とお話ができて大変うれし
く思いました。



中古素材でつくった格安エコ作品です。

頭の体操

問題 時計回りに熟語のし
りとりになるように、1
6に当てはまる漢字を
の中から選んでください。
★「6」に入る漢字は？



大計日風期常画間

私の作品



雄飛

西ブロック 国重 實男



美原ブロック つばき
松下 順子



人力車 大仙公園にて

西ブロック 濱口 勲

原稿募集

書、写真、絵画、短歌、俳句、
川柳、私の健康法、就業先での
出来事、体験談、感想文など(六
〇〇字程度) お寄せください。
締め切りは二月二十八日(木)ま
で。「シルバーさかい」編集係宛
まで。なお原稿の返却は致しま
せんので、ご了承ください。

前号の正解

①理②矢③笑④考⑤件⑥匹
⑦手⑧端⑨転⑩朝
応募総数四十九通、正解
者四十通、抽選の結果、
当選者十名に記念品をお送
りました。