

シルバー
さかい



春季号
2013年(平成25年)4月
第103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/>



国史跡・土塔

土塔は、堺出身の奈良時代の高僧行基が727年(神亀4年)に建立した大野寺の十三重塔です。土を盛り上げて造られた国内でも珍しい構造の塔で、一辺53.1m、高さ8.6m以上で、屋根を段上に造っています。屋根には約6万枚の瓦が葺かれており、中には人名がへら書きされたものがみつかっています。これは、行基と共に土塔を造った人々の名前と考えられています。

(写真・文 堺市文化財課提供)

目次	
事務局からのお知らせ …………… 2	東ブロックが連絡会議を開催 …………… 5
平成25年度定時総会の開催について …………… 2	健康アラカルト …………… 6
委員会だより …………… 3	会員の交流活動の紹介 …………… 7
美原ブロック長に聞く …………… 4～5	私の作品、頭の体操 …………… 8

事務局からのお知らせ

竹山修身堺市長が
就業現場を見学・激励されました

平成二十五年三月六日に竹山市長が黒姫山古墳の剪定作業と大仙公園での清掃作業現場を訪れて、「公共施設がいつも美しく保たれているのは、皆様方のおかげです。ありがとうございます。今後とも健康で事故なく頑張ってください。」と感謝と激励の言葉をいただきました。



黒姫山古墳
(美原区)



大仙公園(堺区)



荒山公園(南区)

市長と一緒に
公園の美化活動

南ブロックの会員二十五名が、平成二十五年一月二十六日(土)に開催された「荒山公園クリーングリーン運動」に参加して、市長と一緒に公園の美化活動で汗を流しました。

平成二十五年度
センター会費の
納入について

平成二十五年度も引き続き会員として活動されるかどうかの確認を兼ねて、四月中旬までに「振込用紙」を送付します。年会費千二百円を四月末までに納入してください。退会される場合は、事務局、各支部又は地域委員まで連絡してください。

会費を一年以上滞納されますと定款第八条の規定により、会員資格が喪失しますので留意ください。

平成二十五年度
定時総会の
開催について

◆開催日：平成二十五年
五月二十一日(金)

◆開催場所：堺市民会館

※開催時間については後日配布する議案書で確認してください。

ホームページを
リニューアルしました

委員会だより

総務

会員交流活動について

公益法人として、親睦旅行等の会員に対する共益事業はできなくなりました。しかし、センターの発展には、会員が親睦を深め、より一層の事業参加意識の高揚を図ることが不可欠であることから、会員交流活動検討部会を設置して親睦旅行等の交流活動について検討の結果、次のように取り進むこととします。地域班における種々のボランティア活動により多くの会員の参加を促進する。親睦旅行については、二十五年度は会員が自主的に企画運営する一泊旅行を十一月頃に実施する予定です。(詳しくは、七月頃にお知らせします。)

事業

再受注の確保・拡大に向けて顧客満足度調査を実施

剪定作業について、再受注の確保・拡大を図るために発注者ニーズと顧客満足度を調査するためにアンケートを実施しました。

接遇研修実施報告

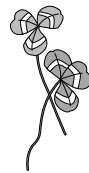
市立公園の駐車場管理及び学校施設安全管理に就いている会員を対象に左記のとおり、接遇研修を実施しました。



安全・適正就業

安全就業研修を実施

昨年十一月に就業中に発生した重篤事故に伴い、安全就業の徹底を図るため、研修会を実施しました。



開催年月日	受講対象	受講者数
平成24年12月19日(水)	公園駐車場管理1班	12
平成24年12月25日(火)	公園駐車場管理2班	9
平成24年12月27日(木)	公園駐車場管理3班	7
平成25年3月25日(月)~28日(木)	学校施設安全管理	117

事故の防止

就業中・途上の事故の撲滅はセンターの最重要課題です。

事故を防ぐためには、まず自分自身を第三者の目で見つめ、加齢による身体機能の低下を自覚することが大切です。

開催日時	対象	場所	参加人数
平成25年1月8日(火) 午後6時~	剪定班リーダー他	福泉分室	64名
平成25年2月14日(木) 午前10時~	除草班及び暮らし快適班会員	福泉分室	44名

ちょっとした気の緩みが、大きな事故を招きます。心がけ一つで、事故は防止できます。

就業にあたっては、次のことを遵守してください。

- 自分の健康状態をチェックする。
- 安全就業基準を遵守すること。
- 作業マニュアルを励行すること。
- 就業先に赴くときは、心と時間に余裕を持つこと。
- 交通ルールを遵守すること。

全国統一スローガン

「安全は

一声かける

ゆとりから

引沼進美原ブロック長に聞く

二月のはじめ、当センターで美原ブロック長の引沼進さんにブロック全般について活動、運営状況などお聞きしました。引沼さんは東北の出身で現役時代は硬式野球部に所属し、都市対抗で後楽園球場に出たこともあるスポーツマンです。

(浅井)



——シルバー人材センターに入会されたのは平成何年ですか。

平成十七年の四月です。

——出身地はどちらでしょうか。また、入会されるまではどのようなお仕事をされていましたか。

福島県のいわき市で、昭和十五年生まれです。四十歳半ばの時に傍系会社の堺市に転勤となり、もうそろそろ故郷に帰れるかなあと思っていたの

ですが、思いがけず定年まで当地の「堺化学」に勤めていました。

——ご趣味は、今にかかれていますか。

若いころは勤め先の硬式野球部に所属し、夏の都市対抗野球では東北代表で後楽園球場に出場し、闘志を燃やし青春を謳歌しました。今思えば懐かしい時代でしたね。それ以外では今はゴルフですかね。

——ブロック長になられたのは平成何年ですか。

平成二十一年の六月で、総会が終わった時に前任者から二つやらないか、と誘われたのがきっかけです。

——現在会員さんは何人ぐらいですか。

平成二十四年十二月末現在で四百二十四人(男性三百六人、女性百十八人)五百人を目標にしているのですが、

なかなか増えません。地域委員さんも努力してくれているのですが。

——ブロックの就業率はどれ位ですか。

平成二十四年十二月現在の就業会員は二百四十七人、男性百八十五人、女性六十二人で五十八%です。発注者の要望に応えるためには現状の美原だけでは対応できない場合があり、その時は「東ブロック」にお願いし、数十人の応援を得て対処しています。

——ブロックの特色についてお聞かせください。

発注者のニーズに応えるため 会員500名を目標

特色ですか。強いて言えば農業が主体の地域で田園風景が一面に広がり里山という感じですね。「さつき野」地域では野山を開発された新興住宅地に、

将来鉄道が敷設されるという話があった様ですが、この話しは立ち消えになりバス路線しかありません。地域によっては利便性の悪いところがあります。

——地域推進会議や、新入会員の研修はどのようにお考えですか。

地域委員の会議は毎月第一火曜日に、新入会員の研修は入会者が少ないので年四回に分けて行っています。参加者は二十人から多くて三十人ぐらい。まず担当理事が当シルバー人材センター全般の運営方針な

ど説明を行い、地域委員、新入会員の紹介を行ったあと、過去の職歴、どういふ仕事を希望しているのか、趣味は何かなど聞き、就業報告書の記入方法、パンフレットの配布、植木剪定、除草作業、薬剤散布などの説明研修を行います。熱心な会員さんは興味があるのか色々質問されます。

——未就業会員の相談については。

基本的には月一回担当理事と私も入り、どのような職種を希望されているのか意向打診をするのですが、この場で就業のあつせんなどは致しません。本部(事務局)に用件を伝え連絡があるまで待ってもらおうのが現状です。

——交流活動についてお聞かせください。

「町おこし探検隊」に参加したり、美原中心で立ち上げた「歩こう会」これは年三回各地の名所、史跡めぐりの歴史探訪で毎回三十人ぐらい東ブロックとの

美原ブロック 美原ブロック 美原ブロック 美原ブロック

交流で実施しています。昨年は日帰り旅行で岡山方面へ。また女性の家事援助班は年六回の交流。「フラダンス」チームを結成し老人ホームなどへ慰問しています。

今後、会員同士の親睦交流をなお一層促進させる意味で、シルバー全体の旅行など検討されているようです。

— これからのブロック活動についてのお考えをお聞かせ願います。

シルバー人材センターをアピールする意味で、リーフレットなどを利用し、例えば暮らしの手伝い、チラシ配布、植木剪定、除草、建具の修理等ちょっとした細かい要望にも応えられ、しかも安価でワンコインぐらいで出来る仕事を宣伝していきたいです。

もう一つは地域と密着し、各自治会などと連携しながらボランティアで参加できる活動があればと思うのですがなかなか

難しいですね。今後の課題です。

— ブロック長になって苦労されたことは。

とにかく事務局には迷惑をかけない。特に安全管理面には気を使っています。就業先で事故を起こさぬよう、また就業途上の行き帰りで自転車事故を起こさぬよう安全運転に気を付ける、ヘルメットの着用、職種によっては防護用具の確認など口すっぱく言って指導しています。

— 最後に今後のお考えをお聞かせください。

公益法人移行を契機に、会員の資質の向上はもとより就業の開拓を図り、人材(会員)を増やしていかなければ発注者のニーズに応えられない。就業先で安心して仕事を任せられる熟年の長年培ってきた技術、少しでもシルバー人材センターに貢献できるように、当面五百名を目標に取り組みなければいけないと思っています。

対談を終わって

引沼さんはお見受けした感じでは温厚な人柄のようで、最初は緊張気味で表情も強張っていましたが、時間が過ぎるにつれて和らぎ泰然自若。こちらのお聞きしたことは丁寧に答えていただきました。予め準備していたノートにびっしり書き留めているのを見させてもらい、几帳面な性格の一端を垣間見ることができました。特に安全管理面に関しては気をつかわれていました。

八年前、堺市と合併した美原、四百余りの会員数で他のブロックに比べると三分の一。"所帯"は小さいが交流活動は盛んでブロックの活性化は上昇気流。公益法人となり、なお一層資質の高揚が求められる中であって就業の開拓を醸成し当面五百人を目標にシルバー人材センターに貢献できる取り組みをと熱弁を振るわれた。

東ブロックが

連絡会議を開催!



地域班と職域班活動の活性化と会員同士の連携強化を図るため、一月三十日に東・美原支部において連絡会議が開催されました。

異東ブロック担当理事、河野東ブロック長をはじめ職域(剪定班・除草班)の世話人・リーダー十八人と杉田美原ブロック担当理事、引沼美原ブロック長が参加して、センター事業の円滑な推進を図るため、地域班活動や職域班活動の現状と課題解決に向けて活発に意見を交換しました。



健康アラカルト

>26<

老化を気にせず人生を楽しみましょう

(一) 不老不死の願い

地球生成四十六億年、恐竜が現れたのは一億八千万年前、絶滅したのは約六千万年前、人類誕生は約一万年前と言われています。以降、人間は共生しつつ競争しながら自らの生命を維持しています。人々は、かなわぬ夢もっています。それは「不老不死」なのです。しかし人生設計上で思わぬ事故、争いに出会ったり、病魔に侵され死に至る人々も多数おり、神から与えられた生命を全うしたいと誰もが思いますが、現実には歳を重ねるにつれ老化現象が起こり、いつか終焉を迎えます。

(二) 人ほどのように歳をとって行くのでしょうか

「老化」とは、加齢により細胞分裂のスピードが衰えたりして身体機能が低下

し外姿容貌も変化していくことです。しかし「なぜ」に対する説明は未だ決定的な解答はないようです。有力説は種々あるようですが、興味深い学説もありますので、代表的なものを紹介いたします。

消耗説 最も古典的な学説で、「人体と細胞は酷使と乱用によって損傷する」というものです。内臓や肌などの器官は塩類、糖類、アルコール、ニコチン、さらに外部からの紫外線や汚染物質など食物や外部毒素、また肉体の酷使や日常生活によるストレスなどにより消耗するとし、労働など過酷な作業で回復力や治療力などが衰えてしまうという説です。

内分泌説 私たちの身体では数千種類のホルモンが相互に関連、生産されてお

り、何か一つのホルモン生産が低下すると他のホルモンにも影響を与えます。これらが相互に微妙に作用し合い健康を維持しています。このバランスが崩れると身体機能に不都合が生じ、結果として自然治癒力や自己調整機能が加齢と共に衰えていくという説です。

遺伝子支配説

人はそれぞれ遺伝子をもっています。それが、それには既に遺伝子情報がプログラミングされているという説です。私たちに一定の時間が経過すると老化するというタイマーがセットされているという説で、我々の生命は既に神の手により握られているという少々あつけない説です。

その他の諸説

アンチエイジング(老化防止)に対する関心が高まり研究が深化しています。エラー説、免疫異常説、異常タンパク蓄積説などがありますが、絶対これが正しいと認識されている説も無いし、全く見当違いという説もないと言われています。例えば、タバコは細胞にダメージを

与えるから、紫外線を浴びると物質が酸化するから等々、理にかなった説明がなされています。

(三) 人間の機能は使わなくなると衰える

人間の機能は使うために存在しています。しかし高齢になるに従ってその低下速度も急速化します。最もよく知られているのが骨折です。若年者は回復が早いのですが高齢者になればなるほど回復時間が多く必要です。これを「廃用」と言います。体だけではなく脳も同じです。これが認知症につながると言われるています。「見当識」の衰えです。もし病院での生活が続くようでしたら、自ら意識して体と頭脳をいかにして働かすかを考えて行動しましょう。このことは加齢よりも機能を使用しない方が衰えが早いことを意識してください。

(四) 加齢は肉体的変化より感情の変化が恐ろしい

人間は感情の動物であると言われます。人体の種々の器官は、働くために

存在します。この器官を働かすのは人間の意思、感情です。まず脳の中にある前頭葉は人間の意欲を司っています。歳をとり萎縮すると生への意欲が減少し「涸渇人間」に変化します。脳の硬化が進行すると「自発性」が低下します。また「うつ」の原因となる脳内伝達物質が加齢と共に減少し人間としての逃避行動に直結します。女性であれば化粧、服飾の心使いが薄らぎます。男性ではまず生活意識の変化です。ものぐさ意識が急進し体を使わなくなり、新聞、書籍などの購読時間が短くなります。外出意欲も欠如し自己顕示行為や対人意欲も衰えます。この結果自殺率も高くなるのです。日常生活では、ほほえみ、ポジティブライフを意識することにより、見た目のアンチエイジングを促し精神的、肉体的老化を防止し、若年時にはあまり感じなかった「日々是好日」の生活を迎えることができると思います。

会員の交流活動の紹介



なかよし卓球同好会

【会 長】 平井 武彦
 【連絡先】 363-11356
 【会 費】 月額三百円
 (入会金無し)



【活動内容】

草木も芽を開く新緑鮮やかなころとなりました。私たち二十九名は、美原海洋センター体育館を拠点に月三〜四回集まっています。和気藹々と年齢を感じさせない活動を通して、元氣よく頑張っています。皆さんも一緒に卓球を楽しみ、親睦を深めませんか。入会をお待ちしています。

いきいきボール

【会 長】 小泉 幸男
 【連絡先】 09071161764
 【会 費】 なし
 (ゲーム代は個人負担)

【活動内容】

男性七名、女性三名の会員が毎週火曜日と土曜日におりおのボールで楽しくボウ



リングを楽しんでいます。一緒に汗を流し、健康維持と親睦を深めませんか。是非、「いきいきボール」に入会してください。

雀友会

【会 長】 南条 修二
 【連絡先】 28512228
 【会 費】 競技会参加費として千五百円/回



【活動内容】

現在男性四十名、女性四名の会員が、毎月一回麻雀を通して親睦を深めています。競技会参加費は、会場費、賞品代等に充当しています。

皆さんも一緒に麻雀で頭脳を活性化しませんか。

羽合温泉で親睦を深めました

東ブロック 久保 操

平成二十四年十二月三日・四日に羽合温泉親睦旅行に参加しました。

午前八時、五十一名の参加者が南海電鉄白鷺駅を出発。車中で話が弾む。岡山県湯郷町で美味しい郷土料理の昼食に舌鼓を打ち、倉吉では赤瓦・白壁土蔵の街並みを散策の後、燕趙園で中国庭園と雑技ショーを見学しました。

「千年亭」に到着

して露天風呂で疲れを癒す。宴会で酒談義が盛り上がる。初めて会う人、久しぶりに会う人、それぞれが打解け合っ

てカラオケ、風呂、部屋に場所を変えて、さあ、もう一献、より一層の絆を深めました。



散策後、因幡郷土料理をいただき、とうふちくわの里を見学して帰途に着く。会員同士のより一層の親睦が図られ、絆の深まりが確信

された旅行でした。次の企画を期待しています。(平成二十五年度は六月中旬に実施の予定です)



私の作品



襲う

北ブロック 辻 一 嘉



戀のひとつとき (嵐山にて)
北ブロック 川内 公子

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。締め切りは五月末日まで。「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、ご了承願います。

第三十七回
『町おこし探検隊』
からのお知らせ

住吉大社員学と住吉公園散策

新緑の中、住吉大社を訪れ、住吉公園を散策しましょう。

日 時 平成二十五年 五月十日(金)

集合場所 阪堺線 住吉鳥居前
集合時間 午前11時

会 費 五百円(弁当持参)

申込締切 平成二十五年四月二十四日(水)までに官製はがきに

「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まで申し込んでください。

短歌

南ブロック 郡 登志子

俳句

南ブロック 江見 栄

○ 書道展 見事な筆致に魅せられて友と別れて 再度観に行く
○ 春の水 鯉跳ねている 吉井川

頭の体操

東ブロック 八木 浩

問題 「目」を「どうする」のか? □の中に、下の語句より漢字一字を入れて慣用句を完成させてください。

- ① 目を □ 張るばかりの活躍だ。
- ② 書類に目を □ す。
- ③ 目に □ みるような青空。
- ④ 祖母は目を □ めて孫をみる。
- ⑤ 雨で散々な目に □ った。
- ⑥ 目の □ るような忙しさだ。
- ⑦ いつも目を □ けてもらう。
- ⑧ 目を □ らしてじっと見る。
- ⑨ 目を □ んで会議を抜けた。
- ⑩ 弟は目に □ る振る舞いをする。

透	回	会	余	微	染	凍	身	凝	転
遭	窃	通	普	掛	駆	細	見	補	盜

前号の正解

常 応募総数五十二通、正解者四十五通、抽選の結果、当選者十名に記念品をお送りしました。

史蹟野山を歩く会

美原ブロック 山口幸一



三月十五日に会員一同が集い恒例の反省会を開き、一年の活動を振り返るとともに、会員の輪を広げることが出来る新年度の催しを企画しています。私たち歩く会のメンバーは、史蹟野山を歩き自然や歴史とふれあい、健康であることに感謝するとともに、人との絆を大切に、常にシルバー会員として誇りをもつて就業やセンター事業に積極的に参加しています。皆さんも気軽に参加してみませんか。和気藹々楽しい会です。入会をお待ちしています。入会等の問い合わせは、山口(090925611859)まで。(五月十五日(水)に、二上山麓の散策と葛城市の文化財と遺跡巡りを実施します。)

編集後記

新緑のまぶしい陽気な季節になりましたが、会員の皆様におかれましては、お変わりありませんか。民主党政権から自民党政権に変わりアベノミクスの三本の矢が放たれ、政府と日銀は二%の物価上昇目標を掲げ、デフレから脱却し景気を上向きに、インフレを早期に実現することが安倍政権の当面の課題とされていますが、私たちが年金受給者はインフレで物価が上がり、来年には消費税が上がればむしろ生活に影響するのはないでしょうか。みなさんほどのように思われますか。

私事ではありますが、昨年末膝の二部を切除する羽目になり、大変な思いをしましたが、近代医学のすごさを実感することが出来ました。ノーベル賞を受賞された京都大学の山中伸弥教授のiPS細胞は、研究を重ね様々な試験を経て効き目や、安全性が証明されたならば画期的な夢の治療で「医療革命」と言えるでしょう。何年かかるかわかりませんが今から実用化が待ち遠しいですね。

そのためにはやはり身体が資本、健康にはくれぐれも留意して楽しく前向きに物事を捉え、シルバー人生を送りたいですね。(松下)