

シルバー
さかい



秋季号
2013年(平成25年)10月
第105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://sakai-sjc.or.jp>



やっさいほっさい

毎年12月14日、西区浜寺石津町の石津太神社いわつたでおこなわれる「やっさいほっさい」は、この地に漂着した蛭子命ひるこのみことを村人が助けあげ、篝火かがりびを焚いて体を暖めたという故事にもとづくものとされ、年男から選ばれた戎さんを担ぎあげ、「やっさいほっさい」の掛け声とともに火渡りをする神事です。

(写真・文 堺市文化財課提供)

目次

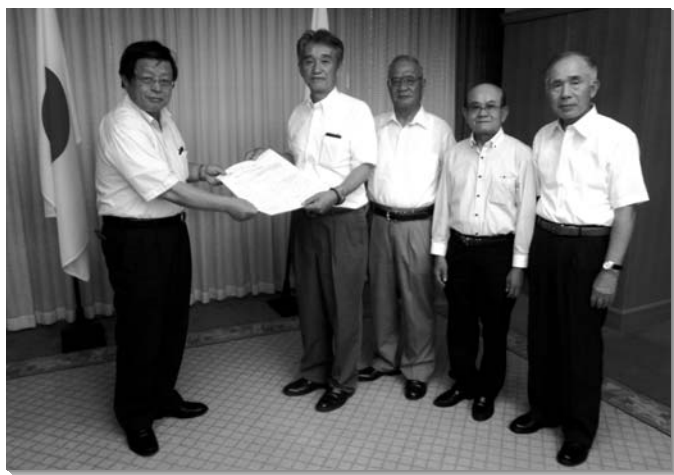
就業機会の確保・拡大への取り組み …… 2	ブロック長に聞く …… 4
委員会だより …… 2	健康アラカルト …… 6
地域委員研修会の開催について …… 2	会員のひろば …… 7
自転車を利用する皆さんへ …… 3	私の作品、頭の体操 …… 8
普及啓発活動 …… 3	

就業機会の確保・拡大への取り組み

市長に公共事業の発注等について
支援を要請しました。

七月二十二日に戎野理 援を要請しました。

市長、高木専務理事、西廻 市長から「高齢化・多様
総務委員長、堅田事業委 化した市民生活の中で、シ
員長、巽安全・適正就業 ルバーの仕事も多様化して
委員長が竹山市長に公共 きています。会員の方には、
事業の発注等について支 健康で多様な仕事を通して



地域社会の活性化
に益々貢献してい
ただきたい。」と
激励の言葉をいた
だきました。

各委員長からは、
センター事業の普
及啓発、接遇研修
をはじめとする会
員資質の向上研修、
安全管理について
の取り組みを強化
していることを伝
えました。

総務

健康自己管理を
徹底しましょう。

年を重ねるごとに心身機
能が低下します。また、季
節の変わり目などは体調を
崩しやすくなります。自分
の身体は自分で管理しなけ
れば誰もしてくれません。
健康は何物にも代えがたい
宝物です。常に健康を自己
管理しましょう。

熱中症予防対策講座を
開催しました。

ブロックごとに熱中症予
防対策講座を開催し、三二
一人の会員が参加しました。

事業

地域が二丸となって
就業開拓を！

「一会員一就業開拓」を

委員会だより

スローガンに、副ブロッ
クを中心とした地域におけ
る求人募集の情報収集や会
員によるチラシ配布等、地
域班における就業開拓活動
の活性化を図ります。

プチシルバー！
引受隊始動

十月から、西区・南区の
高齢者世帯等で電球の交換、
ごみ出し、植木の水やり、
簡単な掃除などのお困りの
チョットした作業を一回(概
ね三十分程度) 千円で支援
する業務を開始しました。

安全・適正就業

事故防止意識を
高めよう！

委員会では就業中・途
上の傷害事故や就業中の
賠償事故防止に向けて、
安全パトロールを強化す
るとともに、あらゆる機
会をとらえて就業会員に
安全意識の高揚に努めて
いますが、残念なことに
事故が後を絶ちません。
ちよつとした気の緩み

地域委員研修会の開催について

開催日時
平成25年10月23日(水) 午後1時30分
開催場所
サンスクエア堺
研修内容
【講演】・接遇について ・地域活動のあり方について
【討論会】・就業機会拡大活動の 具体的推進策ほか

「安全は
一声かける
ゆとりから」

全国統一スローガン

4月から8月までの 事故発生件数

	4月	5月	6月	7月	8月	合計
就業中事故	2	0	1	2	2	7
途上事故	0	2	0	2	2	6
合計	2	2	1	4	4	13

やこれぐらいは大丈夫という過信が事故を招きます。事故防止には会員の意識高揚が不可欠です。加齢による心身機能の低下を自覚して、常に心の余裕をもって仕事に赴き、安全就業基準及び作業マニュアルを励行して、安全就業に心がけてください。

自転車を利用する皆さんへ

道路交通法が一部改正されました。その中で自転車利用者関係の改正をお知らせします。就業先への往復や日常生活で、下記の改正点をよく踏まえ、法令を遵守して運転してください。

- *自転車が行き通れる路側帯は道路左側のみ(平成25年12月13日までに施行)
- *ブレーキの効かない自転車の運転が禁止されます。(平成25年12月13日までに施行)
- *信号無視、遮断踏切立入、飲酒運転等悪質な違反を2回以上繰り返す自転車利用者には講習の受講が義務付けられ、未受者には罰金刑が適用されます。(平成27年6月13日までに施行)



区民まつりで普及啓発活動を展開します。

ブロックでは、区民まつり(フェスタ)でセンターやセンターが推進する就業機会の開拓をはじめとする事業の普及啓発を行ってまいります。会員の皆さんの積極的な参加をお待ちしています。



【区民まつり実施予定日】

名称	開催日	開催場所
北区域交流まつり	平成25年11月2日(土)	金岡公園
みはら区民まつり	平成25年11月3日(日)	美原区役所・美原文化館
西区ふれあいまつり	平成25年11月9日(土)	西区役所
南区ふれあいまつり	平成25年11月10日(日)	西原公園
堺区ふれあいまつり	平成25年11月17日(日)	堺市役所(堺区役所)

普及啓発活動

8月24日に開催された中区区民フェスタでは多くの会員が参加し、シルバー事業の普及啓発活動に取り組みました。



河野豊茂 東ブロック長に聞く

猛暑が続く最中の八月十九日、当センターで東ブロックの活動全般についてお伺いしました。長身でがっしりとした体型の河野ブロック長は温厚なお人柄、何事にも前向きに取り組み、必要な資料は即作成、地域班の運営を円滑にしようとする意気込みが伝わります。



— シルバーに入会されたのはいつですか。

平成十七年三月です。

— ご出身はどちらですか？ また趣味などはいかがですか。

愛媛県西条市、旧松平藩の城下町です。趣味はゴルフと旅行、後は飲みに行くこと、皆でワイワイやるのが好きですね。

— どんな仕事をされていますか？

昭和三五年に石油会社

に入社、高松支店勤務を皮切りに幾度か転勤をして、昭和五〇年に大阪に来ました。社宅が堺にあったので住むようになりました。

— ブロック長になられたのはいつからでしょうか。

平成二十三年十月です。

— 会員さんは何人ですか。

七月末で男性五二五人、女性二二九人で合計七四四人です。ブロック長になった年度当初は九〇〇人位でしたが、その後減りました。駐輪場がなくなり、就業していた会員がシルバーを離れたことも影響しています。

— ブロックの就業率ほどの位ですか。

最近少し上がり五二%になりました。また校区別ではバラつきがあつて、美原ブロックに近い

地域では応援をすることもあり、高い時では六十%位になります。三月・六月・一年毎に就業率をとっています。これは未就業会員の把握が目的です。因みに一年ですと七三%です。

— 東ブロックの特色について聞かせてください。

堺市の東南部に位置し、南海電鉄が計画的に開発した区域もあれば、自然環境が残っている地域もあり、商業地域と住宅地域が混在しています。大きな企業は殆どなく学校やスパ・施設などが分散しており、就業先も同様に

交流を活発にしよう！ ブロックを仲間として一つに！

分散した形となっています。— 地域委員会議で新入会員の研修もされるそうですが、どのように行っておられますか。

月初の地域委員会議で新入会員に対し、地域委員が校区別に健康状態や入会の動機、希望の職種などを聞きます。またボランティア活動や地域活動等の参加の意思も聞いています。約四十分位です。チラシを五十枚配布に関しては、中身を十分に把握して、漠然とした配布のみに留まらず、内容を十分に説明できるようにしておく事を強調しています。その後で、地域委員との会議となります。前月の地域推進会議の内容報告と意見交換を行います。

— 未就業会員の就業

相談については？

就業に関して三ヶ月経っても、どこからも連絡がなければ「電話を頂戴」と言っていますが、実際には殆どありません。基本的には、定期的に月二回二名ずつ担当理事と一緒にしています。会員の希望等は事務局に伝えます。

— 会員の意識開拓、就業開拓については？

地域委員が会員宅訪問の際、私が作成した『交流を深め地域活動を活発に進めたい』といった内容の文書を渡して貰います。そして一人ひとりが身近なところから就業につながる妙案を見つけて、PRするようにお願いしています。また副ブロック長をヘッドに、ブロックで就業開拓を活性化することになり、その企画立案、動き方等、検討中です。具体的には九月頃からやるようになるかと思えます。

— 会員さんとの交流活動についてはどのようにされていますか。

東ブロック

できるだけ多くの会員と接触したいと思っています。全市の会員が集う年四回の「町おこし探検隊」、美原ブロックの「野山を歩く会」、配布班から立ち上がった虹和会は、

会員交流が促進されるいい機会と思います。またボランティア活動として

東ブロック

初参加は、皆が団結してとても有意義でした。特に女性のパワーで成功に導いたのは・・・『シルバーさかい』配布時に

チラシを加えたことも効果につながったと思っています。それと「旅行は是非やってほしい、それが楽しみで入会した」という人もありました。

東ブロック

— ボランティア活動 についてはいかがでしょう。

三ヶ月のローテーションを組んで、毎月第3月曜日に初芝・白鷺・萩原天神駅周辺の清掃活動を行っています。夏休み中には、PTAと連携した校庭の除草・清掃活動、十月の

シルバーの日は、初芝駅での普及啓発活動と周辺の清掃活動を行っています。こうした活動に、新入会員ももっと参加するよう呼びかけています。

— 今後のブロック活動と運営についてはどんなお考えですか。

地域委員に『地域推進会議の内容を細部まできちんと伝える』ことを念頭に置いていきます。地域委員会の際に、資料はすべて報告して情報を共有し、事務局との橋渡しを確実にするよう気を配っています。また会員の

状態を常に把握しておくこと、会員宅訪問のデータを校区別にして、何時でも対処できるようにしておくことですね。現在は細かいことは地域委員と相談していきます。

— 最後にブロック長として今後のお考えを聞かせてください。

会員を仲間として一つにまとめたいと思っています

ます。普段は職域班とはあまり接触がないので交流を活発にやっていたい、何事にも参加を促したい、班長の要望も聞きたい等々、ブロックとして取り組んでいきます。それと就業率のアップ、就業拡大にどう対処するかですね。会員の意識開拓も必要となります。

対談を終わって

苦労話をお聞きすると、躊躇なく「あまりない」との事。気がかりな事はすぐさま取組む姿勢が、難問も苦労とは感じられないのでしよう。書類がぎっしりつまった持参のファイルは、殆どが作成した資料、会員の状況を把握する為のデータ、毎回の会議の詳しい報告書、行事ごとの案内等々、几帳面さがうかがえました。

今後地域委員と情報の共有を原点にして和を大切にし、共に力を尽くされる事でしょう。対談後の言葉が脳裏を

かすめます。手の届かない目標ゆえ、対談中は避けられたのでしよう。「会員の皆さんには、手頃な就業先が見つかり、興味ある催しには参加して楽しんで貰って・・・、そして生き生きとして貰い、入会してよかつたなど思っています。」 (聞き手・井奥)

清掃ボランティア クリーン作戦展開中

東ブロック 久保 操

東ブロックでは、配布班が中心となつて、南海高野線の萩原天神、初芝、白鷺の順に毎月一回、駅周辺の清掃を行っています。この活動は今年で六年目を迎えます。今年、ボランティア腕章も新調されたことにより、参加者の一体感・連帯感がより一層強まりました。

道行く人たちから「ご苦労様」と声をかけられ、活動に熱が入ります。

東ブロックの会員の皆さん、ボラ



健康アラカルト

>28<

気は長く、笑顔絶やさず、長生きを

(一) 福の神

福の神という言葉聞いて、思わず顔がほころびます。大黒天、恵美須、毘沙門天、弁財天、福祿寿、寿老人、布袋、以上七種の福徳の神様です。お顔は笑い、優しいほほえみ、内面には笑みを包み込まれ、悪をさすとす表情を示されるお姿に思わず安堵感にとけ込む神社詣は我々日本民族の共有した幸福感にひたる一瞬だと思えます。ここに人々の感謝と笑顔の原点があります。

(二) スマイル

「人生七十古来希」(杜甫)と謳われたことに因んで七十歳を迎えた高齢者の古希を祝います。当時は大

変目出度いことでした。現在の日本は世界有数の長寿命国です。二〇一二年の平均

寿命は男性七九・九四歳、女性八六・九四歳、寝たきりや認知症にならない健康状態で暮らせる期間を示す健康寿命は平均七二・一歳で世界最上級の長さです。最近嬉しい言葉に逢いました。「一読、十笑、百呼、千字、万歩」です。毎日一回は文章を読み、十回笑い、百回深呼吸し、文字を千字書き、一万歩歩けということです。文章は声を出して読み、深呼吸は腹式呼吸で、大声で笑うことです。千字、万歩は文字通りの理解で実行することです。一番難しいのは十笑と思います。現代社会は笑よりも怒が多いのが現実ですが、医学的実証ではいわゆる作り笑いで

も脳細胞が勘違いし特殊ホルモンを分泌するのでニヤニヤの含み笑いで好結果が出るとの学説があります。念ずれば通じるのとおり信じていものです。

(三) サイエンスとしての笑顔

「笑う門には福来たる」

の言葉は昔から我々の耳目に残っています。幸せでいつも笑顔でいる人は健康で長生きしそうに見えるものです。しかし幸せと健康との関連について最近科学的な解明が進んでいるのです。

世界的に有名な科学誌「サイエンス」に「幸せな人は長生きする」という論文が掲載され話題となりました。

笑顔な人はごきげんです。ごきげんだからこそ笑顔になると人々は考えます。正解でしょう。ごきげんな脳が命令を發し、笑顔に關係する顔の筋肉を動かし笑顔を形成します。しかし脳と顔の筋肉との関連は脳からの一方通行ではなく双方通行であるとの意見が出て来ました。すなわち笑顔をつ

くる顔の筋肉が緊張するとそれによって幸を司る脳の血流が増加するというのです。「笑う」という筋肉の働きによって「幸せ」という流れが実際にあるという説です。突飛な説のように思われますが作り笑いでいいからとにかく笑おう、笑っているうちに筋肉からの情報により脳がその気になるという新説が話題となっています。

(四) 粗食をやめて肉も食べよう

前号(筋肉を強化し健康を維持しよう)では筋肉の働きと運動による強化策を記しましたが、食についての記述は述べていません。

適度な運動と良質な食事が加齢性筋肉減少症(減弱症)を防止する重要なポイントであることは常識的にも判断できると思います。この減弱症になる高齢者は日常生活でふらついたり転倒しやすくなり、インスリン抵抗性が正常に働かなくなるなど身体活動が低下します。アミノ酸の欠如が主たる原

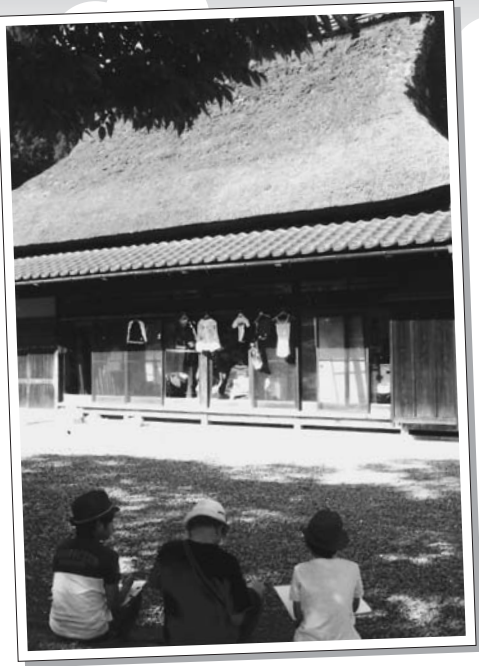
因です。このアミノ酸の補充にはタンパク質の摂取が肝要です。ズバリ言いますと肉食による補充が必要なのです。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」によると高齢者のタンパク質の推定平均必要量は体重六十kgの人は五十一gが適量とされており現実には平均二十〜四十%程度不足だと指摘されています。メタボリックシンドロームが必要以上に喧伝され魚中心、野菜摂取不足が指摘されて栄養不良の高齢者が増えてるのが現実です。やせ型よりもポッチャリ型の方が長寿だとも言われ始めました。高齢になるとメタボの心配より栄養不足の心配の方が重要です。健康な方の食事のベースは日本食中心の淡白をあまり意識せず自己の精神的存在感を増幅するためにも生活環境を考え時々血の滴るようなビーフステーキを食し、明日への活力ある健康体づくりに資してはいかがでしょうか。

(森本)

“遊 夏”

東ブロック 巽 昭三



八月の空は熱い、
今年のバカンスは京
都美山かやぶきの里
に決めた。孫二人は

クで何とか描きあげた。
この絵が時を経て、家
族の絆の証となる時がい
つか来るだろう。

清流の魚獲りに戯れ、それにラフテイングと多忙だ。私はひと時を見て、集落の一軒家をスケッチすることにしました。ペンガラ和紙にボールペンとマジック

“今日一日を大切に”

東ブロック 島津富子



シルバーに入会して三年目に入りまだまだ忙しい日々が続いています。振り返ってみると、家事援助班の推進委員から始まり地域委員、総会二十周年では「シルバーママのおはロック」を踊りました。その年の堺まつりにも出場することになり、会員同志力を合せて頑張りました。親睦旅行や日帰り旅行にも仲間同

志で和気藹藹で楽しむようになり、それ以来長く続いています。



元気で無理せず、好きな事をして、自分が役立つ事があればさせてもらう。古稀もすぎ、喜寿を迎えることも出来てこの度は海外旅行に行く機会があり気の合った友達と行ってきました。

人生九十年時代にそなえ、残された人生において、たくさんのお出合いを楽しみながら“今日一日”をつみ重ねていきたいものです。説明会や研修会での出合いを大切にシルバー人材センターで頑張ってください。どうぞよろしく願います。

私の作品



青丹よし
北ブロック 戸井 皓二



秋空
東ブロック 山形 頼子



夕顔花
西ブロック 国重 實男

第三十九回
”町おこし探検隊”
からのお知らせ

天王寺動物園

今回は堺市を離れての番外編です。動物園で久しぶりに童心に戻って、動物との触れ合いと散策を楽しんでください。

日 時 平成二十五年
十二月六日(水)

集合場所 動物園正門入口前

集合時間 午前十時

解散時間 午後一時半

会 費 五百円 弁当持参

雨天時 中止

申込方法 官製はがきに「町

おこし探検隊」と書いて、所

属ブロック、会員番号、氏名、

住所、電話番号を記入の上、

事務局まで。

短歌

西ブロック 上田 雅子

○ 長雨の あとのペランダ
とりどりのリュック

乾しあり 大き口あけ

南ブロック 郡 登志子

○ 老いなのかスライド式の本棚に
手を挟まれて
血のしたり落ち

東ブロック 下村 裕子

○ スポーツに 未来信じて
励ましを
日々の努力に 向かう子ら

俳句

北ブロック 江見 栄

○ 父母の忌の 高野参りや
秋の風

頭の体操

問題 「4」を4つ使って
「3」「5」「6」「7」「10」
を求める数式を作ってください。
□の中に、+、-
×、÷を入れ、()は自由
に使ってください。

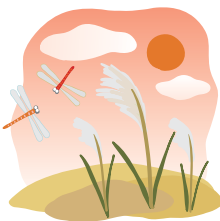
- 例 「4」の場合
(4-4)×4+4=4
- ① 4□4□4□4=3
 - ② 4□4□4□4=5
 - ③ 4□4□4□4=6
 - ④ 4□4□4□4=7
 - ⑤ 4□4□4□4=10

編集後記

メ切は十一月八日(金)、はがきに解答、会員番号、氏名、住所、電話番号を明記の上、「シルバーさかい」編集係宛。正解者多数の場合抽選で十名に記念品をお送りします。

前号の正解 土用入

応募総数六十六通、正解者五十四通、抽選の結果、当選者十名に記念品をお送りしました。



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。締め切りは十一月八日(金)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。

爽やかな季節、実りの秋ですが、今夏の猛暑を如何お過ごしでしたでしょうか。開催が決まった二〇二〇年東京オリンピック・パラリンピック、特にプレゼンテーション、特にプレゼンテーションでパラリンピアン佐藤さんが伝えた『スポーツの力』は、感動のスピーチで勝利を東京に引き寄せた。

一國のリーダーは国益を守る責務がある。福島第一原発の放射能汚染水漏れについては、『状況はコントロールされている』と自ら言明。安倍首相の国際公約が着実に果たされ、世界の人たちに『おもてなし』の心で迎えたいものである。最大の課題は、やはり東日本大震災の復興だ。世界中の国々から寄せられた多くの支援に対して感謝の気持ちを表し、再生した姿を発信することではないだろうか。

また、この招致によって得られる経済効果は長期に及んだデフレを払拭し、安定した社会の確立を目指せる絶好の機会でもある。一過性に留まらず、長続きさせる戦略を編み出して欲しいものだ。

シルバー世代も新しい高齢社会を構築し、体力知力を鍛えようではありませんか。

(井奥)