

シルバー



さかい

新年号  
2014年(平成26年)1月  
第106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>



## 大安寺本堂障壁画 (国重要文化財)

堺の貿易商人、呂宋(ルソン)助左衛門の邸宅を移築したと伝えられる大安寺本堂の内部四室にわたって描かれている障壁画は、17世紀前半に狩野派によって描かれたもので、堺の「黄金の日々」を彷彿とさせる貴重な文化財です。(通常非公開・春・秋の特別公開時のみ期間を限定して公開)

(写真・文 堺市文化財課提供)



新年賀儀  
皆様のご健康と多幸を祈り致します  
元旦



役員一同  
事務局職員一同



理事長  
戎 野 隆

明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。さて、昨年から大胆な金

融政策、機動的な財政政策、民間投資を喚起する成長戦略を「三本の矢」とするア

ベノミクスの一体的な取り組みが進められ、わが国の経済に少しは明かりが見えてきました。しかし、超高齢社会が一層進む中、年金、医療、介護等の社会保障制度の見直しや財源確保のための消費税の増税等、私た

ちの生活環境は大変厳しくなっています。

こうした状況の下、当センターでは契約金額等全国一位を誇っておりますが、さらに発展していくためには、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ことが不可欠であります。そのため、役員及び職員一同が鋭

意取り組んでまいりる所存であります。

今後とも皆様におかれましては、公益社団法人の構成員であることの認識をより一層深められ、「一会員一就業開拓」をスローガンとして地域における就業開拓をはじめとするセンター事業に積極的に参加されま

ては真心をもって発注者に接し、顧客が満足する仕事を通して高い信頼を得るようにご努力いただきますようお願い申し上げます。

結びに、平成二十六年が皆様にとりまして幸多き年でありますよう祈念いたしまして年頭のご挨拶とさせていただきます。



堺市長  
竹山 修身

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、清々しい新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。また、旧年中は、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は、世界に類を見ないスピードで高齢化が進み、「人生九十年時代」と言われる超高齢社会が訪れようとしております。高齢者の多様なニーズに合った柔軟な働き方ができる環境がますます必要とされてきております。

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、高齢者の方々に

経験や知識、能力に応じた多様な就業の場を提供されております。

高齢者の方々が就業を通して地域で活躍されることは、自らの健康保持や生きがいとなるだけでなく、ま

本市では、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう、地域全体で支え合う福祉の仕組みづくりを進めています。その一環として、昨年七月に「おでかけ応援バス」の利用目を拡

充いたしました。今後とも高齢者の方々が積極的に社会参加できるよう取り組んでまいります。どうか、皆様におかれましては、本市の更なる発展に向け、本年

も力強いご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたりまして、堺市シルバー人材センターの今後益々のご発展と、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。年頭のご挨拶いたします。



## 総務

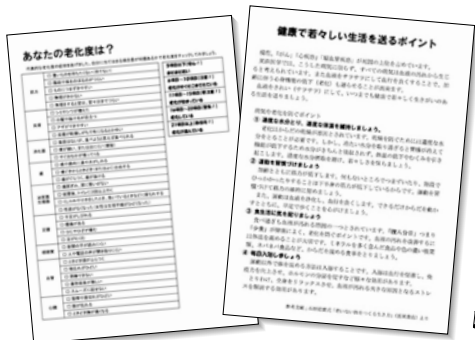
## 委員会だより

## 事業

## 「健康は一日にしてならず」

歳を重ねると、一日の身体状態が大きく変わります。

総務委員会で「老化度チェック表」と「健康で若々しい生活を送るポイント」を作成しました。会員宅訪問時や各種研修会で配布します。日ごろの健康管理にお役立てください。



## 地域委員研修会報告

平成二十五年十月二十三日(水)午後一時三十分より

サンスクエア堺の大会議室にて行われ、地域班(ブロック長含む)六十六人、理事十五人、就業開拓員二人の計八十三人が出席。当センターの戎野理事長の開会挨拶のあと、①「接遇について」②「地域班のあり方について」のテーマで、(公社)大阪府シルバー人材センター協議会の



池田宗弘氏と下岡巖氏の講演がありました。

池田氏より、当センターが会員数、事業実績ともに日本一のシルバー人材センターであることが報告され、「笑顔を添えた明るい挨拶」の重要性と、「自分を振り返ることの大切さ」等を力説されました。その後、分科会形式で統一テーマ「就業機会拡大活動の具体的推進策」と各分科会の個別テーマについてフリートーキングを行い、地域委員の資質向上、地

域班の交流に向けての意義ある研修会となりました。

## 顧客満足度調査を実施

十一月から福祉家事援助サービス業務の発注者約三百件を対象に、顧客満足度調査を実施しました。この調査は発注者に満足していただける仕事をし、高い信頼度を確保し、就業機会の拡大を図るために実施するものです。

## 安全・適正就業

## 事故防止への取り組みを強化

今年度に入り十月末までに就業中の事故は十一件、途上の事故は六件発生しました。

当委員会では「事故0を目指して」、安全パトロールの強化、発生した事故分析と地域班・職域班における安全研修の実施、単独作業

の回避、安全就業基準並びに作業マニュアルの遵守励行、道路交通法の改正等安全に日常生活を送るための情報提供等に取り組んでいます。残念なことには、事故はなくなりません。事故を防止するには会員一人ひとりが安全意識を高揚させることが不可欠であることは言うまでもありません。

”無理をせず 心と時間にとりをもつて 法令遵守で事故は0“

事故を無くして、楽しい生活を送りましょう。

**注意!**

十二月一日から  
自転車の路側帯通行  
が道路左側に限定されました。



全国統一スローガン

「安全は  
一声かける  
ゆとりから」

## シルバーの日に一斉啓発と ボランティア活動を実施

平成25年10月19日(土)のシルバーの日に、各ブロック  
(美原ブロックを除く)の主要駅での普及啓発活動と駅  
周辺の清掃活動を行いました。



普及啓発活動



清掃活動



## 区ふれあいまつり (区民まつり)

で普及啓発を実施

平成25年11月2日から17日の間に開催された北・  
美原・西・南・堺の「ふれあいまつり」に参加し、  
会員手作りのマフラーや野菜、果物等の販売を  
通して、地域の人々とふれあい、就業機会の拡  
大をはじめシルバー事業の普及啓発を行いました。



# 会員の交流活動の紹介



## 会員親睦旅行

「晩秋の白浜温泉を  
訪ねて」

西ブロック 成本 清志

十一月十二日・十三日と  
十一月十九日・二十日の二  
班に分けて晩秋の青空の下、  
有田みかん海道を走り、湯  
浅湾の絶景を眺める。安珍・

清姫で有名な道成寺を参拝。  
特別公開の千手観音を見  
学。昼食後、宿泊地の白浜  
温泉に向かう。宿泊はむ  
さし新館の「葵館」、早め  
の到着でユックリと温泉に  
浸かる。豪華な食事で酒  
談義に盛り上がる。宴の後  
は、風呂談義。話に花が咲

く。翌日、  
紀州梅工  
場を見学、  
梅干しの  
試食と梅酒の試飲でほろ  
酔い加減。世界遺産の熊野  
古道、湯浅醤油蔵の見学  
を経て「JAありだっこ」  
で季節野菜を競って袋に詰  
める。車中和気藹々。参加  
者一同、来年の企画を期待  
して家路に往いた。



## ぶかぶか倶楽部

交流の瞬間の  
トキメキ

北ブロック 田島 勝男

天空の城・竹田城跡で有  
名な兵庫県・朝来市のシル  
バー人材センターのハーモニ  
カ同好会「た  
んぽぽ」から  
丁重な手紙  
が届いた。十  
月六日に県下  
のセンターが  
集う「シルバ  
ーフエスティバ  
ル」で共演の  
お誘いがあり、  
六名が参加  
すること  
になった。

当日、携帯

電話を頼りに開催場所のデ  
ュオこうべ（JR神戸駅地  
下街）に向かう。無事対面。  
「たんぽぽ」は十人の美人  
ぞろい。ハーモニカの音色は



とてもきれいで圧倒された。  
双方別々に演奏後、「ふる  
さと」を合奏した。緊張の  
中にも「和」が生まれ、情緒  
ある音色が醸し出された。  
貴重な交流の機会を与え  
てくださった朝来市シルバ  
ー事務局の皆さん、「たんぽ  
ぽ」の会長  
さん、企画に  
奔走された  
虎城さんの  
細やかなお  
心遣いに心  
から感謝し  
て帰途に着  
いた。

車中で「竹  
田城跡ツア  
ー」の企画に  
話が盛り上  
がり、雲上の

虎臥城が目に見えた。楽しい  
ページがまた  
増えそうだ。



同好会  
史蹟野山を歩く会

美原ブロック 山口 幸一

天空の城

竹田城跡と

天滝溪谷を歩く



秋晴れに恵まれた九月十日、天空の城「竹田城跡」と「天滝溪谷」を歩きました。

武田城跡は全国でも完存する山城遺跡で、秋から冬にかけて霧の中に浮かぶ城跡ということで風物詩になっています。また、虎が臥せているように見えることから「虎臥城」と呼ばれ、国の史跡になっています。

朝来市和田山観光協会のガイド藤岡さんの案内で南千畳、花屋敷、南一の丸跡、本丸跡、天守閣跡を巡りました。天守閣跡からの眺望は素晴らしく、竹田の街並みや立雲峡の山並みが美しく一入感慨深いものがありました。

下山して「天滝溪谷」に向かいました。溪谷入口か



ら溪流沿いの一・二kmの急な坂道を登ると、眼前に白い水柱が現れます。天から降るかのように流れ落ちるこの滝が、落差九十八mの「天滝」です。その荘厳で力強い姿を見て、私たちは一斉に驚嘆の声をあげました。但馬三瀑の一つ「天滝」は日本の滝百選に選定されています。この溪谷には夫婦滝、鼓ヶ滝、糸滝など多くの滝があり、四季折々に姿を変えて楽しませてくれるそうです。素晴らしい企画に参加し、事故なく帰宅、親睦を深め合った有意義な一日でした。

## 会員のひろば

### ねんりんピックに参加して



西ブロック  
森野利由紀

ねんりんピックとは、各都道府県で選抜された六十歳以上の男女約一万人が全国から集まるスポーツ大会を主とした一大イベント。今年は高知県で開催された。結団式で堺市長の激励を受け、台風二十七号が接近する中、堺市役所をバス四台で出発した。

翌二十六日好天気の中、常陸宮、妃両殿下をお迎えしての開会式は最高のスタートとなった。私自身

競技に初めて出場、競技が終わるまで緊張の連続で気の休まる暇もなかった。試合後のタイムを見て



## 確定申告について

### 事務局からのお知らせ

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(平成二十五年二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】

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

## 健康アラカルト

&gt;29&lt;

人生は二度きり。

ならば有意義な日々を！

## (一) 寿命とは

我が国の代表的な辞典によると「寿命」とは「生物が生まれてから死ぬまで」「命のある間の長さ、歳、生命」とあります。

平成二十五年七月、厚生労働省が、日本人の平均寿命を発表しました。男女とも世界有数の長寿国で、特に健康寿命では世界一の長さです。また同時に平均寿命の男女別上位と下位十市町村も発表されました。当堺市は該当しませんでした。が、ごく近隣の大阪市西成区は、男女共、下位二位にランクされています。すぐ目の前の地区が全国という芳しくない地位を天下に公表されたのです。今後とも注目し改善されることを祈ります。以上の指数は平均値であり、長寿国日本では百歳以上の男女が五万数千人い

らっしゃいます。そのうち、寝たきりの障害者や痴呆老人が約七十%だと言われております。長寿はうれしいが健康長寿でありたいものです。

## (二) 心豊かな老い

生物は、日一日老いを重ねていきます。特に社会生活を長年経験した高年期の我々は、心身共に健康で自立した生活を目指さなければなりません。その心豊かな老いの準備に欠くべからざるものが重要です。それを「五つの貯え」と言います。即ち、知識と知恵、趣味、友人と仲間、健康、そして適当なお金です。物質的な豊かさとは心の豊かさとは比例しないと思います。心と体の健康を保つことこそ真の豊かさでしょう。生命を維持していくには現実的に食生活や生活習慣に

心を配るのは当然ですが、おすすめしたいのが、日一回の「家出」です。歳を重ねると家の中に閉じこもりがちになります。が、毎日外出し、近所や商店街の人々、友人、知人、散策中に会った友と会話をしてくださいます。表に出るということは、自分を身ぎれいにすることとも相通じます。人と対話をすることは、会話を楽しむことです。これにより心身が活性化され社会の動きにも敏感になり、歩くことは健康につながります。次に「自分を喜ばせる」ことの実行です。自己の趣味の遂行と外出を伴う展覧会、落語会、歌舞伎、映画、コンサートなどへ積極的に参加することにより、ポジティブエージング(前向きな加齢)で日々をエンジョイしてください。年齢を重ねることに否定的にならず肯定的、前向きに対処することで日々を自己のものとするのが可能になると思います。

## (三) 知っておきたい

## 今後の医療と介護

「国立社会保障、人口問題研究所」によると我が国で一九

二〇年に五%だった六十五歳人口の割合は、一九六〇年から速度を上げ、二〇六〇年には四十%を突破します。「人類が直面したことの無い変化であり、今後五十年の対応が鍵になる」と警鐘を鳴らしました。直近の二〇二二年度と二〇二五年度を比較した社会保障費の試算では、年金や医療費はそれぞれ二・二倍、一・五四倍と増加しますが更に大きく伸びるのが介護費で、団塊世代が後期高齢者にさしかかる時には二・三四倍に膨らむのです。また分析によると都市人口比率の上昇に伴い、地方では限界集落(六十五歳以上の高齢者が住民の五十%以上の集落の増加により現在、医療対策の良策は見えないとする)で、コミュニティ(地縁、血縁)の結びつきが弱い都市部では孤独に老いる高齢者のケアが課題となりました。ただし生産年齢の減少と後期高齢者の急増を念頭に置けば、「治す」「救う」ことから「癒す」「看取る」ケアが必要になるとの見方を示しました。

## (四) 高齢者のケアを重視

重視

年間死亡者数は二〇〇五年の二〇万人から二〇二五年には約一五〇万人と二・五倍近く増えます。看取り場所を分析すると病院での死亡者数は、二〇〇五年の二〇万人から横ばいと推測できるため増加分はほとんどが在宅(地域)での死亡者となります。即ち二〇〇五年に二〇万人未満だった在宅死亡者が二〇二五年には約四倍の四〇万人と激増すると述べています。最終的には「後期高齢者の急増を背景に、都市と地方それぞれに問題があり医療提供者(病院・医師)には、在宅(地域)での死亡者急増に備えたケアの視点が欠かせないと結論づけています。これが我が国の将来を見据えた高齢者医療、介護の予想と展望です。会員の皆様はこの渦中にいらっしやる方が多数です。種々の選択肢がありますが、自らが如何に対処するか検討の必要があると思います。

(森本)

## 【主な参考文献】

☆辻二郎『のぼる健康寿命』☆日野原重明『二〇〇才までではない二〇一の方法』☆湯元景元『老いない体をつくる』☆文芸春秋二〇一三年五月月号  
☆Medical Tribune

## 私の作品



神宿る  
中ブロック 村本英治



夕日の船団  
中ブロック 神田勝治



樹氷金剛山  
堺ブロック 喜多一男

第四十回  
”町おこし探検隊”  
からのお知らせ

### \*大仙公園\*



今回は春爛漫の公園散策と桜の木の下で花見の宴を開き皆で楽しいひとときを過ごして下さい。

日時 平成二十六年  
三月三十日(日)

集合場所 大仙公園正面駐車  
場前広場(御陵前)

集合時間 午前十時

解散時間 午後一時半

会費 二百円

雨天時 中止

持ち物 各自弁当、飲み物、  
帽子等

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

手を広げ 待っていること

扇型の老人ホームは  
もも色に建つ

### 俳句

南ブロック 郡登志子

○ 午の絵と 一筆コメント

賀状出す



### 頭の体操

東ブロック 八木浩

問題 例のように、□に漢字を入れて四文字熟語を作して下さい。

例 (粉・細・綿・残) 雪

- ① (正・満・隔・名) ☐
- ② (小・焼・水・白) ☐
- ③ (生・造・草・献) ☐
- ④ (波・北・台・逆) ☐

### 山柳

中ブロック 福朗

○ どの店も 信用出来ず  
偽装食

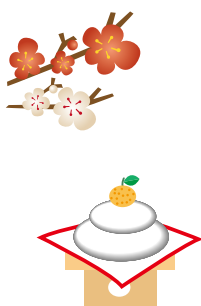
○ 渡り鳥 防空識別  
無視をする

※切は二月十四日(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「頭の体操」は応募総数十六通、正解数十一通でした。正解者に記念品をお送りしました。

今回は難問でしたが、挑戦していただきありがとうございました。頭脳活性のため次回からも健闘を期待しています。



### 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。締め切りは二月十四日(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、ご了承願います。

### 編集後記

明けましておめでとうございます。会員の皆様には良き新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

▼昨年は自然災害が日本の国土国民を痛めつけました。例年にない猛暑、台風による大被害が各地でありました。伊勢神宮の式年遷宮の翌年は良い年になるといわれています。今年は、自然も社会もできるだけ安寧であることを祈るのみです。

▼四月から消費税が八%に上がります。年金生活者にとっては厳しくなりそうですが、国民の四人に一人が六十五歳以上の高齢者という現状を考えると、これもやむを得ないかと思われまます。行政でしっかりとした制度を決めてもらうと同時に、他人まかせではなく、自分の生き方は自分で決める他はありません。世の中を良くも悪くも、明るくも暗くするのも私たち一人ひとりの問題でもあると思います。

▼本号の「健康アラカルト」をじっくりお読みください。日本の将来を見据えた高齢者医療・介護の予測と展望が述べられています。因みに、毎号このページで健筆をふるっておられる森本昌孝氏は、かくしゃくとされた御年八十六歳の本誌編集長でもあります。大先輩を見習ってこの一年を過ごしたいものです。

(齊藤)