



春季号
2014年(平成26年)4月
第107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>



いたすけ古墳 (国指定史跡) 昭和31年(1956)5月15日指定

百舌鳥古墳群のほぼ中央に位置し、全長約146mの前方後円墳で5世紀中ごろに築造されたと考えられます。周囲には一重の濠がめぐり、墳丘には埴輪と葺石が確認されています。昭和30年頃に土取り工事で破壊の危機にひんしましたが、市民による運動で保存が決まり国指定史跡となりました。現在も濠の中に残る橋げたは、土取り工事の名残です。

(写真・文 堺市文化財課提供)

目 次			
委員会だより	2	太極拳教室受講者募集	6
事務局からのお知らせ	3	会員の交流活動	6
中ブロック長に聞く	4	健康アラカルト	7
ボランティア活動の紹介	5	頭の体操	8

会員交流活動一覧表

平成26年4月現在

交流活動名	代表	電話番号	
町おこし探検隊	西ブロック長 竹上 長實	080-1428-8190	交通費等は自己負担です。
配布班歩こう会	坂本 昊	254-8573	交通費等は自己負担です。
太極拳教室	センター事務局	260-0468	開催日(毎月第1・第3月曜日 午前10時から11時30分)

会員自主サークル活動一覧表

平成26年4月現在

同好会名	会長又は世話人	連絡先		会費	会員数
		電話番号			
写遊会 (写真)	神田 勝治	279-8572		年会費/3,000円	16
S・Sパソコン同好会 (パソコン)	小川 順一	252-6361		年会費/4,000円	26
史跡・野山を歩く会	杉田 潔	361-0950		入会金/1,000円 年会費/1,000円	50
ぶかぶか倶楽部 (ハーモニカ)	新 道治	090-2398-8991		会費 3月毎に1,000円	25
いきいきボール (ボウリング)	小泉 幸男	090-7116-7644		無料	4
フラダンサーズ (フラダンス)	岩本 幸子	362-1788		月会費/500円	10
風の花合唱団	石山 光子	229-6767		年会費/2,000円	13
雀友会 (麻雀)	南条 修二	285-2228		無料(競技参加費 1500円/回が必要)	50
折り紙教室	小野 弘子	251-1209		会費なし 折紙は自前	自由参加
楽友会 (ゴルフ)	松浦 文夫	235-6735		年会費/1,000円 競技参加費が必要	53

総務

良き仲間づくりを
進めましょう!

会員が就業をはじめ地域活動やボランティア活動等多様な社会参加を通して、健

委員会だより

康で生きがいのある生活を実現して、地域社会の発展に貢献することがセンターの目的です。

地域班活動や職域班活動はもとより、ボランティア活動や趣味・サークル活動を通して良き仲間をつくり一丸と

なってセンターの発展に尽くしましょう。

積極的に参加しましょう!!
ブロックにおける
ボランティア活動

◆堺ブロック

堺市役所周辺の清掃活動(年

に数回)

・大和川をきれいにする運動

(地域との連携)(年に数回)

参加連絡先

堺ブロック長 倉橋満徳

(223-8808)

◆中ブロック

・泉北高速鉄道深井駅周辺の清掃活動(毎月第三土曜日)

・中区民フェスタ会場の自転

車整理と清掃活動(フェスタ

開催日)

参加連絡先

中ブロック長 佐々井信一

(234-3661)

◆東ブロック

・小学校校庭の草引きと清掃活動(PTAと連携)(八月末)

・南海高野線白鷺・初芝・萩

原天神駅周辺の清掃活動(毎

月第二月曜日)

参加連絡先

東ブロック長 河野豊茂

(286-5983)

◆西ブロック

・石津川の浄化活動(地域と

連携)(海の日)

・石津川流域一斉クリーン活

動(地域と連携)(十月)

参加連絡先

西ブロック長 竹上 實

(080-1428-8190)

◆南ブロック

・荒山公園の花壇育成(随時)

・荒山公園クリーニング運

動(地域と連携)(二月二十五日)

・泉ヶ丘・光明池間の道路清

掃活動(地域と連携)(三・六

・十一月 第二土曜日)

参加連絡先

南ブロック長 熊野健一

(298-8088)

◆北ブロック

・大阪中央環状線一斉清掃活

動(地域と連携)(九月十日)

・大和川河川敷の清掃活動(地

域と連携)(三月)

参加連絡先

北ブロック長 萩本和伺

(080-3701-6266)

◆美原ブロック

・保健福祉総合センター周辺の清掃活動(地域と連携(一年四回))

・特別養護老人ホーム訪問活動(毎週日曜日)

参加連絡先

美原ブロック長 引沼 進
(36118004)

普及啓発活動

◆全市一斉

・シルバー事業普及強化月間における駅頭啓発と周辺清掃活動〔シルバーの日(十月第三土曜日)〕
・堺ツアーデーマーチ参加と清掃活動(六月)
・区民フェスタにおける啓発活動(フェスタ開催日)

事業

就業開拓に
取り組みましょう!

副ブロック長を中心に地域で就業開拓への取り組みを

進めています。

就業機会の拡大には、地域が一丸となった取り組みが不可欠です。

会員の皆さんは、身近な人にセンター事業を紹介するとともに地域の求人募集の情報収集して、地域委員若しくは副ブロック長に連絡してください。

接遇研修を必ず
受講してください!

スーパーに就業する会員を対象に接遇研修を実施します。

対象者が多いため二月十四日、二月二十七日、三月十四日、三月二十日、四月二十四日に先発実施し、以後毎月順次継続して実施します。

対象者に

は連絡しますので、指定日には必ず出席してください。



福祉・家事援助サービス
総合研修会を
開催しました。

平成二十六年三月七日午後一時三十分から堺市総合福祉会館において、福祉・家事援助サービス総合研修会を開催しました。

包括支援センター認知症地域支援推進員の中筋公子、前嶋久美氏を講師に迎えて「認知症サポート養成講座」と堅田康夫事業委員長による「より良い就業をめざして」の二部構成で二〇名の会員が知識を深めました。



就業中の傷害事故や損害賠償事故、途上の事故が絶えません。

損害賠償事故の多くは、除草作業中の飛石による車の破損賠償です。(賠償保険の免責額が5,000円から10,000円に引き上げられました。)

こうした事故は必ずと言っていいほど「焦り・慢心(慣れ・気の緩み)から発生しています。事故が発生すれば、当事者はもちろん発注者に迷惑をかけ、家族生活にも大きな影響を及ぼします。

就業する会員は、必ず安全就業基準や作業マニュアルに従って仕事をするとともに、就業先への行き帰りは時間と心に余裕をもち、交通ルールを遵守して行動してください。

安全・適正就業

安全就業基準・
作業マニュアルの
励行を!

全国統一スローガン

「安全は
一声かける
ゆとりから」

事務局からのお知らせ

平成26年度
定時総会の開催について

開催日…平成26年6月5日(木)
開催場所…堺市産業振興センター
イベントホール(旧じばしん)
(南海高野線中もず駅下車)
*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。

平成二十六年度
センター会費の
納入について

平成二十六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。

佐々井信一 中ブロック長に聞く

立春も過ぎたとはいえ、寒さ厳しい中、二月六日センター会議室において、佐々井信一・中ブロック長と対談を行いました。佐々井さんは入会されたのは平成十一年、学校安全管理などの就業からブロック長になって一年半余り、まだ全体像まで把握できていませんが、先輩のブロック長や地域委員らと緊密に連携を取りながら活性化のため、積極的に取り組んでいると、熱く語られました。(聞き手・松下)



— シルバーに入会されたのはいつですか。

平成十六年八月です。先輩の日さんとの一杯飲む会で、入会を促されました。

— ブロック長に就任されたのはいつですか。

平成二十四年八月です。二年足らずです。

楽しいことは、反省会

等で一杯飲めることです。

ブロック長の責任は就業率の強化を目指し、会員に仕事を楽しくしてもらうことです。

— ご出身は？また、ご趣味などは如何ですか。

大阪です。学生時代は京都で過ごしました。

趣味は、学生時代は野球、スキー等でしたが、今はゴルフ、庭いじり、お酒を楽しんでいます。

— ブロック会員数は何人でしょうか。

七〇二名、男性四七九名、女性二二三名(三月

末現在)、以前よりかなり減少しました。これからも前向きに努力することですね。

— 新入会員の研修内容はどうですか。

月一回、月初めに中区役所会議室をお借りし、理事によるシルバリの現状、会員のしおり、より良い就業を目指して、配布するパンフレットの説明と意義などの研修を地域委員と新入会員との会議を兼ね行っています。

— 会員からの要望や意見などの対応は。

会員宅を訪問して意見交換していますが、「もっと仕事を提供してほしい」との要望が大半です。こうした要望に少しでも応えるべく、定例会議で理事、ブロック長、副ブロッ

一丸となって就業率を上げる 地域委員と緊密な連携

ク長・地域委員と検討を重ねているところです。また会員にはあなた任せにせず、就業拡大をはじめとするブロック活動に積極的に参加するよう呼びかけています。

— 地域委員や会員の交流はどのようなようにされていますか。

町おこし探検隊、区民フェスタ、ボランティア活動等の行事参加の拡大を目指しています。

— 今後のブロック活動と運営についてお聞かせください。

ブロック活動で一番重要なものは、就業の拡大と会員の積極的な活動への参加です。



「少しでも多くの会員が仕事に就けるように」

との思いをもって、ブロックが一丸となって就業開拓に取り組むことが大切だと思います。

そのためには、行動力のある地域委員の養成と会員意識の高揚が課題です。

こうしたことから地域役員が円滑に活動できるように月例会議での意見や情報を交換し、連携を密にするとともに、家事サービス、暮らし快適班等の各職域と連携を深めているところです。事務局や就業開拓員との連携も大切ですね。

また会員意識の高揚を図ることは、シルバーに入会すれば仕事を提供してくれると考えている会員がほとんどですので大変難しい問題ですが、会員が相互に交流を深めて良き仲間づくりができる催しへの参加を促進したいですね。

— 最後に今後のブロック長のお考えをお聞かせください。

何と言っても就業率をアップすることです。そ

中ブロック

のための情報収集と確保並びにブロック活動に積極的に参加する会員を増やしていくことが必要だと考えています。

中ブロックでは企業が少ないという地域性を考えて家庭からの受注拡大をめざして地域役員と会員が一丸となって、未就業会員が少なくなるように頑張りたいと思っています。

対談を終わって

お会いした時とても温厚なお方だとお見受けしました。またお酒の話になると頬が緩み、おおきな声で楽しくお話をされました。

会員数七〇二人の長として就任してまだ二年足らずですが、地域委員との交流、新入会員の研修、また未就業会員のバックアップなど精力的に取り組んでおられる様子が言葉のしほしからひしひしと伝わってきました。こちらからの質問にてきばきと

応対され、気持ちよく対談が出来ました。

中ブロックの今後の取り組みについての質問に、いの一・番に就・業・率の・ア・ッ・ブと強い口調で応えられました。現在五十一%弱、せめて七十%八十%まで引き上げたい。そのためには事務局や就業開拓員と連携するとともに、副ブロック長・地域委員を軸に職域班と一体となり情報の収集に努め、未就業会員の支援に当たることが重要課題として積極的に取り組んでいきたい。

また、会員一人ひとりが他人任せにするのではなく、意識の高揚をもつことに当たればブロックの活性化に繋がるのではと短い時間でしたが真剣な面持ちで熱く語られました。
あとは佐々井さんの運転次第、しっかりとハンドルを握り、アクセルを踏んで目標達成に向かって邁進されますよう大いに期待しています。

ボランティア活動の紹介

南ブロック会員が

荒山公園の美化活動に参加

荒山公園の梅林は有名で、各地から多くの人々が訪れます。

梅の開花を目前に控え、一月二十五日(土)午前九時三十分から「荒山公園クリーニンググリーン運動」が実施されました。

この運動は行政・地域が一緒になって荒山公園を美化清掃する活動です。

南ブロックでは、昨年から恒例のボランティア活動として参加しています。



今年昨年の約二倍にあたる七十名を超える会員が参加し、地域社会に貢献するとともに親睦を深めました。



第四十一回 『町おこし探検隊』からのお知らせ

臨海の工場を見学します

(雨天決行)

今回は、石津川駅から三・八キロ(約一時間)を歩き、日頃見ることができないライオン大阪工場を見学させていただきます。

募集人数 六十名

日 時 平成二十六年 五月十五日(木)

集合場所 南海線石津川駅前

集合時間 午前10時15分

解散時間 午後3時頃(現地解散)

参加費 二百円

持ち物 弁当、飲物、帽子等

申込締切 四月三十日(水)

その他 歩くことに自信の無い方は駅前からバスをご利用ください。ただし、バス停から目的の地までの一・二キロは徒歩になります。

申込方法 官製はがきに「町おこし探検隊」徒歩希望(またはバス希望)と書いて所属ブロック、会員番号、氏名、住所、電話番号を記入のうえ、事務局まで申し込んでください。

平成二十六年年度の親睦旅行の実施は秋頃を予定しています。日頃の生活の疲れを

会員親睦旅行
を実施します!

会員の交流活動



癒し、多くの会員が親睦を深める企画をしておりますので奮って参加してください。

詳細は「シルバーさかい夏季号」の折り込みでお知らせします。(会員親睦旅行実施世話人)

健康講座

太極拳教室の受講者を募集します。

会員の健康の維持増進を図るとともに相互交流を深める場として開講しています。気軽に参加してください。

- ☆開講日時 毎月第1・第3月曜日 午前10時から11時30分
- ☆開講場所 鳳保健文化センター3階 会議室
- ☆受講料 無料
- ☆募集定員 15~20名程度



5月13日(火)までに電話でセンター事務局【熊取谷】(電話260-0468)に申し込んでください。

太極拳教室に参加して

日頃生活する中で、健康でありたいと思っていますが、運動して汗を流すことがなかなかできません。

ある時、「シルバーさかい」に健康講座太極拳教室の募集記事を見て、一念発起して受講することにしました。

最初は自分にもできるか不安でしたが、伸びやかで、大きく、ゆったりした動きをするだけなので簡単に無理せず続けられています。腹式呼吸をしながら身体をしっかり伸ばします。肩こりも解消、皆さんも一度参加してみたいかがですか、参加会員の親睦も深まっています。(参加者の声)



折り紙で 思考力を養い ボケ防止

北ブロック 小野弘子

折り紙は思考力を養い、指先を動かすのでボケ防止に役立ちます。シルバー会員が集い、毎月第二月曜日午前

旅行クラブ 虹和会からの お知らせ

当会は発足して十年を迎えました。今年はその記念としてオリーブの島で有名な小豆島旅行を実施いたします。この旅行を通して会員の交流がより一層広がり、センターの発展に貢献できればと思っています。多くの参加をお待ちしています。

【実施日時】平成二十六年六月十五日(日)~十六日(月)
【会費】二六、五〇〇円
【募集人員】九十名
【申込・問合せ】東ブロック 三高(090-1637316078) 久保(090-1823919783)

北区家事援助 サービスマンと ぶかぶか倶楽部が交流

北ブロック 瀬上とく子

家事援助サービスマンでは各ブロックで交流会を実施しています。

北ブロックでは2月度の交流会で自転車の安全利用について



知識を深めるとともにぶかぶか倶楽部と交流しました。ハーモニカ演奏で懐かしい愛唱歌を皆で歌い、職域と自主サークルとが音楽を通して親睦を深めた意義ある交流会でした。

しいですよ。皆さんも参加してみませんか。



健康アラカルト

>30<

健やかに齢を重ねるための

医療豆知識 その一

百寿者と近代農業

日本では、百歳以上の人は「百寿者」、英語では「センテナリアン」(centenarian)と呼ばれています。長寿は金さん、銀さんのような遺伝的に恵まれた人々だけではなく、その人たちのライフスタイルに由来するという長寿学説に変わりつつあります。

理由としては医学の進歩、社会の変化、貧困の減少、また社会保障制度の充実など諸々の事柄があげられます。しかし案外知られざるマイナス要因も潜在しています。我々は食事をすることに生き続けています。植物性食品のみで考えても、生産する大地の恵みによる穀物、野菜、果実等々ですが、

この食物を成育している大地、土壌そのものが昔の豊饒さをなくしてしまっています。肥料、農薬、水耕栽培、ハウス栽培、暖房栽培などにより、天と地と、風と雨など自然力による栽培が減少しつつあると言われています。

昔のような自然栽培に比べて土壌が疲弊し、地力が食物から奪われ、食材は栄養的に非力になっていくことを認識する必要があります。

サプリメントとは…

サプリメントについては平成二十二年二月発刊新年号の「健康アラカルト14」でお伝えしましたが、あれから四年、いろいろな新しいサプリメントが発売されるようになり、種々の広告媒体を使って我々の生活の中へとし

みこんできたのは何故でしょうか。その一つは高齢社会の進捗です。また身体能力の衰えに伴う自己擁護への心理的要望もあげられます。

次に考えられるのは日本の食文化の変化、即ち動物性蛋白質、脂肪などの過剰摂取により植物性繊維の摂取量が減り、食材自体の栄養価が低下したことも一因です。

このような外部的要因の変化で発生するストレスが多量のビタミンの消失を招き、生活習慣の変化によりたんぱく質、ミネラル、ビタミン等が欠如するとされています。

従って細胞の新陳代謝やエネルギー代謝に係わる補酵素として、足りない栄養素はサプリメントで補うという時代へと移行したのです。サプリメントは日常の基本的な栄養バランスに配慮しながら「食の補完」としての地位を獲得したと思います。

寝たきり人生はいやだ!

高齢社会日本、しかし膝や腰の痛みで悩んでいる人は三〇〇万人以上と言わ

れています。その中で寝たきり人口は年々増加し、二〇一〇年に二七〇万人、二〇二五年には二三〇万人に達すると医学会は見えています。

主な要因としては「関節疾患」と「骨折」などです。骨折は本人の注意により、ある程度防止可能ですが、年齢と共に多くなる関節の痛み、その多くは「変形性膝関節症」で加齢による衰えや体重増加による負担により膝の関節軟骨がすり減り変形することで起こる病気です。

軟骨がすり減って骨と骨がぶつかりあうため強い痛みが生じます。関節軟骨は主として「グルコサミン」「コンドロイチン」「II型コラーゲン」「ヒアルロン酸」の四つの成分で構成されており、自身の体内で作られますが、年齢と共に生成量が減少します。

予防策は、これらの成分をバランスよく摂取することです。同時に適切な運動等による筋肉強化策などの肉体改造も推進してください。

セルフ予防のすすめ

齢を重ねるにつれ生活習

慣病や体調不具合で苦しむ人々が多いのが現実です。特に感じるのは筋肉量が自然と減少してゆくことです。この現象を「サルコペニア」と呼びます。当然のことながら筋肉が減ると体を支えにくくなり、家庭内や外出時に転倒や骨折の危険が増加します。それが原因で要介護になるリスクが高まる「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の危険性も見逃せないのです。またサルコペニアにより運動不足となると筋肉が減り代謝も減少するのでメタボリックシンドロームにつながるのです。特に顕著なのは下肢筋肉量と全身筋肉量です。二十歳代と八十歳代を比較すると下肢筋肉量は二十・七kg対十四・三kg、全身筋肉量は五十二・三kg対四十三・五kgと八十歳代はいずれも減少しています。一番身近な予防法は運動と食生活の適正化です。身近なところから健康長寿の基礎作りに努力しましょう。

(森本)

(注)筋肉量資料は「日老医誌」による。

短歌

西ブロック 上田 雅子

顔見えぬ マスクと帽子の 集金人
声と姿に 金を支払う

美原ブロック 清水 三千代

りんとして 働く人は 美しく
歩むべき道 教えられ

俳句

南ブロック 郡 登志子

ほのかなる 香り放てり 佛手甘
ぶっしゅかん

山柳

南ブロック 角田 勲

やせ葉 すぐに効くのは
財布だけ

北ブロック 谷内田 左知

花いじり 手ぶくろなしで
とげささる

時事川柳

中ブロック 福 朗

真つ当な 道理が通らぬ

中と韓

増税で アベノミクスは

ご破算に

頭の体操

問題 の中に文字を入れて、各設問を完成させてください。

① 「日本三景」といえば、松島、天の橋立、

② 「日本三大河」といえば、利根川、、吉野川

③ 「四書」とは、大学、中庸、孟子、

④ 「五官」とは、目、耳、鼻、皮膚、

⑤ 「五色」とは、青、黄、赤、黒、

⑥ 「六腑」とは、大腸、小腸、三焦、、膀胱、胃

⑦ 「七福神」とは、恵比寿、大黒天、毘沙門天、弁財天、
福祿寿、、布袋

⑧ 「八節」とは、立春、春分、、夏至、立秋、秋
分、立冬、冬至

⑨ 「九族」とは、高祖父、曾祖父、祖父、父、自己、子、
孫、曾孫、

⑩ 「十干」とは、甲、乙、丙、丁、戊、、庚、辛、壬、
癸

※切は五月三十日(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。正解者多数の場合は抽選で十名に記念品をお送りします。

前号の正解

花鳥風月

今回は殆どが正解でした。残念だったのは、各問に対しての解答で、順番に漢字を書かれた方です。正解は四字熟語とします。

応募総数八十二通、正解者五十三通、抽選の結果、当選者十名に記念品をお送りしました。



105号「頭の体操」の出題で問⑤に誤りがありました。
問⑤設問は、 $44 \square 4 \square 4 = 10$ でした。
正解は、 $(44 \square 4) \div 4 = 10$
問⑤が解けず応募に至らなかった方々にお詫びを申し上げます。

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。締め切りは五月三十日(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。

編集後記

春らんまん、庭の草木も芽を吹く陽気な季節となりました。皆様にはいかがお過ごしでしょうか。ハイキングに旅行に絶好の行楽シーズンとなり、長い寒さから解放され、体を解きほぐして健康づくりに努めましょう。

◆今月から消費税率が8%に引き上げられました。膨張する年金、医療、介護など社会保障の安定財源を確保するためにはやむを得ないと思いますが、経済成長に結びつかないという意味がありません。物価が上がりがインフレ傾向で家計の負担が大きくなり悪影響を与えるようでは困ります。来年の秋に予定している10%引き上げ時に「軽減税率」の導入を検討すると自民、公明で話し合いがいったようですが、食料など生活必需品の税率を抑える是非実施してもらいたいですね。

◆サッカーのW杯ブラジル大会で日本代表が戦うC組の試合があと一か月余に迫る六月十五、二十、二十五日に決まりました。前回大会では16強まで進出しましたが、今回は何としても悲願の8強入りを目指し、列島に「ソチ五輪」のような熱狂の渦を巻き起こしてもらえるよう、今からわくわくしながら心待ちにしています。(浅井)