

# シルバー さかい



夏季号  
2016年(平成28年)7月  
第116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>



## じゃぶじゃぶ広場(ハーベストの丘)

堺市の南に、平成12(2000)年4月にオープンした、甲子園8個分の広さの、花・緑・動物など自然とふれあえる農業公園、ハーベストの丘があります。そのハーベストの丘の「村のエリア」の真ん中に、平成26(2014)年7月に小さな子どもが楽しく水遊びができる「じゃぶじゃぶ広場」がオープンしました。このこのゾーン・風車のゾーン・せせらぎのゾーン・遊具のゾーン・安らぎのゾーンの5つのゾーンがあり、毎年夏の暑い時期に、小さい子どもの歓声が響いています。夏休み期間中には、スタッフと水合戦する人気イベントも開催されます。今年も9月の終わりまでオープンしていますので、家族そろって出かけられてはいかがでしょうか？



### 行き方メモ

- ◆お車ご利用の方  
阪和自動車道「堺IC」左折し約7km、泉北2号線(府道61号)を南へ15分。
- ◆公共交通機関ご利用の方  
泉北高速鉄道「泉ヶ丘駅」下車。  
バスターミナル6番乗り場「ハーベストの丘」行 南海路線バスにて約20分。

利用時間：9:30から16:00頃まで(雨天・点検時はお休みです)  
利用料金：無料(ハーベストの丘の入園料は必要です)

所在地：堺市南区鉢ヶ峯寺2405-1

お問い合わせ：072-296-9911

ハーベストの丘(株式会社堺ファーム)まで



市の花  
「ハナショウブ」

# 暑中お見舞申し上げます

役員一同・事務局職員一同



市の鳥  
「モズ」

# 平成28年度 定時総会

## 式典

○挨拶

理事長 戎野 隆



6月7日(火)午後1時から北区の堺市産業振興センター・イベントホールにおいて、当シリバーカー材センターの「平成28年度定時総会」が開催された。始めに熊本地震で亡くなつた方に全員が黙とうを捧げて堺市民憲章を朗読。戎野隆理事長のあいさつに続いて、来賓の竹山修身市長、吉川守市議会議長のお二人からご祝辞をいただき議事に移つた。議長に成本清志理事を選出し、出席575人、表決委任者4004人、議決権行使者348人の合計4927人との総会参加者報告を受け、2年目を迎えた「第3次シルバーフィールドプラン(中・長期目標)」による平成28年度の事業計画をはじめ、各議案を審議、新役員の選出など満場一致で承認。戎野隆理事長、高木俊明専務理事が再選された。

第2部では「健康寿命を延ばしましよう」、「自転車の事故防止について」の2講演があり、午後4時に閉会した。

平成28年度定時総会の開催にあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

本日、竹山堺市長、吉川堺市議会議長をはじめご来賓各位におかれましては、公務何かとお忙しい中、ご臨席を賜り厚くお礼を申し上げます。

皆様には平素より当センター

の事業推進に、格別のご支援・ご協力を賜っておりますことに重ねてお礼を申し上げます。

また、会員の皆様におかれましても日頃よりセンター業務に大変ご尽力をいただき、おかげをもちまして全国約1300拠点のトップの実績を維持しておりますことをご報告し、感謝するところでございます。

ところで、熊本地震から2カ月が経過しようとしておりますが、本格的な復旧にはかなりの月日を要すると思われます。今後早急な復興を祈念します。

さて、現在わが国の高齢化率は26.7%と、超高齢社会が



このような中、私から皆さんに三つのお願いがあります。まず、一つ目に今年の夏は例年に比べ一層暑くなると言われております。就業にあたっては、水分補給を頻繁に行い休息を適度にとり、熱中症対策を十分に行い健康保持に努めてください。

二つ目に就業途上での自転車の事故が多発しております。ヘルメット着用など交通ルールを守り事故防止に十分気を付けてください。

三つ目に先日、会員さんが就業先で顧客名簿の入ったバッグが盗難に遭う事態となりました。皆様におかれましても、就業に必要最小限のものを目録く範囲に保管するなど、とりわけ顧客名簿等、個人情報の取扱いには、十分ご注意してください。シルバー人材センターは全国に約1300の拠点と約72万人の会員がおり、事件・事故等が発生しますとシルバー人材センターの信頼・信用の失墜につながります。よろしくお願ひします。

堺市シルバー人材センターは、高齢者の「自主・自立・共働・共助」という基本理念のもとに事業推進してまいります。

## シルバーさかい

堺市をはじめ関係諸団体におかれましては、これまでと変わらず堺市シルバー人材センターの活動にご理解いただき、会員の就業確保と拡大に絶大なるご支援とご協力を願い申し

## ○祝辞

堺市長 竹山 修身



上げます。  
結びに、本日ご臨席いただきましたご来賓並びに会員の皆様方のご健勝、ご多幸を祈念申し上げましてご挨拶といたします。

わが国では、少子高齢化が進んでいます。本市におきましても、4人に1人が65歳以上という「超高齢社会」を迎えております。65歳以上の方々の生きがいと健康づくりは、これから社会を考えるにあたって重要な課題です。特に、大事なことは生きがいを持つこと、心よりお祝い申し上げます。

皆様には、平素から堺市政に温かいご理解、ご協力を賜り、感謝申し上げます。

貴センターにおかれましては、多くの高齢者の方々に多様な就業の機会を提供いただき、高齢者の生きがいづくりと健康増進に大きく寄与していただきしております。

これは、理事長はじめ、役員並びに会員の皆様の熱意とご尽力によるものと心から敬意を表します。

人口の急激な減少が懸念されています。今後も、地域の中で高齢者の働く場所をつくることによって、高齢者同士もお互いが支えあう社会を築いていきたいと思います。シルバー人材センターには、その中心を担っていただ

きたいと思っています。

堺市では、この4月に政令

市に移行して10年という節

目を迎えました。この間、市

民の皆様に寄り添った身近な

サービスの充実に努めてまい

りました。

今後も、市民の皆様が安心

して暮らせるまちづくりに努

めでまいります。

また、貴センターの皆様のお

力で、高齢者の生きがいを

びを生みだし、日常生活を元

気に暮らせる健康寿命を延

ばしていただきたいと願っております。

どうか、より一層のご支援

ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、公益社団法人堺市

シルバー人材センターの益々の

ご発展と、会員の皆様のご健

勝ご活躍を心からお祈り申

じ上げまして、お祝いの言葉

といたします。

さて、高齢化が急速に進展

している我が国では、労働者

として、高齢者の方々が、これま

で培つてこられた豊富な知識

や経験を引き続き社会で発

揮し、幅広く活躍できる仕組

みを構築することが、今後ま

すます重要なまいります。

成28年度定時総会のご開催にあたり、堺市議会を代表いたしまして一言ご挨拶を申し上げます。

まずはじめに、このたびの熊

本県を中心とする一連の地震

活動により被災された皆様に

対し、心よりお見舞いを申し

上げますとともに、一日も早

い復興をお祈り申し上げます。

改めまして、定時総会のご

開催、誠におめでとうございま

す。

戎野理事長はじめ、貴セ

ンターの皆様におかれましては、

平素より高齢者の皆様への

就業機会の提供をはじめとす

るさまざまな事業を通して、

高齢者の健康の維持増進や

生きがいの充実に多大なるご

貢献を賜っておりますことに、

まちづくりに向け、真摯に議

論を重ねてまいり所存でござ

りますので、市議会の活動にご

理解とご協力を賜りますよ

うお願い申し上げます。

最後になりましたが、堺市

シルバー人材センターのさらな

るご発展と会員の皆様のご健

勝ご多幸を心よりご祈念申

し上げまして、ご挨拶とさせ

ていただきます。

## ○祝辞

堺市議会議長 吉川 守



ています。健康で就労意欲が高い高齢者の方々が、これまで培つてこられた豊富な知識や経験を引き続き社会で発揮し、幅広く活躍できる仕組みを構築することが、今後ますます重要なまいります。

このような状況の中、高齢者の方々の希望に応じた就業の機会を提供し、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会をつくりに貢献いただいています。

また、貴センターの皆様のご活動は非常に意義深く、また、全国有数の会員数と事業実績を有しておられますこと、非常に心強く限りでございます。

堺市議会といたしましても、

誰もが幸せで生きがいを持ち、

心豊かに暮らすことのできるまちづくりに向け、真摯に議論を重ねてまいり所存でござります。

この発展と会員の皆様のご健

勝ご多幸を心よりご祈念申

し上げまして、ご挨拶とさせ

ていただきます。

高齢化が急速に進展

している我が国では、労働者

として、高齢化が急速に進展

している我が国では、労働者

## 定時総会特集

# 第1部 総会

議事に入る前に、成本理事が議長に、森、大宮理事が議事録署名人に選出され、各議案の審議に入った。

## 【議事】

### ◆第1号議案 平成27年度

#### 事業報告の承認について

財政基盤の確立と会員拡大をはじめ、組織の持続的、安定的発展に資するため、策定した「第3次シルバーフィールドプラン(中・長期目標)」の実現に向け、会員の意思、経験、技能、体力などを配慮し柔軟な就業提供を実現す



るため、電算システムの改良など種々の取り組みに着手した。

また、会員拡大に向けては

会員一人ひとりによる会員拡大活動の推進に取り組み、特に女性会員拡大と就業開拓のために女性部会を設置し、植木剪定作業に女性会員が就業するなど、就業機会の提供を図った。

安全就業対策として、就業中や途上の事故ゼロの取り組みを強化した。特に各種研修会で大阪府警と連携し、自転車の道路交通法改正の周知およびヘルメット着用を促す講習を実施した。

### ◆第2号議案 平成27年度

#### 収支決算報告承認及び監査報告について

受託事業は、就業開拓活動に、会員はじめ役員・職員が「丸となつて力を注いだ成果が表れ、契約件数、契約金額ともに昨年度を上回った。

第1号議案、第2号議案

が一括上程され、監査報告のあとそれぞれ承認された。

### ◆第3号議案 平成28年度

#### 29年度 役員の選任について

20人の理事、3人の監事の新役員が承認された。

ともに、つぎの項目を重点的に取り組む。

#### 【II 事業計画】

##### (1) 就業機会の確保・拡大

会員や地域班、職域班、就業開拓員による仕事情報の収集や広報活動を通して就業活動を促進する。また、新

分野の開拓として女性会員に適した事業の研究・開拓に努める。

##### (2) 安全・適正就業の推進

会員が健康で事故なく安全に就業するために、安全指導の強化、安全意識の高揚を図るとともに安全パトロールや事故防止の研修、健康管理意識の啓発に努める。

##### (3) 会員拡大と会員資質の向上と育成

会員の拡大は事業発展の根幹である。会員、地域班、職域班が積極的に会員確保

に努める。就業にあたっては顧客満足度の高い仕事を通じて信頼を確保する。そのため新入会員、地域委員、役員、職域班リーダーに接遇などの研修や職種別技能研修を実施する。

#### ◆第2号報告 平成28年度

第1号報告、第2号報告説明のあと休憩に入り、理事会を開き戎野隆理事長、高木俊明専務理事を再任し、理事長の就任挨拶をもつて全て終了した。

#### ◆第2号報告 平成28年度

第1号報告、第2号報告説明のあと休憩に入り、理事会を開き戎野隆理事長、高木俊明専務理事を再任し、理事長の就任挨拶をもつて全て終了した。

## 重点項目

### 就業機会の確保・拡大 安全・適正就業の推進 会員拡大と会員資質の向上と育成 会員活動の活性化

#### ◆第1号報告 平成28年度

##### 【報告案件】

##### 事業計画について

##### 【I 基本方針】

##### 【第3次シルバーフィールド

プラン(中・長期目標)」の課題を一つ一つ実現しながら、市との連携をより一層強化し、

## ① 健康寿命を延ばしましよう

死亡原因の3分の1ががん今や2人に1人はがんに罹患し、3人に1人はがんで死ぬ時代です。

### 守ろう健康 受けよう健診

## 第2部 講演

### ① 「健康寿命を延ばしましよう」 ② 「自転車の事故防止について」

堺市健康医療推進課 西本夕紀

定时総会特集

検診について  
堺市では胃がん、肺がん、  
大腸がん、子宮がん、乳がん  
の5種類の検診を行つていま  
す。

市民検診なら300円から900円でできるので、受けてください。

を遅らせると早期発見の意味がありません。怖がらずに速やかに再検査を受けてください。

が悪かつたりルールを守つていなことが原因です。便利な自転車も、交通ルールを守らず安全確認を怠れば、被害者にも加害者にもなる危険な乗り物です。自転車も車両としてのルールを守る

**夜間の無灯火での走行も危険です。被害者となるだけでなく、歩行者をはねるとともになり加害者となります。**

自転車運転にも罰則、罰金があります。罰則切符を切られた人が全国一多いのが大阪です。

子宮がん 乳がん 大腸がん  
んは病院に直接申し込みします。

身体に障害のある方も適切に受けることができるの  
で保健センターに相談してください。

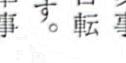
早く発見して早く治療すれば生存率は高い

検査を受けて再検査を言  
われたとき、すぐに再検査を  
受けてください。がんの細胞は「倍の倍」という超スピーダで増えていくので、再検査

たはこれを吸うと脳の血流も悪くなるので、子どもの受動喫煙にも気をつけましょう。また、サプリメントの大量摂取もよくありません。

## ②自転車の事故防止について

大阪府西堺北堺警察署交通課  
自転車の人身事故は多い  
大阪の人身事故  
故の3割は自転車  
車によるものです。  
大阪の自転車事  
故の特徴は、自転車の方が交通ルールを守っていないことです。6割くらいはマナー



携帯電話やスマートフォンをかけながらや、傘をさして、あるいは音楽を聴きながらの走行はルール違反です。

歩道は歩行者を優先しなければいけません。

歩道と車道があるときは車道の左側を走行するのが原則です。自転車道があればそこを通りましょう。歩道を走ることができる時は歩行者を優先に、横断歩道も歩行者優先です。

自転車の事故・自転車の保険

自転車で事故を起こしたときは負傷者を救護し、現場から警察に報告しないといけません。自転車には自賠責保険がないので、傷害補償と賠償責任補償についている保険に入しましょう。

大阪府では、今年4月1日から自転車損害賠償保険に加入する条例が施行されました。

自転車をいつも整備し点検することも必要です。

**大阪府警察**

## 自転車安全利用5則

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を運行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る
  - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
  - 子どもはヘルメットを着用



## ②自転車の事故防止について

大阪府西堺・北堺警察署交通課

たはこれを吸うと脳の血流も悪くなるので、子どもの受動喫煙にも気をつけましょう。また、サプリメントの大量摂取もよくありません。

タルで肺は真っ黒に変わつています。たばこを吸うと胃の粘膜に血流が行かないのです。潰瘍ができたりします。

このうち肺がんの主な原因はたばこです。しかもたばこの害はがん、循環器疾患、糖尿病ほかあらゆる病気に関係するものです。たばこの

たはこの書

予防と早期発見、早期治療  
がより大切です。

5年生存率の低い肝臓がんと肺がんの2つについては

を遅らせると早期発見の意味がありません。怖がらず  
に速やかに再検査を受けて  
ください。

が悪かつたりルールを守つていなことが原因です。

**夜間の無灯火での走行も危険です。被害者となるだけでなく、歩行者をはねることもあります。なり加害者となりません。**

自転車運転にも罰則、罰金があります。罰則切符を切られた人が全国一多いのが大阪です。

大阪府警察

大阪府警察  
自転車安全利用5則

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
  - ②車道は左側を運行
  - ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
  - ④安全ルールを守る
    - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
    - 夜間はライトを点灯
    - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
    - 子どもはヘルメットを着用

# 選任された新役員

理事  
亀井静代総務副委員長  
折衝外交群担当理事  
大宮和明安全・適正就業  
委員長  
軽作業群担当理事  
岩本幸子事業委員長  
サービス群担当理事  
浅香桂子総務委員員  
事業委員員  
専門技術群担当専務理事  
高木俊明理事長  
戎野 隆理事  
鬼井静代理事長  
戎野 隆理事  
中光村事業委員員  
安全・適正就業委員員  
堺プロック担当理事  
筒井登史子総務委員員  
安全・適正就業委員員  
施設管理群担当理事  
田中忠雄事業委員員  
安全・適正就業委員員  
施設管理群担当理事  
坂本昊総務委員員  
事業委員員  
北プロック担当理事  
河野豊茂総務委員員  
事業委員員  
東プロック担当理事  
熊野健一総務委員員  
事業委員員  
南プロック担当理事  
森昌幸総務委員長  
中プロック担当理事  
弁谷元代総務委員員  
安全・適正就業委員員  
サービス群担当理事  
引沼進総務委員員  
安全・適正就業委員員  
美原プロック担当理事  
濱口弘和総務委員員  
安全・適正就業委員員  
西プロック担当理事  
西廻博司事業副委員長  
事務整理群担当理事  
中村鈴代事業委員員  
安全・適正就業委員員  
軽作業群担当監事  
福岡勇

(弁護士)

監事  
新名貴則

(公認会計士)

監事  
堅田康夫

(シルバー精通者)

理事  
隅野巧

堺市長寿社会部長

理事  
森内順祐安全・適正就業  
副委員長  
技能群担当

# 選任された新役員

## 退任された役員

### 退任された理事

池田 宏	氏
小野 弘子	氏
杉田 潔	氏
藤川 昭三	氏
成本 清志	氏
神原 富雄	氏
羽原伊久雄	氏
成木 氏	氏
退任された監事	

## 新地域委員の紹介

平成27年6月の地域委員の改選以降、新たに就任された地域委員を紹介します。 ( ) 内は就任日

《埠プロック》 中畠 修一 (平成28年3月1日)

《中プロック》 原田 義治 (平成27年7月27日)

《東プロック》 嶋中美佐男 (平成27年7月1日)

《荒牧》 照代 (平成27年9月10日)

《日野》 隆徳 (平成28年3月24日)

《松木》 克子 (平成27年10月1日)

《河口》 敏男 (平成28年4月1日)

《森》 正二 (平成28年6月8日)

《福田》 忠 (平成28年6月8日)

《古川》 愛子 (平成27年7月1日)

《馬屋原》 昭 (平成27年11月1日)

《中野》 明美 (平成28年6月1日)

《小河》 明 (平成28年6月1日)

《北プロック》 (平成28年6月1日)

《古川》 征子 (平成27年7月1日)

《馬屋原》 昭 (平成28年6月1日)

《中野》 明美 (平成28年6月1日)

《小河》 明 (平成28年6月1日)

《南プロック》 (平成28年6月1日)

《安形》 清利 (平成28年6月10日)

## ①就業機会の確保・拡大

### 事業

定時総会で新たに理事が選任され、6月16日に開催された第3回理事会で総務、事業、安全・適正就業委員が決まりました。

各委員会が取り組む主な事項を紹介します。

## 総務

# 委員会だより

地域班・職域班及び就業開拓員を増員し、就業開拓活動を推進するとともに新たな職域の開拓に努めます。

## ②会員資質の向上と育成

接遇研修、個人情報保護研修等を実施するとともに、人材育成のための職種別新人研修、植木剪定手元研修等技能向上を目的とした研修の強化を図ります。

## ①会員の増員、女性部会の促進

会員一人ひとりによる会員拡大活動並びに女性部会による女性会員に適した就業開拓及び交流活動を通じた会員拡大活動を推進します。

## ②会員の交流活動の活性化

会員相互の地域や職域、趣味やサークル活動を通した交流活動の活性化を図ります。

## ③シルバー事業の普及啓発

ホームページや区民まつり、駅頭、清掃ボランティア活動を通して啓発に努めます。

## ④会員の健康管理

堺市が企画する健康講座並びに各種研修会等を開催し、会員の健康自己管理の高揚を図ります。

## 安全・適正就業

### ①カルマーー使用等、就業現場の事故ゼロを目指し、草刈機のチップソー使用を厳禁として賠償事故防止とともに、安全パトロールと安全指導を強化します。

### ②自転車安全利用推進員による講習会の継続

大阪府警察の協力を得て、地域班・職域班の研修会及び会議等においての自転車安全運転指導を強化し事故防止に努めます。

### ③適正就業の是正と推進

厚生労働省の指針に基づく长期就業、長時間就業の是正を推進します。

## 未就業者アンケート報告 /

より多くの会員の方に就業に就いていただきました。平成27年9月30日までに入会され、11月30日まで未就業の2,138人の方を対象に、平成28年1月に調査を実施いたしました。その回答として、体調はあまり良くない方(13.7%)、自分で探した仕事に就いている方(21.9%)など、1,846人(86.3%)の方から回答をいただき、ありがとうございました。

未就業会員意識調査集計表

調査項目	合 計		
	男 性	女 性	計
対象者	1,486人	652人	2,138人
回答者	1,282人	564人	1,846人
回答率	86.3%	86.5%	86.3%
健康状態	968人	390人	1,358人
□体調は、健康	751人	314人	1,065人
□体調は、あまり良くない	217人	76人	293人
就業状態	946人	363人	1,309人
□自分で探した仕事に就いている	328人	140人	468人
□シルバーの仕事に就いていない	618人	223人	841人
その理由	・適正就業で交代した	52人	9人
	・希望した仕事がない	130人	52人
	・アルバイト中です	58人	19人
	・体調が悪い	113人	39人
	・仕事の提供不足です	87人	32人
	・その他	178人	72人
			250人

### 技能研修実施予定

◆平成29年3月	【植木剪定技能研修】Cランク	美原	北	南	西	東	中	堺	プロック	実施日	実施場所
									調理講習会	実施月	
			平成28年6月27日(月)	平成28年10月6日(木)	平成28年7月15日(金)	平成29年1月18日(水)	平成28年11月1日(火)	平成29年2月15日(水)	平成28年10月25日(火)	平成28年9月	サンスクエア堺
											中保健センター
											西保健センター
											東保健センター
											南保健センター
											北保健センター

### 新入会員研修実施予定

職域名	実施月
植木剪定	平成28年10月、平成29年2月
除草(東・美原支部管轄)	平成28年8・11月、平成29年2月
福祉・家事援助	平成28年7・9・11月
筆耕	平成28・29年偶数月

### 個人情報の取扱いについて

先般、会員が就業中に、顧客名簿が入った会員個人のバッグが盗難に遭うという事件が発生し、「個人情報の取扱いについて」会員の皆さまにお願いしたところです。

今回の事件は単なる盗難ではなく、重要な個人情報が記載されている顧客名簿の盗難という、個人の権利利益を侵害することにつながりかねない重大な事件でした。

また、各ブロック別で実施を予定しています「個人情報取扱いの研修会」には是非とも参加いただきますよう重ねてお願いいたします。

会員の皆さまにおかれましては、改めて個人情報の保護・取扱いについての重要性を認識していただくとともに、顧客名簿をはじめとする受注票などの管理について十分注意し、就業に必要とする以外は携帯しないよう再度お願いいたします。

\*新入会員研修の受講希望者は事務局支部まで申し出してください。

\*研修会の日程は変更することがあります。

\*各種研修会の詳細については、受講対象者に別途通知します。

### 事務局からのお知らせ





## ほっこり女子



## もう一品メニュー：薄切り肉でロール酢豚



薄切り肉を使って食べやすく、野菜もたっぷり摂れる一品です。肉はロールに巻いて見栄えよくします。香味野菜とお酢の酸味で食欲を増進させましょう。



## ◆材 料(4人分)◆

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| ・豚ももしゃぶしゃぶ肉…160g | ・たけのこ…120g    |
| ・塩……………少々        | ・ピーマン…80g     |
| ・酒……………少々        | ・しめじ…60g      |
| ・ごま油……………小さじ2    |               |
| ・片栗粉……………適量      | (ア) 醋…大さじ2    |
| ・長ネギ……………20g     | 砂糖…大さじ2と2/3   |
| ・しょうが……………8g     | ・醤油…大さじ2      |
| ・人参……………120g     | ・水…200ml      |
| ・玉ねぎ……………120g    | ・片栗粉…大さじ1と1/3 |

## 【作り方】

- ① 豚肉は、塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。肉の上にみじん切りにした長ねぎとしょくがを置き、ロール状に巻いて半分に切る
- ② 野菜は、食べやすく切り、茹でる
- ③ フライパンに、ごま油を熱し①の肉を転がしながら焼く
- ④ ②の野菜と、合わせておいた③の調味料を加え、よくからめながら炒める

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調節機能が低下しています。こまめに水分補給したり、暑さを感じなくとも、扇風機やエアコンを使って温度調節をするように心がけましょう。

国立環境研究所がまとめた堺・高石市の熱中症患者数は2015年5~9月に335人、とりわけピークを迎える7~8月の患者数は306人と9割を超え、5ヶ月間に罹患した65歳以上は162人で全体の半数近くを占めています。

筋肉痛や大量発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。



## 熱中症に気をつけて



## 熱中症の予防法

周囲の人にも気を配り予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症になつたときは

- ① 涼しい場所へ避難する
- ② 身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

自分で水が飲めない、また意識がない人がいる場合は直ちに救急車を要請してください。



- ① こまめに水分・塩分補給
- ② 風通しを良くして熱中症になりにくい室内環境を保つ
- ③ 体温を測定し、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす
- ④ 外出時は日傘や、つばの広い帽子を着用する
- ⑤ 通気性、吸湿性、速乾性の良い衣服を着用する

## シルバー事業の普及啓発活動

### 東区民まつりに参加して

4月24日(日)堺市立初芝体育館・初芝野球場で開催された「東区民まつり」に参加して、シルバー人材センターの普及啓発活動を行いました。当日は好天に恵まれ参加した約40名の会員は、本わらび餅や焼よもぎ餅などの販売、また女性会員による手作り小物の販売を行うとともに会場内でのパンフレットの配布や来場者とのふれあいを通して就業機会の拡大につながるよう精一杯啓発活動に取り組みました。

(東ブロック長・河野豊茂)



### 堺ツーデーマーチ

第11回堺ツーデーマーチが6月4日(土)・5日(日)大仙公園催し広場で開催されました。

今年は、70名の会員が健康の増進とセンターの普及啓発活動を目的として、4日の「スタンプウォーク(3km)」に参加、スタンプを集めながら大仙公園内の清掃活動を行いました。



### 西ブロックのボランティア活動 鳳保健文化センターの花壇の草引きと花植え

4月14日(木)午後1時30分よりボランティア活動に参加しました。

前日から季節変わりの大雪で当日の天候が心配でしたが、お天気おじさんがいたのか、朝から晴れました。当日約10人と見込んでいましたが20人もの参加があり、きれいに花壇が出来上がりりました。

いい汗をかいて、参加者全員お茶を飲んで自己紹介もしながら会員相互の交流を広げました。

保健センター、図書館、シルバー本部などへの来訪者に気持ちよく利用していただける一助になれたと思います。

ご参加くださいました皆様ありがとうございました。次回も多くの会員のご参加をお願いします。

(西ブロック長・藤原富之)



### 【会員自主サークル活動】

同好会名	会長又は世話人	連絡先	会費など	会員数
カラオケ悠々クラブ	福田 章	090-3489-9417	入会金は無料です。開催は月1回ほど (料金は当日の参加者人数で均等割りとする)	42

## 会員交流活動の紹介

旅行クラブ  
虹和会

東プロツケ 久保操



1泊2日の旅

5月8日(日)9日(月)で伊豆の新名所「三島スカイウォーク」、世界文化遺産「三保の松原、靈峰富士山」を望む駿河湾富士山クルーズの旅を実施しました。

当日は46人の参加を得て、車中および宿泊先の宴会で参加者同士のより一層の親睦が図られたようと思います。

また、熊本地震救援募金箱を設置して参加者全員のご厚志をいただきことができました。

まちなかの道（真田の道）では、最初の史跡は弘法大師が母公と対面した記念の「対面石」—低いが見事な松の足元にある石を見ました。その後すぐに「大石順教尼」の記念館（旧萱野家）でビデオを見ました。彼女はある事件によつて両手がなくなり、それでも口で立派な書画を残し、明治から昭和にかけてたくましく生きた尼僧でした。この屋敷を後にして歩くと石で出来た井戸のようなものがありました。「真田の抜け穴」と伝承されているもので、実は古墳の石室だそうです。ここを通り過ぎて住宅の

新緑の高野山のふもと、九度山駅に降り立った5月18日は快晴、夏日になるほどの暑さでした。駅前で杉田会長の挨拶と新入会員の紹介、まちなか語り部（ガイド）お二人の紹介の後AとBの2班に分かれて、総勢35人が九度山の史跡を辿って歩きました。

新緑の山々を眺めながら  
真田幸村ゆかりの地を歩く

同好会  
史蹟・野山を歩く会  
北ブロック 岡田 敦一

間の田舎道を歩いて行くといよいよ「真田庵」です。真田昌幸、幸村が閑居した屋敷跡に建つ寺院です。幸村の旗印である六文銭が刻まれた門をくぐると重厚な本堂があり、真田昌幸の墓や与謝蕪村の句碑などがあります。とにかく六文銭の赤い旗が境内いっぱいに何十本も立てられ真田幸村一色の風景を作っていました。境内を出ると最近建てられた「真田ミュージアム」に入り真田昌幸・幸村・大助・真田三代の偉業と14年間の九度山の人達との生活、真田紐を伝授したりして暮らしながら大坂夏の陣の戦いのために出かけるまでがビデオやパネルで紹介されました。

ミュージアムを後に川を渡ると道の駅「柿の郷くどやま」がありました。こここの広場や木陰で食事をして慈尊院に向かいました。

慈尊院は弘法大師が高野山で必要な物資を調達するための政所として建てられました。「慈尊」とは、遠い未来に人々を救うために現れた弥勒菩薩でこの寺の御本尊です。弥勒堂は重要文化財に指定されています。

ム」に入り真田昌幸・幸村・大助・真田三代の偉業と14年間の九度山の人達との生活、真田紐を伝授したりして暮らしながら大坂夏の陣の戦いのために出かけるまでがビデオやパネルで紹介されていました。

ミュージアムを後に川を渡ると道の駅「柿の郷くどやま」がありました。こここの広場や木陰で食事をして慈尊院に向かいました。

慈尊院は弘法大師が高野山で必要な物資を調達するための政所として建てられました。「慈尊」とは、遠い未来に人々を救うために現れた弥勒菩薩でこの寺の御本尊です。弥勒堂は重要文化財に指定されてい



善通寺から  
よくつて古く  
から女性に  
深く親しみ  
のある寺院  
です。慈尊院から長い階段を上つて「丹  
生官省符神社」に行きました。空海  
が慈尊院を建てるとき守り神として  
て地元にゆかりのある丹生都比売・  
高野御子の二神を祭った神社です。  
ここを出たところに慈尊院から高野  
山奥の院へと続く20kmの道を1町(1※)  
0.9m)ごとの道標である町石(卒塔婆はいし)  
婆石)がありました。全部で180  
あるそうです。その「高野山町石道」  
の出発点に出ました。貴重な世界遺  
産を見て帰途につきました。再び道  
の駅に出て休憩し、川沿いの国道を  
通つて九度山駅に到着しました。最  
後に杉田会長の挨拶があり、二人の  
語り部さんにお札を言って現地解散  
をしました。ちょうどそのとき六文  
銭を描いた赤い南海電車が通り過  
ぎて行きました。

“町おこし探検隊”  
からのお知らせ

## 再度、大仙公園を!

5月に予定した仁徳陵  
南側に位置する大仙公園  
の緑の鑑賞は雨天のため中  
止となりましたが、日本庭  
園、堺市都市緑化センター  
の紅葉の観賞は次のとお  
り予定していますのでご参  
加ください。

開催日 10月19日(水)

集合場所

三国ヶ丘駅  
(仁徳陵側)

解散時間

午前10時  
午後2時30分ごろ

参加費

200円

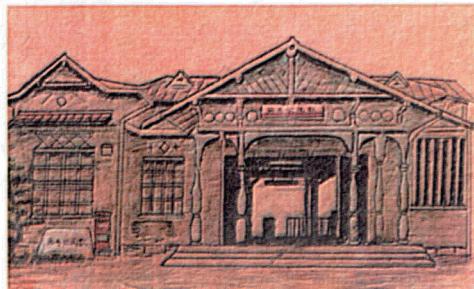
申込締切

10月6日(木)必着  
その他 歩き慣れた靴、動き  
やすい服装で参加してください。

申込方法

官製はがきに「町  
おこし探検隊参加」と書い  
て所属プロック、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。

## 私の作品



浜寺公園駅舎

南海電気鉄道は、明治17(1884)年に阪堺鉄道として開業した純民間資本として現存する日本最古の私鉄です。南海本線浜寺公園駅を見ていると、幼少の頃の思い出が脳裏いっぱいに広がってきます。西岸を走る軌道には夏になると海水浴客で混雑し、駅舎を出ると、ああよく来たなと潮風が迎えてくれました。そして、泳ぎながら腰に付けたお多福豆も帰る頃には食べごろで、塩味がしておいしかったことを思い出します。

2013年5月描 東ブロック 異 昭 三

注: この駅舎は1998年に国の「登録有形文化財」に登録されています。  
南海本線高架化(2028年完成予定)に伴い建設される新駅正面  
に移築されることが決まっています。

## 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(400字程度)  
お寄せください。締め切りは8月26日(金)。「シルバーさかい」編集担当まで。  
お原稿の返却は致しませんので、ご了承願います。

皆さまのご指導とご協力を  
お願い申し上げます。

北ブロック 池田 宏

東ブロック 八木 浩

締め切りは8月26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  
集係まで。正解者多数の場  
合、抽選で10名に記念品を  
お送りします。

定時総会を経て当センター  
では28年度の事業計画が動き  
だしました。

この総会のあいさつで戎野  
隆理事長から会員の皆さんに、

①熱中症対策②自転車の事  
故防止③個人情報の取り扱い  
に細心の注意を払うことなど、

「三つのお願い」がありました。



①活躍  
②マイ  
③鹿児島  
④伊勢志摩  
⑤ブラジル  
⑥山

①ひっぱり  
②たらい  
③きしめん  
④氷見  
⑤巾着  
⑥山

②マ  
③ほ  
④ほうとう  
⑤稻庭  
⑥山

①ひもかわ  
②シの  
③ほ  
④ほうとう  
⑤稻庭  
⑥山

①ひ  
②シの  
③ほ  
④ほうとう  
⑤稻庭  
⑥山

編集後記