

シルバー



さかい

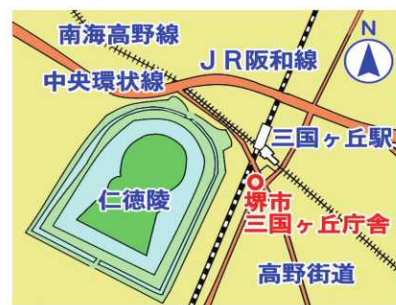
新年号
2018年(平成30年)1月
第122号

(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>



堺市三国ヶ丘庁舎

堺市役所の新しい庁舎が三国ヶ丘駅前に開庁しました。
その1階に当センター『堺・北支部』を開設し、4月1日
より業務をはじめます。(6ページ参照)



謹賀新年

皆様の御健康とご多幸を
お祈り致します



役員一同
事務局職員一同

新年のごあいさつ



理事長 長野 戎

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
会員の皆様におかれましては、ご家族共
ども健やかに新年をお迎えのこととお慶び
申し上げます。

平素は、堺市シルバー人材センターの事
業運営に格別のご理解とご協力を賜り厚く
お礼申し上げます。

さて当センターの会員数は、5890人
うち女性会員2129人、契約件数187
32件、契約金額約22億5千万円（平成29
年度総会資料から）と全国に約1300を
超えるシルバー人材センターの拠点の1位
を長年保持しております。これもひとえに
皆様の日頃の努力の成果と公共をはじめ企
業、個人の契約のご理解、ご協力であると
感謝しております。

国にあっては高齢化が進む中、シルバー
人材センターに大きな期待が寄せられてい

ます。多様な形態による雇用・就業機会を
確保するため、シルバー人材センター事業
においては地域社会・企業のニーズに応じ
た展開をするよう各都道府県に働きかけて
おります。

さらに市と連携のもと、昨年4月より介
護保険制度改正に伴う「新総合事業」を実
施し、少しずつ広がりを見せております。
今後も地域の課題である「休耕地活用事業」
「空き家対策事業」など地域を支える事業
展開で、皆様が有する知識、技能、経験な
どを駆使し、新たに地域にお役に立つ事業
を就業に結び付けるようよう挑戦してい
ります。

皆様におかれましても、高齢者が増加し
ているにもかかわらず、会員数が微減して
いる状態の中、センターの最重要課題であ
ります《会員一人一就業開拓、会員一人一
入会拡大》に取り組むとともに、顧客満足
度の高い仕事を通して発注者からの信頼を
得るよう、ご努力いただきますよう引き
続きお願い申し上げます。結びに、平成30
年が皆様にとりまして幸多き年であります
よう祈念致しまして年頭のご挨拶とさせて
いただきます。

事務局からのお知らせ

確定申告について

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「雑所得」
として取り扱われます。また、派遣就
業されている会員に大阪府シルバー人
材センター協議会から支払われる賃金
は、所得税法上「給与所得」として取
り扱われます。平成29年1月から12月
の間の年金収入、配分金収入および賃
金の金額により、確定申告の必要があ
ります。なお、確定申告が不要な場合
でも、市・府民税の申告が必要な場合
があります。詳しくは、堺税務署が新
しく開庁した三国ヶ丘庁舎にある市税
事務所にお問い合わせください。

年間の配分金収入が65万円を超える
会員には、毎年1月末にセンターから
配分金支払調書を送付します。また、
派遣就業会員には、毎年12月末までに
大阪府シルバー人材センター協議会か
ら源泉徴収票が送付されます。派遣就
業会員は配分金収入の金額にかかわら
ず、所得税等の申告に配分金支払調書
が必要となる場合がありますので、必
要な場合はセンターに請求をお願いします。

新年のごあいさつ



堺市長
竹山修身

くことも大切です。

貴センターでは、働く意欲のある高齢者のニーズに対応した様々な業務の積極的な提供に努めてこられました。会員の生きがいづくりや仕事を依頼したい利用者のニーズの実現に真摯に取り組まれた結果、近年では、契約件数・契約金額を堅実に増加させており、皆様の口頃のご努力に對しまして敬意を表する次第です。

平成29年4月からは、日常生活で支援を必要とする高齢者への家事援助サービスを行う新たな事業を実施され、会員の皆様と一丸となって積極的に新規事業にも取り組んでいただいています。

また、平成30年4月からは、三国ヶ丘に新設された市の庁舎内に「堺・北支部」を新たに開設されるなど、皆さまの事業活動が今後ますます拡充することが期待されております。

本市といえども、「お出かけ応援

バス」による高齢者の外出支援をはじめ、

高齢者の生きがいや健康づくりの後押しを

することにより、誰もが住み慣れた地域で

いきいきと暮らすことのできるまちづくり

を進めてまいります。今後も引き続き、皆

様のご支援とご協力を賜りますよう、お願

配分金基準額の改定について

平成30年度から配分金最低基準額を890円から910円に改定します。それに伴い910円を上回る一部職種についても基準額を改定します。詳しくは、シルバー人材センター事務局までお問い合わせください。

い申し上げます。

結びに当たり、本年が皆様方にとりまして幸多き素晴らしい一年となりますとともに、貴センターの更なるご発展と、皆様方のご健勝とご活躍を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



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、希望と輝きに溢れた新しい年の始まり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、堺市政の各般にわたり、多大なるご理解とご協力を賜り、この場をお借りしまして厚くお礼申し上げます。

さらに、会員の皆様には口頃よりシルバー人材センターを通じて、お仕事やボランティア活動など、様々な形で地域のまちづくりに貢献いただいておりますことに重ねてお礼申し上げます。

超高齢社会が進展する中、元気でいきいきと暮らしていくことは私たちの願いです。体力にあったスポーツや、買い物や行楽などの外出で楽しんでいただくことを始め、これまで培われてきた豊富な知識や経験を活かして住み慣れた地域で活躍していただ

委員会だより

総務委員会

昨年は、堺市シルバー人材センターのさまざまな行事に多数の会員の皆さまの参加をいただきましてありがとうございます。

堺市シルバー人材センターの会員数は全国一位(6160人11月末)ですが、ここ数年は、会員の高齢化や企業の雇用延長等により会員の入会が減少傾向にあります。しかし、女性会員の伸びは大きく全体の40%弱を占めています。

堺市シルバー人材センターは平成26年度に策定された第3次シルバーフィールドプラン(中・長期目標)の実現に取り組んでおります。就業開拓部門の充実会員リーダーの育成、女性会員の活用・拡大などがあります。また、今年度より介護関連事業の一つとして「担い手登録型訪問サービス」を実施しています。

昨年も、区民まつり(フェスタ)、堺ツーデーマーチ、全国シルバー啓発月間、町おこし探検隊、親睦旅行など、さまざまな催しを通じて、会員の交流やセンター事業の啓発そして地域班、職域班の交流もできたように思います。

今年は、会員の就業機会の確保・拡大、女性会員の増強、会員意識の高揚などに取り組みます。

安全・適正就業委員会

新年を迎え委員会からの提言です

29年は活動の成果が出る年と気持ちを新たに迎えたが、早々に打ち砕かれた。脚立からの転落事故が4月6日に発生、事故処理が終わらないうちに、7月24日、同様の事故報告があった。2件とも重篤事故に至る可能性がある事例でした。

剪定班の落下事故は、現認者がいないのが大半で原因はほと

んど推測するしかないが、前者は仕事の終盤で注意が不足だったのではないか、後者は連日の就業で疲労し注意が散漫だったようです。これら2件の事故は不注意が原因と考えます。

就業者の年齢も年々上昇しており、特に夏場では疲労が溜まりやすく注意力不足になる可能性も高くなるものと感じております。

植木剪定に限らず不注意と見られる事故が各職群の就業中、途上を問わず発生しているのが最近の事故の特徴です。意識すれば簡単に防げる事故が多いです。加齢だけが原因とは考えないが、思い起こしてみてください。悔しい思いをした経験が皆さんにもあると思います。分かっているけどほとんど無意識に行動をしてつまずいたり、滑ったり、踏み込んだりなどの痛い思いをした事が・・・。

すべての事故が不注意で発生したとは思えないが、大半が無

意識に行動した結果、事故に至るようです。すべてに「**チヨット待て3秒**」の精神を周知徹底したい。就業中、途上を問わず行動を起こす時には、「**エイ、ヤー!**」で開始せず、まず一呼吸おいた後「**ヨイカ、ヨシ**」の安全確認で着手し、行動を起す。これを安全就業の手順と位置づけたい。この間たった3秒です。安全確認をする習慣をつけて欲しい。

加齢を意識し気を引き締め、初心に返り、事故ゼロを目指して就業しましょう。

全国統一スローガン

事故防止

急ぐな あせるな 気を抜くな

事業委員会

昨年は、「一人ひとりが**就業拡大**を！」のキャッチフレーズを基に、事業委員会は就業開拓に努めてまいりました。就業開拓員の増員により、情報収集の強化と訪問による就業機会の拡大、同時に地域班との連携により就業情報の共有を図り、就業開拓活動を行ってまいりました。

未就業者会員に対する希望職種別研修を実施し、就業につながる効果も現れています。また、新分野の職種についても現在検討しています。

今年も、顧客満足度の高い仕事を通して、お客様からの信頼を高め会員資質(特に接遇)の向上に力を入れてまいります。

今後も事業委員会の事業推進に当たっては、地域委員の協力が不可欠です。

地域委員研修会の一層の充実を図ってまいります。



女性部会だより

秋季号では女性部会のQ&Aを載せましたが、皆さま、ご覧いただきましたか？

今回は、現在の活動状況と女性会員の皆さまへ日帰り交流会開催のお知らせです。

【活動報告】

○普及啓発活動としてシルバー普及啓発月間の10月21日にセンターのチラシと一緒に、

「女性会員募集中！」のチラシも配布しました

○家事援助班へネットワーク作り協力をお願い

8月、10月の各ブロック家事援助班交流会で10〜15分ほどお時間をいただき、家事援助班だけでなく、女性会員全体のネットワークを構築するために、家事援助班の皆さまにも協力をお願いしました。

ネットワークが女性会員ならではの就業の悩みや、お仕事情報などの意見交換ができる場となることを期待しています。



家事援助班の交流会

【女性会員日帰り交流会開催のお知らせ】

・日程

平成30年3月14日(水)

・行き先

大和高原ボスコヴィラ
(前回と同じです！)

・内容

グラウンドゴルフもしくはカラオケ、お食事、お風呂
ビンゴゲームなど

・参加費 1人

5500円

・参加申込方法

官製はがきに、会員番号、氏名、住所、連絡のつきやすい電話番号、希望する交流活動(グラウンドゴルフ



前回の女性会員日帰り交流会

かカラオケのどちらか)を記入のうえ、当センター「女性部会交流会担当」へ平成30年1月31日(水)必着で郵送してください。
※集合場所、集合時間、集金方法などについては、2月20〜28日の間に女性部会ブロック担当より電話連絡致します。



事務局からのお知らせ

**平成30年4月1日より
堺・北支部がオープン**

○平成30年4月1日、堺市三国ヶ丘庁舎内（1階）に堺・北支部を開設します

現在当センターでは、堺・北・西ブロックの会員への就業提供などの事務は本部で行っていますが、平成30年4月1日に堺・北支部がオープンすることにより、堺・北ブロックの会員への就業提供、その他連絡調整の事務は基本的に堺・北支部で行うことになりました。また、堺・北支部は、市内の中心部に近く、公共交通機関など利便性が高いことから、入会説明会や入会研修会も開催していく予定です。

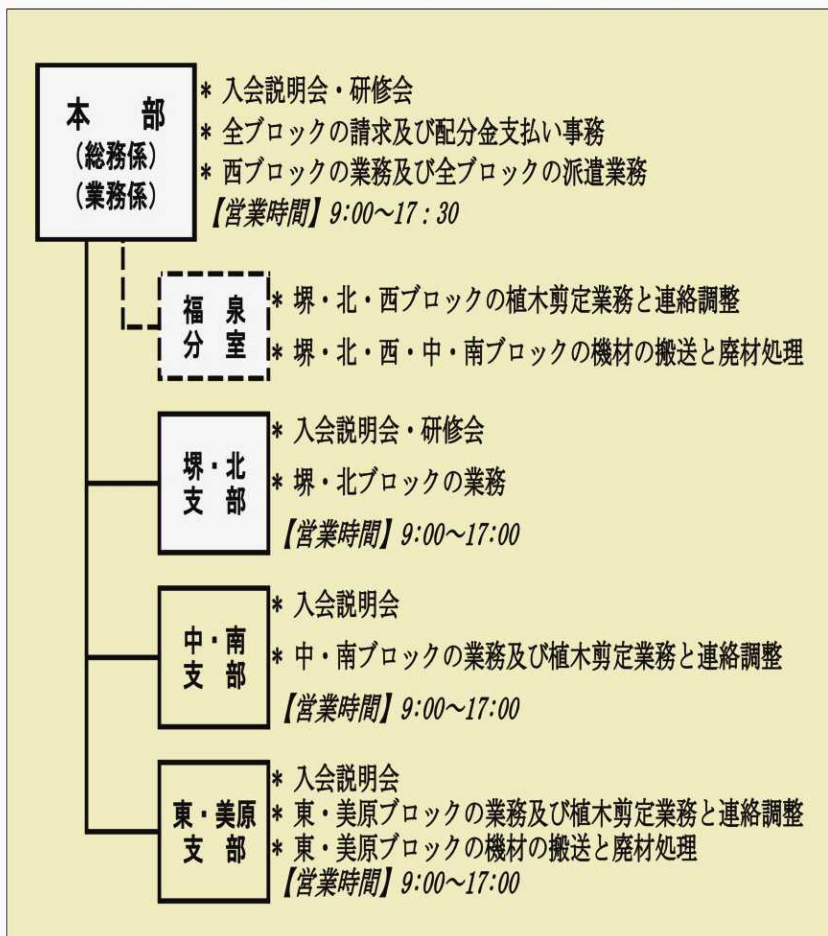
本部では総務係による全ブロックの請求事務、配分金支払い事務およびその他事務を従来通り行います。業務係で行っている会員への就業提供、その他連絡調整の事務は西ブロックだけとなります。

また派遣業務については全ブロックを対象に事務手続きを本部で行いますが、会員への派遣に伴う就業提供や連絡調整などの事務については各支部が

行います。

なお一部の職種については、従来どおり本部および福泉分室にて業務を行う場合もありますので、これらについては職種の世話人などを通じて後日お知らせする予定です。

堺・北支部開設に伴う本部・支部の業務



○堺・北ブロックの地域班および職域班の会員の皆さんには大変お待たせ致しました。4月以降は会議室を設け置致しますので、積極的に活用してください

○電話番号などは決まり次第お知らせ致します

会員親睦旅行

『千四の瞳とエンジェルロード』

『小豆島の旅』

今年度の会員親睦旅行は、瀬戸内海に浮かぶ美しい島「小豆島」となりました。

この島の歴史は神話時代にさかのぼり、日本書紀には「阿豆杵辞摩」との記述があり、3世紀頃には応神天皇が行幸し、各地に伝説が残る歴史ある島とのことです。

A班（9月26～27日）、B班（10月3～4日）の2班に分かれ、総勢209人の参加となりました。

当日は各班ともに好天に恵まれて、参加者一行は、車窓からの姫路城を横目に眺めながら最初の見学場所「灘菊酒造」の試飲を堪能して、姫路港からフェリーに乗りこみ一路小豆島を目指しました。

船中では、配られた弁当を着に、あちらこちらで酒盛りの歓声が上がりました。船内を見学する人、談笑に興じるグループデッキで潮風にあたりながら、

好天の瀬戸内海の景色を楽しむ人など、ゆったりとした1時間40分の船旅となりました。

福田港から島内最初の見学地「オリーブ公園」へ向かい進みました。ガイドさんの話では、オリーブの木は、すべて挿し木で、育てるのが非常に難しく、1割くらいしか育たないとのことでした。次の見学地は、オリーブと並ぶ島の名物「手延べそうめん」の工場で、試食に舌鼓をうち、その後、樹齢1500年の国指定の天然記念物「宝生院」の真柏を見学、土庄港の「平和の群像」を見て、宿泊地「小豆島国際ホテル」に到着しました。



このホテルの自慢は、窓から見える景色が素晴らしいことと一日に2回だけ干潮時に潮が引くと四つの島につながる「エンジェルロード」写真」に庭から出られることです。

温泉で旅の疲れを癒やした後待望の宴会です。宴会では、各ブロックからの芸達者が登場し歌や踊りで2時間は瞬く間に過ぎてしまいました。

2日目は、佃煮工場を見学し名物の佃煮を試食し、買い物を楽しんだ後、今回の旅行のメインでもある、坪井栄の小説・映画「二十四の瞳」で有名な「岬の分教場」を訪ねました。高峰秀子扮する大石先生と12人の子供たちとのふれあいを懐かしんでいました。

その後は曲がりくねった寒霞渓への山道をバスに揺られながら山上に到着です。ここでは、昼食と山上の散策です。自慢の紅葉には1カ月ほど早いとのことですが、山上からの眺めは絶景で、散策を楽しんだり、「かわら投げ」に興じていました。

ここで今回の旅程は終了し、帰りは往路と同じコースを出発地まで無事に帰ることができ、楽しい旅行となりました。

今回の旅行は、参加者の負担をできるだけ軽減するとの目的で、従来の宴会での「飲み放題」を止めて、飲料は個々の負担としました。

参加の皆さま方のご協力と世話人のご尽力により大過なく終了できたものと思います。

（会員親睦旅行実行委員会）



同好会 **ゆづり山ももり会**

北ブロック 岡田 数一

第35回世界遺産平等院から宇治上神社を歩く

9月12日雨の中、38人が3班に分かれ、京阪宇治駅を出発。まず紫式部の石像が迎えてくれました。門前町の通りを歩いて行くとすぐに平等院の敷地になりました。目の前に平安時代の見事な寺院の景色が広がっています。周囲の池、庭園などを入れて極楽浄土をかたどり、鳳凰堂自体が鳳凰をかたどったもので、朱色の木造と金の鳳凰がとまった瓦屋根が前の池に映えて非常に美しい景色です。

ミュージアムではここを造った藤原氏の歴史や国宝の説明を受け感動しました。敷地を出て「観月」という茶屋で昼食をとりました。すごい雨が降ってきましたがやむのを待って出発しました。

中の島にある十三重石塔を見た後、川鶴の姿も見える宇治川に沿って歩き、源氏ゆかりの地・虫塚を見ながら進むとひなびた吊橋に出ました。この天ヶ瀬吊橋を渡って反対側の道をウターンし、豊かな水の流れる音の中、緑に包まれた道を歩き、庭のきれいな禅寺興聖寺に到着し、琴坂と呼ばれる参道を往復して宇治上神社に出まし



た。

宇治七名水の中、現存する唯一の湧き水「桐原水」で手を清め、中に入りました。

応神天皇と皇子および仁徳天皇を祭るこの神社の本殿は我が国最古の神社建築で、内殿を一系列に並べた特殊性と左右の社殿の梁を支える「かえるまた」というものには建造された年代が分かり、世界遺産に選ばれた理由にもなったそうです。また拝殿の「縋破風」といわれる手法を用いた屋根の美しさは格別なものです。

この宇治の地は源氏物語の舞台になったところでもあり、また恋する与謝野晶子のお気に入りの場所でもあつて人生のロマンを感じさせられる場所でもあります。降ったりやんだりする雨の中でも、3人のガイドさんが楽しく説明をして下さり、良い歩く会ができたと思います。

SSパソコン同好会

北ブロック 小川 順一

SSパソコン同好会は、発足してから今年で13年目となりました。SSとは、多分「さかいシルバー」の略だろうと思われませんが、発足時の会員がほとんど退会されているので判然としません。当初は、パソコンを使う仕事に就くために、技術の向上を図るというのが目的であつたようですが、現在では、趣味の会となっています。ある同好会会員によると「認知症予防のため！」だそうです。

会員数は、ここ数年20〜25人ほどで推移しています。同好会は、お互いにパソコンの技術を教え合うというのが本来の趣旨なので定期的な集まりは、「講習会」ではなく「例会」と言っています。しかしながら、実態は、パソコンやソフトに



例会のようす
三国ヶ丘ジョイントハウス 2階

会 員 の 広 場

第2回 手元作業班交流会 (南ブロック)

堺市 地域包括ケア推進課

浅香 桂子

「地域出前型 げんきあつぷ教室」

9月29日(金) 13~15時の間、当センターの中・南支部2階会議室において20人が参加して『げんきあつぷ教室』が開かれました。

(株)元氣サポートのスタッフ3人の指導で、運動機能の向上を目的として



筋力・バランス能力・柔軟性などの体力の諸要素を包括的に向上させる運動プログラムを行いました。

また、認知症予防として関西大学が作成した「堺コッカラ体操」の運動指導を行っていただきました。

手軽にできる体操なので体力づくりや転倒防止になります。頑張つて続けていきたいと思えました。和気あいあいと楽しく体操ができ、手元班の親睦も一層深まりました。



詳しい人が少ないので講習会形式で行っています。

例会は、月4回(3回の月もあります)行っています。第2木曜日(三国ヶ丘)、第3火曜日(新金岡)、第3木曜日(新金岡)、第4土曜日(三国ヶ丘)です。会費は、半年2千円です。

例会の「テーマ」は、定番の「エクセル」、「ワード」と「デジカメで撮った写真の編集」を順繰りに行っています。

当同好会では、モバイル・ルーターを2台所有していますので、一度に15人程度インターネット接続が可能です。

その他の「テーマ」として、パソコンのメンテナンスの方法、フリーソフト(無料ソフト)の使用方法などを取り上げます。

パソコンに興味のある方の参加をお待ちしています。

最初は、見学(無料)からどうぞ!

ホームページURL
<http://sspctop.web.fc2.com>



問い合わせメールアドレス
jojwj43880@gmail.com

ほっこり女子

おかんフッキング

当センターの料理教室のレシピを参考にして作ってみました！

ミルフィーユ味噌カツ

【材料】	
豚薄切り肉	8枚(120g)
大葉	8枚
薄力粉	小さじ4
溶き卵	25g
パン粉	大さじ4
油	大さじ3
キャベツ	160g
きゅうり	25g
にんじん	15g
ミニトマト	4個
A	
味噌	小さじ2.5
みりん	小さじ2.5

- 【作り方】
- ① キャベツときゅうり、にんじんは千切りにして混ぜる。レモンはくし形に切る
 - ② 豚肉、A、大葉の順に2回重ね、最後に豚肉をのせる
 - ③ 全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける
 - ④ フライパンに油をひいて、③を両面揚げ焼きにする
 - ⑤ 食べやすい大きさに切って皿に盛る
 - ⑥ ①とミニトマトを添える

エネルギー 320 Kcal 塩 1g



ささみと蒸しなすときゅうりの中華和え



- 【作り方】
- ① 耐熱容器にささみを入れ、塩・酒をふり、ふんわりラップをする。なすは縦に切り込みを入れてラップで包む。ささみとなすをレンジ(600W)で2分ほど加熱し、それぞれ粗熱をとってから細長くほぐす。なすは大きければ長さを半分に切る
 - ② きゅうりは縦半分に切って、斜め薄切りにする
 - ③ ボールにAを合わせ、①・②を和える
 - ④ ③を器に盛りゴマをふりかける

エネルギー 62 Kcal 塩 0.9g

【材料】	
ささみ	40g
塩	少々
酒	少々
なす	1本
きゅうり	1本
ゴマ	小さじ1
A	
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
さとう	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4

これはおいしそうと作ってみました。おいしかったです。でも写真は、ちょっとだけヘンでしょう。そう、作るときに味噌を肉に塗るのを忘れてしまい、味噌とみりんを練ったものはお皿に乗せてあります。カツにつけていただきました。

作り方通りに作ったらもっとおいしかったでしょうね。中華和えも風味があっておいしかったです。(材料は2人分です)

南 英子

第51回町おとし探検隊からのお知らせ

大阪城公園内梅林の散策を計画しました。皆さん奮ってご参加ください。

実施日 平成30年2月19日(月)

集合時間 午前10時30分

集合場所 JR大阪環状線

参加費 200円(傷害保険料)

持ち物 弁当、飲み物、敷物などは各自で

ご用意ください

参加の申し込みは、2月13日(火)までに

各ブロック長までお願いします。

ご紹介ください ☆「私の一品」☆

かんたん!・おいしい!のレシピを募集しています。冷蔵庫に入っている物やありきたりの食材で、ちょちゃとできる自慢のお料理ありませんか?

簡単にできておいしい!そんなお料理を作っている方、お教えてください。材料、作り方、何人分かなどを書いてお送りください。写真があれば同封ください(なくても可)。エピソードがあればつけてください。

私の作品



無題

北ブロック 春井昇



高台寺 開山堂

中ブロック 神田 勝治

日帰り
親睦旅行の
お知らせ

親睦旅行実行委員会は、
下記内容の日帰り親睦旅
行を実施します。

【実施日】

平成30年3月30日(金)
4月 4日(水)
4月10日(火)

【行先】

世界遺産「日本桜百選」
の姫路城
※詳細は折込チラシをご
覧ください。



山柳

○人生を 踏ん張る脚に杖がいる

北ブロック ひろし(池田 宏)

短歌

○久方に 友に出会いし 肩ならべ

樹々色づきて まっすぐな道

東ブロック 下村 裕子

普及啓発活動

爽やかな笑顔でPR
南ブロック

第21回南区ふれあいまつりが11月12日(日)に開催されました。会場の一つ、西原公園グラウンドは、校区模擬店と各種協力団体による42のブースが並び大勢の来場者で賑わいました。写真。

当センターは、普及啓発活動の一環で5回目の参加です。今回も熊野理事や木村ブロック長をはじめ、20人が「今年も完売を目指す!」と家事援助班などの女性会員6人を中心に、本わ



らび餅、焼きよもぎ餅、干し柿などの販売と、「会員募集中」のリーフレットを配って当センターをPRしました。写真。

雨の年は泥にまみれて苦労したという木村ブロック長は「普及啓発や会員の交流、親睦も深まる」と、まつりへの参加を称賛していました。

秋空と会員諸氏の爽やかな笑顔が印象に残る一日でした。

取材 高岡 正和



頭の体操

第1問から第10問の□の中に、例題のように適切な二字熟語が作れるような漢字を1字お答えください。

例題 正 直 面
素 直 径

例題解答 直

↓正直 しょうじき
→素直 すなお
↓直面 ちよくめん
→直径 ちようけい

第8問 心 達 列
分 □

第5問 確 期 員
一 □

第2問 注 字 化
恋 □

第9問 故 害 子
支 □

第6問 暗 事 憶
手 □

第3問 反 話 抗
相 □

第10問 児 心 話
学 □

第7問 有 用 益
便 □

第4問 徒 道 合
初 □

第1問 答 外 内
名 □

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)を「シルバーさかい」事務局までお寄せください。
採用された投稿者には記念品をお送りします。なお原稿の返却は致しませんのでご了承願います。

前号の正解

第1問 ⑥
第2問 ⑦
第3問 ⑤
第4問 ④
第5問 ⑭
第6問 ⑬
第7問 ⑯
第8問 ⑮

応募総数103通、正解者85通、抽選の結果、当選者20人に記念品をお送りしました。

締め切りは2月9日(金)必着。はがきに解答、会員番号、氏名、郵便番号、住所、電話番号を明記の上、「シルバーさかい」事務局まで。
正解者多数の場合、抽選で20人に記念品をお送りします。

編集後記

『シルバーさかい』も新年号となりました。4月には当センターの「堺・北支部」がオープンします。新しいことが始まりそう楽しみです。

平成25年度の統計では、日本の65歳以上の高齢者の人口における割合が25%を突破したということです。もう高齢者といえども「ご隠居」然としている時代ではなくなりました。昨今は高齢者の労働力が期待されているようです。がんばりたいですね。

そのためには体と頭の若さを保つことが必要です。栄養のある物を食べることが大切ですが、料理をすることも若さを維持するには有効です。

「おかんクッキング」では「シルバーいきいきクッキング」でのお料理を紹介していますが、参考にしていただいているでしょうか。

皆さんもそれぞれ自慢のお料理があることでしょう。10ページで「かんたん!・おいしい! レシピ」を募集していますので、誰でもできる簡単でおいしい料理があればぜひご紹介ください。

(南英子)