

シルバー
さかい



夏季号
2023年(令和5年)7月
第144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
TEL 072(260)0468
FAX 072(274)8801
<https://www.sakai-sjc.or.jp>



シマノ自転車博物館 「もののはじまりみな堺」

古墳時代から金属加工の技術が栄えた堺は、中世になると刃物や鉄砲の生産地として発展します。明治に入ってからのは自転車の修理や部品作りに受け継がれていき、堺は自転車の町として栄えることになりました。

日本初の自転車博物館として1992年に大仙公園の隣接地に開館された「自転車博物館サイクルセンター」が、2022年3月に南海高野線堺東駅から至近の場所に「シマノ自転車博物館」としてリニューアルオープンしています。

(8~9ページに関連記事)

[開館時間] 午前10:00~午後4:30(入館は午後4:00まで)

[休館日] 月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始

〒590-0073 堺市堺区南向陽町2-2-1

電話 (代表)072-221-3196



目次	
令和5年度定時総会、祝辞、第2部 … 2~3	お仕事紹介、史跡・野山を歩く会 …… 6~7
会員被表彰者 …………… 4	シマノ自転車博物館 …………… 8~9
女性いきいき推進会議からのお知らせ … 4	流鎚馬まつり、私の健康法 …………… 10
事務局からのお知らせ …………… 4	美原ブロック懇親会、私の作品 …………… 11
地域委員紹介、会員表彰式、新任理事 … 5	頭の体操 …………… 12

令和5年度定時総会



第1部

6月9日(金)午後1時半から北区の堺市産業振興センターで、当センターの「令和5年度定時総会」が開催されました。

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5月8日に季節性インフルエンザなどと同じ5類に移行したのを受けて、コロナ禍前と同じ形態で開催した今総会は、はじめに引沼進 理事を議長に選出し、事務局から総会参加者(会員数5089人のうち出席190人、表決委任者2302人、議決権行使者1348人の合計3840人で過半数超により成立)の報告があり、令和4年度事業報告、収支決算報告及び監査報告、新役員の選任の各議案を審議した後、全ての議案が満場一致で承認され、午後2時15分に閉会しました。

この後、西堺警察署生活安全課による「特殊詐欺犯をかぶりましょう!」の講演などと当センターの事業に貢献された会員5人の表彰式が行われました。

祝辞



堺市長 永藤 英機

公益社団法人 堺市シルバー人材センターの令和5年度定時総会のご開催をお慶び申し上げます。

貴センターにおかれましては、高齢者の方々に多様な就業機会を提供することにより、生きがいの充実や健康寿命の延伸など、高齢者福祉の増進に大きく寄与されています。

また、会員の皆さまはシルバー人材センターを通じて、これまで培ってこられた知識や経験を活かして、日々地域において活躍されています。役員や会員の皆さまのご尽力に心より感謝申し上げます。

堺市では、市政運営の大方針である「堺市基本計画2025」の重点戦略に「人生100年時代の健康・福祉」を掲げ、「健康で長生きできる都市」や「高齢者が住み慣れた地域で心豊かに暮らし続けられる社会」の実現に取り組んでいます。

社会参加や人との交流を促進する環境を整えることで、高齢者が日常生活に楽しみを見出し、前向きな心理状態となるとの研究成果もあります。また、皆さまが地域社会で活躍されることはご自身のセカンドライフの充実だけでなく、地域福祉の向上にもつながります。

現在は新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類感染症へと移行

し、アフターコロナに向けて社会が本格的に動き出しました。今まで制限されてきた活動が行いやすくなり、今後は高齢者の方々の就業機会も増加するものと考えます。

会員の皆さまには引き続きの感染対策など健康に留意して仕事やボランティアにご活躍いただきたいと思います。また貴センターには、新たな分野での就業先開拓など積極的な事業展開を期待しています。

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、会員皆さまのご健康、ご多幸を祈念し、ご挨拶いたします。



堺市議会 議長 馬場 慎一

堺市シルバー人材センター令和5年度総会のご開催、誠にありがとうございます。堺市議会を代表して、心よりお慶び申し上げます。

はじめに、貴センターにおかれましては、高齢者の社会参加を通じて、健康で生きがいのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上に多大なる貢献をいただいております。深く敬意と感謝の意を表します。

また、会員の皆さまにおかれましては、日頃から地域において、家事援助サービス、公園・道路の清掃活動、学校園での子どもたちの見

令和5年度定時総会

守り、施設での受付業務など、幅広く活躍いただいております、厚く御礼申し上げます。

さて、我が国では、高齢化と少子化が同時に進行し、働き手世代の人口が減少の一途を辿るなか、幅広い世代が長きにわたって活躍されることが期待されております。

そのような中で、高齢者の高い就業意欲や希望を理解し、その豊富な経験やノウハウ、熟練した技能を活かせる機会を提供され、高齢者の生きがいの充実や福祉の増進を図られている貴センターのご活動は非常に意義深く、また地域経済の発展においても大変心強いものでございます。

長かったコロナ禍を経て、さまざまな社会活動が本格的に再開しつつあります。今後とも地域における多様な市民ニーズに応える事業の開拓に積極的に取り組んでいただきとともに、高齢者の生き生きとした社会参加を通じて地域に活力を生み出し、ひいては地域社会の活性化につながる、一層充実した事業展開を心から期待申し上げます。

堺市議会といたしまして、人生100年時代と言われる昨今、すべての人がいくつになっても、心身ともに健康で、輝きながら暮らし続け、充実した生活を送ることができるよう真摯に議論を重ねてまいります。

最後になりましたが、堺市シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆さま方のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

第2部



西堺警察署 生活安全課

その1

特殊詐欺班を封じ込めろ！

全国の特種詐欺の発生件数は昨年17520件で361億円の被害、そのうち大阪は2060件で31億円の被害(全国の約1割)。

今年の4月末現在で、既に1027件で12億円の被害が起きています。

最近では還付金詐欺が多く、その手口は次の通りです。「医療費などの還付金が出ていますのでATMで受け取りに行ってください」という電話があります。

「その手続きはATMのところで話しますからそこで電話をしてください」と言われ、向こうの言うとおりにして、ATMのキーを押

すと預金から50万円ぐらいが引き出されています。キャッシュカードの引き出し上限は50万円が多いからです。

また、パソコンが突然フリーズして固まった時、画面に、解消するための相談先の電話番号が載っています。そこへ電話すると「プリペイドカードを買ってください。そうすれば直ります」と言って高いお金を払わされます。

このような詐欺にかからないようにするために、周りの人もコンビニや銀行のATMで電話をしながら操作をしている人を見かけたときは

- ① 勇気を出してその人に「詐欺にかかっていますか？」と声をかけてあげる
- ② コンビニの人に報告して警察を呼ぶ
- ③ 110番をかけることが大切です

とにかく、電話をかけながらATMを操作しているのは要注意です。みんなが注意し合いましょう。

その2

自転車に乗る時はヘルメットをかぶりましょう

堺市で高齢者の自転車事故の多い順は、警察の管区で言うと①堺、②西堺、③黒山、④北堺、⑤中堺、⑥南堺の順番です。

幼児は大人のまねをします。お孫さんの良い見本になるよう、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。



令和5年度 会員被表彰者

ブロック	氏名	表彰理由
中	かわばた たけお 川端 武男	平成25年から地域委員として約3年間、平成28年10月からは副ブロック長として5年間ブロック長を補佐し、地域班活動はもとより町おこし探検隊やボランティア活動においても率先して地域委員をまとめてこられました。
東	さかきや じゅんきち 榎谷 淳吉	平成16年に入会され、現在に至るまで暮らし快適班員として活躍されており、特に平成20年から6年間はリーダーとして、また26年からの約2年間は世話人として班員の指導・育成に尽力されました。
東	しもむら のりこ 下村 紀子	平成20年に入会され、屋内清掃に従事後、家事援助サービス班において平成27年から6年間世話人として班員を取りまとめられるとともに、後輩会員への指導育成に努められました。
西	すぎやま よしこ 杉山 良子	平成12年に入会し、平成15年からは家事援助サービス班員として多くの個人宅で就業されました。また、平成27年から8年の長きにわたり、リーダーとして班員への就業連絡、面談同行など誠実に職務を務められました。
南	ほそかわ こうへい 細川 紘兵	平成12年に入会以来、令和4年2月までの21年間、植木剪定班員として活躍され特に平成25年からの3年間は世話人をされ、大所帯の南ブロック植木剪定班の発展に努められました。

女性いきいき推進会議からのお知らせ

美容講座を開催します

シルバー会員以外のお友達を誘って、一緒にご参加ください！

大人女性のためのパーソナルビューティーコース
～自分らしく毎日を生きいき、はつらつと～

日時・場所：

- ①令和5年10月13日(金)14時から(1時間程度)
美原総合福祉会館(堺市美原区黒山782-10)
- ②令和5年10月30日(月)14時から(1時間程度)
(公財)堺市産業振興センター(堺市北区長曾根町183-5)

講師：資生堂

募集人数：いずれも30人(応募多数の場合は抽選となります)

申込方法：

往復ハガキに、参加希望日(①もしくは②)・ブロック・会員番号・ご自身の氏名・一緒に参加する方の氏名と年齢を記入し「美容講座申し込み」と明記のうえ、堺市シルバー人材センター本部まで郵送してください。締切は8月18日(金)当日消印有効。参加の可否は8月末までにハガキでご連絡します。

備考：

参加費不要。お友達の年齢不問。
「大人女性のための」ですが、「大人男性」の参加もOKです。

申込ハガキ記入例

堺市西区鳳南町四丁四四一
公益社団法人
堺市シルバー人材センター 行

「美容講座申し込み」

○参加希望日(①または②)
○ブロック
○会員番号
○氏名
○一緒に参加する方の氏名
年齢

申込者の名前
申込者の住所

裏面

事務局からのお知らせ

◎配分金支払明細書がスマホ等で確認できるようになりました。
スマホやパソコン、タブレット端末を利用し、会員クラウドサービスから配分金支払明細書の確認ができるようになりました。ログインIDは会員番号、初期パスワードは誕生日です。



◎スマホ講座を開催します。

11月から本部および各分室を会場に、スマホ講座を開催します。基本操作やアプリケーションの使い方、会員クラウドサービスやセキュリティについてなどの内容を予定しています。詳細は次号でお知らせします。

熱中症予防について

1. 涼しい服装(通気性のよい生地、首回りが放熱しやすい服装)
2. バランスの良い食事、十分な睡眠の確保
3. 就業当日が30℃以上の場合は、
 - 作業時間の短縮(屋外作業の場合、午前中の就業など)
 - 水分・塩分の補給のための休息
 - 暑さを避けた場所での適切な休憩間隔の実施

地域委員紹介

ブロック名	役職	地域委員(順不動)										
堺	ブロック長	倉橋 満徳	藤田 和生	阪口 淳子	藪 勇	上野 仍子	副ブロック長	海野 好雄	志賀 憲司	西山 歌	重永 均	藤本 光一
			飯山 松男	森 歳博								
中	ブロック長	佐々井 信一	小田 保	杉田 宏司	内田 五夫	小西 修	副ブロック長	田端 實	新井 浩	楠本 憲男	嶋中 美佐男	荒牧 照代
			日野 隆徳	村上 眞一	昇							
東	ブロック長	長谷川 武士	松井 又蔵	納谷 秀行	赤木 義治	野村 功	副ブロック長	黒川 博	平澤 信治	小林 慶子	北野 考一	長濱 敏之
			河野 昌夫	松本 晴生	亀谷 一成	武島 正賢						
西	ブロック長	山本 昭	河野 敏行	松本 晴生	亀谷 一成	武島 正賢	副ブロック長	後藤 光生	黒川 敏行	竹中 保邦	松井 透	岡崎 典生
			中原 康文	西 塾 榮								
南	ブロック長	田邊 忠男	柳 博人	川西 孝雄	梅原 成公	上野 孝夫	副ブロック長	中尾 孝	柳 幹雄	西 勝司	近藤 卓一	大倉 長寿
			前田 良文	丸山 利幸	真鍋 良介							
北	ブロック長	大城 善行	馬屋原 昭	吉村 芳子	小河 明	溝口 義人	副ブロック長	木村 利昭	島山 武文	丸谷 英彦	増井 幸子	中村 英彦
			杉原 禎子	加納 年子	堀内 義一							
美原	ブロック長	原田 憲治	梶谷 弘	松井 洋	土居 正幸		副ブロック長	安形 好範				

中ブロック



東ブロック



西ブロック



南ブロック



北ブロック



美原ブロック



会員表彰式

辞任理事

藤澤 富美



新任理事

堺市健康福祉局長
長寿社会部長
佐野 庸子

お仕事紹介

大泉緑地園内清掃等業務 (ゴミ収集清掃・トイレ清掃)

大泉緑地は、堺市北区に広がる総面積約102万平方メートルの広大な公園です。園内には、3カ所の駐車場、舗装された一周3キロメートルのジョギング・散歩コース、豊富な木々の間を歩く散歩コース、テニス場、野球場、球技広場、桜広場、かきつばた園、子どもを遊ばせるわんぱくランド・海遊ランド、バーベキュー場など多数の設備があります。その大泉緑地で当センター会員が活躍している2つの仕事について取材しました。

繁忙期の4～5月、9～10月には、来園するお客さまが多いため、日曜日にも就業します。この時期には、ゴミの量も通常月の約3.5倍に増え、90リットルのゴミ袋約350個が必要になります。また、2月には池さらいを行います。その他、通学する小学生のため、公園の外周の

ゴミ収集清掃業務

江頭班長と男性9人で構成される当センター会員の清掃チームが、月曜日、木曜日、土曜日に大泉緑地のゴミ清掃を行っています。

業務内容は、ゴミ収集所やテニスコート清掃、芝生広場の清掃、園内のゴミ回収、落ち葉の回収などです。

通常月では7～9人が就業し、1日の就業時間は7時45分～15時15分で、12時～13



ゴミ集積所 清掃・搬出

落ち葉清掃・収集・搬出準備



園外周通学路 清掃前



園外周通学路 清掃後



の通学路の清掃も行います。清掃チームは、仕事の前に、ミーティングでその日の作業内容を確認し、その後ラジオ体操をして体をほぐします。そして各自の業務の持ち場に自転車で向かいます。清掃作業に就業する当センターの会員が丸となって仕事に取り組み、公園はいつでも清潔で美しい状態を維持しています。このように、公園の美しさを保つために、就業する会員

さんたちは大変な努力をしています。私たちも、会員さんたちの努力に感謝し公園をきれいに使いたいものです。

トイレ清掃業務

渡辺班長以下女性ばかりの清掃チーム計12人が、1班3人で4班を構成し就業しています。清掃日には、4班のうち3班が就業し、広大な公園に点在する15カ所のトイレの清掃を行っています。1班当たり5カ所を担当し、その仕事内容は便器の清掃、トイレ内トペーパーの補充、トイレ内の床清掃、トイレ建物の周囲の清掃などです。



トイレ清掃作業

お仕事紹介

就業は、週におおむね2回で、繁忙期には追加で清掃する必要がある場合もあり、したがって月8〜9回の清掃となっています。就業時間は、午前8時から11時30分までとなっています。

作業内容は、便器の清掃およびトイレの床清掃は、ホースで水をかけデッキブラシで力を込めてこするかなりの力仕事です。またその他の作業も丁寧に行われています。



トイレ清掃作業中

公園のトイレは、多くの人々が利用する場所であるため、清掃が重要です。日々の維持管理に努めるとともに、繁忙期には追加で清掃することで、利用者の快適な利用環境を確保しています。また、就業時間中に安全に作業できるように、

に、適切な服装を着用し、使用する用具にも気を使うなど、作業環境にも配慮しています。

清掃作業には、多大な努力と時間が必要ですが、就業する会員は、使命感を持って、利用者の健康と快適な利用環境を維持するために、引き続き努力していくと話していました。

公園のトイレ清掃は、利用者の利便性を確保するために必要な作業です。清掃チームの日々の努力と献身は、公園利用者にとって大きな恩恵となっています。今後も、その取り組みが続くことを期待しています。



桜広場トイレ清掃作業

天理・上街道を行く

北ブロック 岡田 数一



5月23日(火)近鉄天理駅前集合し、20人の会員が歩き始めました。3人のボランティアガイドさんが付き、2班に分かれて樺本という昔の宿場町を散策し、歴史を感じさせるお屋敷の屋根瓦を眺めながら歩きます。途中に「大和あられ」のお店があり、一息ついてから、落ち着いた住宅の並ぶ静かな街道を進んで行く。最初の史跡「在原神社」に到着しました。小さなお社ですが、平安時代の歌人・在原業平をお祀りしています。美しい恋の物語を聴かせてもらいました。

続いて、当時商いで賑わっていた証し「馬出し」と呼ぶ馬つなぎを見、その後大きな鳥居をくぐって「和邇下神社」に出ました。このふもとにある柿本人麻呂の「柿本寺」の跡を通って、70段の石段を登ると古墳の上に建てられた本殿(桃山時代建立の重要文化財)がありました。古代ヤマト王権の豪族和爾氏の神社です。

この後、山のふもとを歩くと「鬼子母神社」があり、この前を通って「高塚公園」に出ました。大きな丘陵地にある公園で、和爾一族に関連する

古代祭祀場の跡といわれています。丘陵の中腹に丸く囲んだ大きなベンチがあったので、ここでお弁当にしました。エビフライが2本入ったお弁当でした。

この後、畑の中の道を歩くと「かぼちや薬師」という小さなお堂に出ました。病気の村人が百日参りの願をかけて薬師如来に祈ったところ、治りました。貧しい村人はお礼にかぼちやをお供えしたそうです。この後少し行ったところに「鬼子母神」をお祀りしている「檜神社」に出ました。子授けの神様です。

このすぐ近くに「長林寺」があり、ガイドさんのお力添えで西国三十三所観音群像を、特別に見せてくださいました。その後、弥生時代の「長寺遺跡」を見てJR樺本駅に着きました。約8キロメートルの行程でした。





シマノ自転車博物館

自転車、それは子どもから大人まで身近な移動の道具

自転車の誕生から現代までの歴史と、その自転車を支えるテクノロジーの数々。そして、自転車がこれからの私たちの生活をいい循環へと導いてくれる乗り物であることに改めて気づかせてくれる。シマノ自転車博物館は自転車の無限の可能性を感じさせてくれる場所です。

1991年に設立された公益財団法人シマノ・サイクル開発センターは、翌1992年に堺市の大仙公園の隣接地に「自転車博物館サイクルセンター」を開設しました。

自転車文化をさらに普及・発展させたいという想いで始まったこのサイクルセンターが、2022年3月、南海高野線堺東駅からほど近くに「シマノ自転車博物館」としてリニューアルオープンしています。展示スペースは旧館から約3.5倍となつて、ゆったりとした空間で自転車の歴史・文化を味わうことができます。

1階

美しいガラス張りのフロアーに歴史的な自転車が並び、目を奪われます。この無料ゾーンでは、日本の自転車産業が堺で発展してきた背景が分かるムービー「世界に開かれた堺」を見ることが出来ます。

有料ゾーンに入ると、「自転車の誕生とあゆみ」と題するムービーで、自

転車が発明されてから現在までの歴史を見る事が出来ます。そうして2階の歴史展示へと進みます。

2階

この博物館のメイン展示です。

Aゾーン「自転車のはじまり」

黎明期の自転車が19世紀の壁面写真の前に並びます。

自転車の始祖といわれるドライジーネ、初めて前輪にペダルが付いたミシヨウ型、大きな車輪となったペニーファージング、そしてチェーン駆動となり安全性を高めたセーフティ型などです。

また、毎時0分と30分に「発明家たちの夢」と題するムービーが迫力の6面パノラマシアターで上映されます。



Aゾーン
パノラマシアター

Bゾーン「自転車のひろがり」

さまざまな目的で使われる自転車を

見ることが出来ます。レースや速度記録に挑んだ自転車を集めた「スピードへの夢」、暮らしのなかで使われる「人に寄り添う自転車」、そして身近な旅から世界一周といった冒険旅行に使われた「旅の自転車」などです。

○「テクノロジーの結晶」コーナー

変速機やブレーキ、フレームといった自転車を支える技術を分かりやすく楽しみながら体験できる展示です。



Bゾーン
変速機体験展示

○「自転車の科学」コーナー

「自転車は何故倒れずに走れるの?」「自転車は何故楽に走れるの?」といった疑問に答えるムービーも見ることが出来ます。

Cゾーン「自転車とこれから」

自転車に乗ることで生まれる「カラダの好循環」「交流の好循環」「場所の好循環」そして「社会の好循環」が

シマノ自転車博物館

自転車に乗ることによって生まれる社会の好循環



自転車は江戸時代末期から明治初頭に外国人居留地に持ち込まれ、その後



4階
自転車歴史回廊で堺の歴史を知る

4階
自転車歴史回廊です。堺の自転車産業の歴史や日本と世界の自転車歴史年表があります。

あります。この4つの好循環が大きくなつたことで環境、健康、交通といったそれぞれの課題に自転車が応えることができるということに思い至ります。来館者の皆さんが「自転車に乗りたい」と思ってもらうことで、自転車が解決できる課題を自分ごとにしてもらいたいという気持ちが込められているのです。

○サイクルコンシェルジュ
「あなたにぴったりの自転車」をタッチ画面のQ&Aに答えることで見つけることができます。

このように、シマノ自転車博物館は、黎明期から発展期まで豊富な実物展示と映像で自転車の進化を学べるだけでなく、自転車のこれからの役割を考えることで自転車文化のさらなる発展を目指しているのです。



4階
自転車に関する本が集まるライブラリー

多くの都市に広がっていきました。当初は「貸し自転車」として人々の間に知られるようになっていったようです。堺では鉄砲鍛冶の流れをくむ職人が自転車を修理したことがきっかけになり、その後の自転車産業に発展していったようです。

さらに4階には、シマノの最高級コンポーネンツ(変速機)のデュラエースが初代から最新の製品まで展示されているのと、自転車関連の本を集めたライブラリーもあります。

大仙公園内「自転車ひろば」について

「自転車ひろば」で、クラシック自転車(レプリカ)の体験試乗や自転車乗り方教室など、子どもから大人まで楽しめるイベントを開催しています。

料 金			
65歳以上	100円	高・大学生	100円
一 般	200円	中学生以下	無 料

開催日時はホームページで検索か、お問い合わせください。

問い合わせ先
シマノ自転車博物館
電 話 072-221-3196



シマノ自転車博物館

入館料金

	個人	団体(20名以上)
一 般	500円	400円
高校生	200円	150円
大学生	200円	150円

入館料無料

○未就学児、小学生、中学生、65歳以上

○障がい者手帳をお持ちの方と付き添い1名

ご利用案内

開館時間	午前10:00~午後4:30 (入館は午後4:00まで)
休 館 日	月曜日(祝日の場合は火曜日) 年未年始

流 鑄 馬 ま つ り

美多彌神社流鑄馬まつり

南ブロック 高岡 正和

3月26日(日)に南区の鴨谷野球場で「美多彌神社流鑄馬まつり」が開催されました。

この催しは、平成26(2014)年に720年ぶりに復活したもので、今年は5年ぶり3回目です。主催は美多彌神社流鑄馬保存会で、弓馬術礼法小笠原教場の全面協力を得て行われました。

配布された資料によると、美多彌神社は、延長5(927)年の『延喜式神名帳』に名を連ねる式内社で、境内には大阪府の天然記念物に指定されたシリブカガシ(通称いっちゃん)が自生する由緒ある神社です。

流鑄馬は軍事力の向上を図るためだったものが、悪疫を退散させ五穀豊穡を祈る神事として引き継がれ、日本各地で盛んに行われているようです。

同神社は流鑄馬を「ふるさとづくり」に役立てたいとして「子ども流鑄馬礼法講習会」を立ち上げるなど、後継者育成にも力を入れています。

当日は雨にもかかわらず約

1000人の観衆が見守る中、170メートルの馬道を人馬一体となり駆け抜けながら2力所の的に矢を放ちました。



命中すると大きなよめきが起き、思わず椅子から立ち上がって歓声をあげる人もいます。会場は熱気に包まれています。

美多彌神社宮司の豊島仁史さんは「この地の伝統文化として、その歴史的・文化的な価値を継承するためにも流鑄馬を地域住民の誇りとして、末永く続けていきたい」と語っていました。

私 の 健 康 法

私の健康法はウォーキング

堺ブロック 湊 都代美

私は毎朝5時に起床して7〜8キロを1時間半かけて早歩きしています。自宅の1キロ先に大和川があり土手沿いを歩くと自然がいっぱいで生きている事が素晴らしいと思える時間です。

春は桜並木、初夏はツツジ通り、真夏は川のせせらぎを聞きながら、秋にはスキと空一面のうろこ雲を眺めながら、冬はユリカモメの群れや、カモ、シラサギなどいっぱい毎日飽きる事のない最高の気持ち良さです。



このウォーキングは3年前から始めました。それまでは年と共に横になる時間が増え、疲れやすい体でしたが、加齢だからとあきらめていません。さらにコロナ禍により、

わが家に閉じこもる日々で会話も少なくマイナス面ばかりでした。そこで心機一転、「私が変わろう!」との決意で一番苦手な運動をしようと2キロくらいから始め、すんなり歩けました。

しかし3カ月後には膝に水が溜まり痛くて医者からは止められました。ここで断念しては元のまま、1年間は足を引きずりながらも少しずつ距離を延ばし今に至ります。

ふくらはぎに筋肉が付いてくるとうれしくて少々疲れ気味な時こそ歩く方が元氣になります。また毎日一杯だった家事も全く平気で若いころよりますます元氣です。

美しい自然や日の出を毎日のように写真に撮ります。が身体全体で感じるのは歩いた人しか味わえないので、ぜひ皆さまにもお勧めです。



美原ブロック懇親会

美原ブロック 原田 憲治

桜咲き心が和む3月25日(土)午前11時半。美原ブロックの有志26人が北野田駅近くの虹の湯「花椿」に、笑顔を振りまきながら三々五々集い合いました。

会費制で集まった和食レストランでは、すだれ仕切りの大部屋の一角に案内されたため他のお客さんへの気遣いもあって、司会進行役の安形副ブロック長がサッカーの審判並みの「30秒ルール」で自己紹介をさせるなど、ヒヤヒヤものでした。また原田ブロック長の時代があったあいさつもイエローカードでした。

引沼理事の乾杯あいさつの後で席順をくじ引きで決めましたが、その結果各職域の会員・事務職員が入り混じり、お互いに初めての会話になるなど会員同士の新たな交流が生まれました。

これまで美原ブロックの会員としてシルバーに集いながらも顔を合わせても言葉を交わしたことがなかったのが、思わぬ発見と出会いにつながることもありました。

参加者の中には地元自治会や校区福祉委員会の活動をしてい



る会員がいたり、思わぬ話題に意気投合し、似たような悩み事を話し合ったり、また今後の協力関係を円滑にするようなこともありました。さらに幾人かの人たちが地方出身であることも報告され、同じ時代を生き抜いてきた同士のような連帯感もあり、仲間意識を大いに高めることができました。

景品のくじ引きなども用意するなど、懇親会としては、各班長やリーダーの皆さんの自信と笑みにあふれた久しぶりの元気な声を聴くことができ、さらに新たな励みと明日への希望を垣間見ることができた集いでした。最後は元理事の岩本さんのあいさつで散会となりました。

私の作品



「ハワイの花」



「サーフィン」

ステンドグラス作品
北ブロック 楠本 勉

※短歌・俳句・川柳の投稿締切は8月18日です。

山頂で 緑と自然 身に沁みて

南ブロック 北本 順子

切り取り線

会員紹介カード

会員 No. _____

氏 名 _____

会員になりたい方を紹介してください！

当センターでは、前年度より会員紹介に関する報奨制度を設けています。お知り合いの方やご近所の方に、ぜひ当センターへの入会をお勧めしてください。左記の「会員紹介カード」にあなたの会員番号と氏名を記入し、入会したい方にお渡しください。受け取った方が、入会説明会か入会研修会に持参の上、入会された場合、事務局より粗品をお送りしています。

頭の体操

次の第1〜5問の答えを解答例からお答えください。問題はすべて今号(第144号)から出題しています。答えは第1問ⅡDのように解答例のアルファベットでお答えください。

第1問 日本初の自転車博物館がオープンした年は?
 解答例 A 1992年 B 2000年
 C 2022年

第2問 大泉緑地園内清掃の繁忙期に出るゴミの量は次のどれ?
 解答例 A 90リットルの袋約1000個
 B 90リットルの袋約2000個
 C 90リットルの袋約3500個

第3問 自転車日本に持ち込まれた時期は次のどれ?
 解答例 A 江戸時代末期から明治初期
 B 明治中期から明治末期
 C 明治末期から大正初期

第4問 美多彌神社流鏑馬まつりが復活したのは何年ぶり?
 解答例 A 120年 B 420年
 C 720年

第5問 5月23日に「史跡・野山を歩く会」が訪れた神社の数は何カ所?
 解答例 A 3カ所 B 4カ所
 C 5カ所

締め切りは8月18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』編集部会(本社内)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。

前号の正解

第1問	Ⅱ	B
第2問	Ⅱ	A・B
第3問	Ⅱ	A
第4問	Ⅱ	C
第5問	Ⅱ	C

応募総数78通、正解者74通、抽選の結果、当選者20人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(400字程度)を『シルバーさかい』編集部会(本社内)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。

編集後記

気象庁の今年の夏の見通しで、西日本については気温、降水量共に平年並みか高めの予想が出されています。近畿地方も5月29日には梅雨入りが発表されており、平年に比べて1週間ほど早く、また5月の梅雨入りは10年ぶりだそうです。

確かに花が咲くのも早く虫が発生するのも早くなっています。毎年、夏の暑さが厳しくなってきました。5月には大きな出来事が健康に注意しましょう。

連続しました。70年ぶりに行われたイギリスのチャールズ国王の戴冠式やG7広島サミットとウクライナの情勢など、世界中で平和の願いがうたわれています。コロナも5月には5類に移り、少し下火になってきている感じがします。

そんな中、久しぶりに通常の総会が開催され、1年の総括と新年度の目標と計画が発表されて、活気ある活動が見えてきました。

当センターの中には多くの活動があります。その中のほんの一部ですが、本誌に掲載された仕事の苦労や喜び、またクラブ、同好会などの記事を見た家族の方から当センターの仕事の内容が良く理解できたという話も聞きました。

本誌もまた平和を願っています。
 (岡田数二)

