

シルバー さかい



冬季号
2024年(令和6年)1月
第146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>



ふれあいまつり

11月12日(日)10時から南区役所に隣接する西原公園グラウンドで「第24回南区ふれあいまつり」が開催され、当センターは普及啓発と会員同士の親睦を深める取り組みとして参加しました。

(8ページに続く)

目	次		
新年のごあいさつ	2	南区ふれあいまつり	8
堺税務署、事務局からのお知らせ	3	史跡・野山を歩く会	9
配分金改定のお知らせ、スマホ講座	4	私の健康法	10
北ブロック家事援助サービス班接遇研修会	5	福祉・家事援助サービス総合研修会のお知らせ	10
女性いきいき推進会議美容講座	6	私の作品	11
みはら区民まつり	7	頭の体操	12



新年のごあいさつ



堺市長
永藤 英機

あけましておめでとうござい
ます。
新年を晴れやかな気持ちでお
迎えることとお慶び申し上げま
す。

堺市シルバー人材センターの

会員の皆様におかれましては、
学校園の施設安全管理や屋内外
の清掃、家事援助サービスなど
様々な仕事を通して地域社会の
活性化に貢献しておられること
に敬意を表します。

更なる充実などに積極的に取り
組んでいます。
本市の60歳以上の方は約27万
6千人と人口のおよそ3分の1
を占めており、様々な就業の機
会を提供することによって健康
維持や社会参加、生きがいの創
出に寄与されているシルバー人
材センターの果たす社会的役割
は益々高まっています。

今後も、皆様が心身ともに健
康で安心して暮らし続けること
ができる都市であるように力を
尽くしますので、引き続きお力
添えをいただけますと幸いです。
結びに、堺市シルバー人材セ
ンターの益々のご発展と、本年
が皆様にとって幸多き素晴らしい
年となりますことを心より祈
念し、新年のご挨拶といたしま
す。



理事長
河村 寛之

新年あけましておめでとうござ
います。

皆さまにおかれましては、ご
家族共々健やかに新春をお迎え
のこととお慶び申し上げます。
旧年中はシルバー事業全般に

わたり、格別のご理解、ご協力
を賜り厚くお礼申し上げます。
新型コロナウイルス感染症が
5類に移行してから活動の制限
がなくなり、少しずつ会員数や
契約金額が前年度を上回り、徐々
にコロナ禍前に回復しつつあり
ます。

これも会員の皆さまのご尽力
と事務局職員の努力によるもの
と心より感謝申し上げます。
超高齢社会がさらに進展し、
元気な高齢者が地域社会の課題
解決の担い手として活躍するシ
ルバー事業は、ますますその役
割を果たすことが期待されてい
ます。

取り入れていきます。
今後も、会員のデジタル技術
の向上を図るため、スマホ講座
の開催などに取り組みんでいきま
す。
結びに、令和6年が皆さまに
とりまして実りの多い年となり
ますよう心から祈念申し上げます。
して、新年のご挨拶とさせていただきます。



堺 税 務 署 からの お 知 ら せ

確定申告会場は**大変混雑**します。
確定申告は**スマホ**を使って**ご自宅から e-Tax** で！！



マイナンバーカード(おすすめ)

または **IDとパスワード** を使って
自宅で申告完了！！

詳しくは、**国税庁ホームページ**へアクセス！



確定申告

確定申告書等作成コーナー

○ 令和5年分確定申告会場のご案内 (※専用の駐車場はありません)

開設場所	開設期間(土・日・祝日を除く)	備考
堺地方合同庁舎9階	① 2月6日(火)～2月15日(木)	相談受付の締切時間は16時です。 混雑状況により早めに相談受付を終了する場合があります。
	② 2月16日(金)～3月15日(金)	

※ ①の期間は、税理士による申告相談を行っております(土地・建物・株式等の譲渡所得、贈与税、相続税の相談は行っておりません)。土・日・祝日は開設しておりませんが、2月25日(日)のみ開設します。

来場をお考えの方へ

次回以降の確定申告をスムーズに行っていただくため、確定申告会場では**ご自身のスマホを利用した申告**をご案内しています。

※ 1 確定申告書をスマホで送信するためには、マイナンバーカードのほか、次のパスワードも必要です。

- ・利用者証明用電子証明書(数字4桁)
- ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)

※ 2 マイナンバーカードをお持ちでない場合は、次の書類をお持ちください。

- ・運転免許証等の身元確認書類
- ・通知カード等のマイナンバーが分かる書類



事務局からののお知らせ

個人情報の取り扱いについて

個人情報の取り扱いについては、センター職員には常々、取り扱いに十分留意することを指導しておりますが、会員の皆さまも業務上、個人情報を一時的に保有される場合は、取り扱いには十分留意してください。ひとたび個人情報が流出すれば、当事者

に重大な損害を与えるとともに、当センターへの信頼も著しく損なうこととなります。つきましては、改めて個人情報の取り扱いの重要性を再認識していただき、適切な配慮、行動を実践していただきますよう、よろしくお願いいたします。

個人情報とは…

氏名、生年月日、住所、電話番号などにより、特定の個人を識別することができるものをいいます。

- ☑ 氏名
- ☑ マイナンバー(個人番号)
- ☑ 生年月日(名前と組み合わせた場合)
- ☑ 性別(名前と組み合わせた場合)
- ☑ 住所(名前と組み合わせた場合)

これらは全て個人情報です

事務局からのお知らせ

配分金基準額の改定について

会員と発注者との間に雇用関係が発生しない「請負・委任」業務におけるシルバー人材センターの配分金基準額については、従前より大阪府の最低賃金を参考に、理事会にて決議のうえ改定してきました。

今般、令和5年10月1日に大阪府最低賃金時間額が改定されたことを参考に、また「地域での就業を通じて生きがいの充実と福祉の増進に資すること」を目

的とする当センター会員の位置づけを勘案し、令和5年度第2回理事会にて決議されたため、令和6年4月1日から配分金最低基準額を1,023円から1,064円に改定します。

それに伴い1,064円を上回る一部職種についても基準額を改定します。配分金の詳細については当センター事務局までお問い合わせください。

スマホ講座を開催しました

『シルバーさかい』夏季号でお知らせしたスマホ講座が開催されました。11月28日(火)～30日(木)、12月8日(金)、11日(月)の5日間、アンドロイドと 아이폰に分かれ、計36人の参加がありました。



講座では、電源の入れ方・文字入力などの基本操作や、地図アプリの使い方、詐欺被害に遭わないための対策などと、配分金支払明細を閲覧するための「会員クラウドサービス」の使い方を教えていただきました。

参加した方からは、「少し使えるようになった気がする」、「地図アプリの使い方を教えてもらったので、それを利用して出かけてみたいと思う」、「講習会は少ない受講者だったので、マンツーマンに近い状況で気軽に質問ができたり、講師の対応も丁寧でスマホの理解を深めることができた」、「時間が足りなかった」などの声が聞かれました。



半日では隅々まで教えてもらうことはできませんが、「習うより慣れろ」で、講座

がスマホを使うきっかけになればいいなと思っています。



また、次年度からは会員クラウドサービスでセンターからのお知らせなどの発信もしていく予定にしていますので、多くの会員の方にスマホを使っていただけのように、引き続きスマホ講座を企画・開催していきたいと考えています。

シルバー会員向けの講座は『シルバーさかい』でご案内しますのでお見逃しなく。

(事務局 川島)

北ブロック家事援助サービス班 接遇研修会



令和5年10月18日(水)13時30分～14時15分の間、北区新金岡市民センターで「信頼関係を築くコミュニケーションを心理学で学ぼう」をテーマに開催されました。

秋晴れの気持ちの良い日で女性18人と男性1人の計19人が参加しました。

今回の研修会は、初の試みで「NPO法人日本交流分析協会」から、佐野福子講師を迎えての開催でした。

藤原富之事業副委員長の開会のあいさつの後、佐野講師の指示で4～5人のグループを作り、それぞれテーブルに分かれ準備完了です。



講師の横のホワイトボードに貼られた紙には表が書かれています。

各テーブルにも同じ表が用意されました。

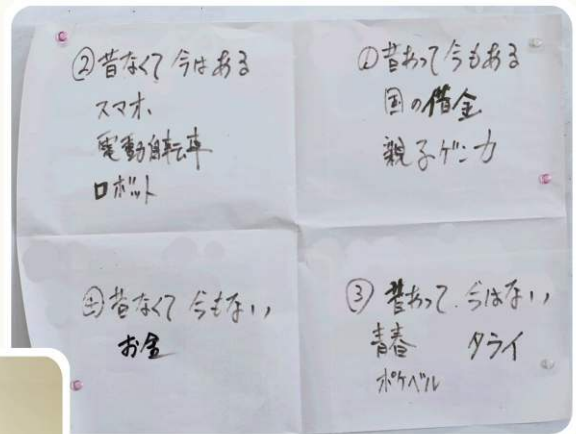
参加者は、グループ内で意見を出し合い表に書き込んでいきます。それは、笑い声などが聞こえる楽しいひとときで、各項目に多くの意見が出ていたようです。

最後に、佐野講師が各グループの意見を聞きホワイトボードの表に書き込んでいきました。

そして講師は、「各人が人

の意見を聞き、人に意見を言うというお互いを認め合うコミュニケーションが信頼関係を築くことになりました。

45分という限られた時間でしたので、多くの話は聞けませんでした。今回の講演の目的は、表に自分たちの意見を書き込むまでの、グループメンバーの対話だったと感じました。



当センター家事援助サービス班の人生経験豊かなメンバーの方が、なおいっそうコミュニケーション能力を発揮されて、活躍される事と思っております。

(取材 植尾 美小代)



女性いきいき推進会議 美容講座

令和5年10月13日(金)14時から美原区の美原総合福祉会館で、資生堂から3人の指導員さんに来ていただいて、美容講座が和やかな雰囲気で行われました。



各テーブルの上に並んだメニュー類を見て、28人の参加者の皆さんは目を輝かせていました。
マスク生活が長かったので、顔の表情筋が弱くなっているとのことで、まず顔の体操(フェイスマッスルプログラム)をモニターを見ながらしました。

フェイスマッスルプログラム

まず基本のお手入れです

①メイク落とし

オイルなどで落とす場合は、優しくクルクル丁寧落としします。シートタイプです落とす場合は、肌を中心から外側に向かって顔のすみずみまで丁寧に拭きとります

②洗顔

たっぷりの泡で顔全体を包

<ふくらましのポーズ>
頬を大きくパンパンにふくらませます
 <へこませのポーズ>
口の中に頬を強く吸い込みます
 <笑顔のポーズ>
口角を強く横に引きまします
 <右頬伸ばしのポーズ>
唇を左に引き右の頬を強く伸ばします
 <左頬伸ばしのポーズ>
唇を右に引き左の頬を強く伸ばします
 <笑顔のポーズ>
口角を強く横に引きまします

③化粧水、乳液

むように伸ばし広げ、ぬるま湯か水でしっかり洗い流します

ポイントメイク

①明るさをだす

②メリハリ感をだす

眉と目元の描き方と、ほお紅のつけ方を教わりました

「活いき、はつらつ、自分らしく」をモットーに、皆さんのメイクが出来上がりました。

皆さん、明るい表情でもきれいになりましたよ。これを機会に、ご家庭でも手入れをして、いつまでも若々しくいてくださいね。

(取材 杉田 洋子)



第19回みはら区民まつり

第19回みはら区民まつりが、令和5年11月5日(日)美原区役所・文化会館・別館駐車場およびMIHARAパーク(「らぼーと堺」の敷地内)で、お天気に恵まれ、溢れんばかりの人たちで賑やかに楽しく始まりました。



区役所別館駐車場には、ミニ消防車乗車コーナーや、記念写真撮影コーナーなどがあり、親子で楽しめるコーナーが盛りだくさん。
別館内では「健康のつどい」としてゲーム方式で「お口のチェック」や「お薬相談」や「美味しい出汗で和食を見直そう」などのコーナーがあり、どこも並んで待つほどの盛況さでした。



太極拳



文化会館のステージでは、「美原にしこども園」のかわいいダンスに始まり、新舞踊やストリートダンス、太極拳、ラインダンスなどなど、見応えのある発表会でした。

最後に「お楽しみ抽選会」もあり盛り上がった区民まつりでした。
区民まつりに携わってくださった皆さまお疲れさまでした。

(取材 杉田 洋子)

みはら区民まつりに 出店しました

美原ブロック 原田 憲治

秋晴れの好天に恵まれて、みはら区民まつりは、盛況のうち開催されました。

当センター美原ブロックは、区民まつり実行委員会と全48団体が参加した模擬店の一つとして出店に取り組みました。



別館駐車場の会場に設けられたテントブースでモチ類3品(500個)を販売し、同時に会員の手作りによる鉢植え、食器類などのバザーも併設、また会員の孫たちによる創作遊具「アテモン」が子どもたちの人気を集めて一時は行列ができて整理がいる状況で用意した品物は2時間ほどで完売しました。

当日までの気象情報にやき

もきし、また割り当てられた会場が「南河内交流フェス」として近隣市町村・農協などのエリアになっており、集客の心配が頭から離れませんでした。

ところが当日は「らぼーと堺」開店1周年のイベントと重なり、来客の流れがうまく働き取り越し苦労でした。



さらに、地元会員さんの励ましや本部から長田専務理事、小谷課長、河野理事、長谷川東ブロック長の陣中見舞いと分室職員の応援もありました。
美原ブロック模擬店販売員13人一同は、ほどよい疲れを感じながらも気分良く楽しい一日でした。

第24回南区ふれあいまつり



「ふれあいまつり」はコロナ感染症対策により3年のブランクがありました。会場は15の校区(地区)模擬店と31の協力出店団体の計46のブースが設けられ、以前と変わらぬ賑わいでした。

今回初登場の「防災イベントスペース」では、キャンパス用品で避難所生活を体験する「避難所体験テント」や、土砂災害や水害時に役立つ「ローソク」の焼よもぎ餅と大福餅を



①



②

③

「防災シンポジウム&語り部講話」や「和太鼓で防災を学ぼう」などの催しが用意されました。

また販売品と一緒に渡す当センターのリーフレットとウエットティッシュも確認して開会式を待ちました。

式典では永藤英機市長や関係者のあいさつ終了後に太鼓の音が鳴り響き、この合図で全ブースが販売を始めました。

会場中央に設けられた当センターのブースは、青色の幟がひと際目立ち、11月から地域委員になった山中哲さんがブース前で大声で呼び込みを始めると、人気の富有柿の前

に人が並び、販売が始まると30分ほどで富有柿は売り切れ、他の販売物も正午までに完売しました。



④



⑤



⑥

「まつりは久しぶりの開催だったので、販売物の個数と値段付けに苦慮しました。また、まつり経験者が少なく不安もありましたが販売物が早く売り切れたので、天候が悪化した午後は役所の了解のもとで早めに撤収することができました」と、無事に終了した一日を振り返っていました。

(取材 高岡 正和)

なお、参考までに校区(地区)模擬店のメニューを挙げると、豚まん、からあげ、ぜんざい、焼きそば、おはぎ、ちらし寿司、豚汁、ヨーヨー釣り、アーチエリー、射的などがありました。

総統括責任者の熊野理事は、「まつりは久しぶりの開催だったので、販売物の個数と値段付けに苦慮しました。また、まつり経験者が少なく不安もありましたが販売物が早く売り切れたので、天候が悪化した午後は役所の了解のもとで早めに撤収することができました」と、無事に終了した一日を振り返っていました。

(取材 高岡 正和)

- ①中央の青色幟が当センターのブース
- ②買い求める客
- ③呼び込みをする山中哲地域委員
- ④式典の様子
- ⑤永藤市長が各ブースを訪問
- ⑥中尾副ブロック長 河村理事長 熊野理事

同好会

福知山城と城下町を歩く

北ブロック 岡田 数一

福知山城と城下町を歩く

令和5年9月14日(木)、大型バスに乗って23人の会員が京都府の福知山城に向かって出発しました。途中、西宮名塩サービスエリアで休憩し、舞鶴若狭自動車道を走って約2時間半のドライブで福知山城の駐車場に着きました。2人のガイドさんが待っていてくださり、2班に分かれてお城を拝観に坂を登って行きました。



織田信長の命により、丹波を平定して、明智光秀が福知山に建てたお城です。大阪城や姫路

城とは違って、私にはちよっと小さな、しかし品のあるお城に見えてきました。

仕事を終えたばかりの新しい太鼓橋を渡り、坂道を登って、野面積みという積み方の石垣を見ます。400年ほども耐えており、また石垣の材料として五輪塔の石なども使っています。天守閣の入り口に着きました。この城は守りの設備が整った城砦でもあり、外観も福知山のシンボルとして美しいお城です。最上階から周りの景色を見ると城下町と由良川が見えます。明智光秀は税の免除や治水事業も行い、善政を施した方で、福知山では名君として親しまれています。



治水記念館

お城を出て昼食をとりましょう。お城の横の「ゆらのガーデン



ン」という芝生の広い公園があり、「お城の下」というレストランでエビフライとハンバーグのランチをいただきました。暑い日差しの中でお弁当を食べるより、中で食べられるようにとオーナーが図らってくださいました。

食事の後はガイドさんの引率で城下町に出かけました。はじめに「丹波生活衣館」、この辺は綿業が盛んだったようです。そのあと由良川の堤防を歩き、暴れ川の名残りを見ました。この町は川が氾濫し、たびたび大きな水害の被害を受けてきました。そのために知恵を出して逃れる建て方の家が「治水記念館」として残されていました。氾濫の様子をビデオで見せていただき驚きました。古い家の名残りのある通りを歩き、広い道に出るとなぜかSLの機関車C58が展示されていました。この広小路通りは城下町の趣を残しているのか、白い蔵などもあり、歩道には盆踊りのモニュメントが並んでいます。通りの突き当りは明智光秀を祭っている「御霊神社」です。この道は表参道になるので、う。神社に入り、謹んでお参りをして帰途につきました。福知山の町は静かで、きれいで、清楚なところです。麒麟が来たのですね。また行きたい町です。



私の健康法

リハビリの経験を通して

東ブロック 山田 正明

私は、リハビリとは、病气やケガや加齢などで失った機能を取りもどして、可能な限り社会復帰するということを目標に専門職によるチーム医療であると思っています。

しかし、現実はそうではなく、個々の理学療法士や作業療法士や言語聴覚士などによる訓練でした。

私の場合は脊柱管狭窄症の手術後、黄色靭帯骨化症の難病指定を受けるなかでのリハビリでしたが、理想のリハビリを受けたとは残念ながら思えなかったです。

そこで私個人としては健康な生活を目指して、それまで3年以上に渡って受けていた医療リハビリから介護保険による訪問リハビリに変更しました。

そのきっかけは、たまたま私が入院生活で出会った理学療法士でした。彼女は国立の医療機関の出身で、経験が豊富でしっかりしたポリシーを持つ方でした。

地域包括支援センターに

相談し、在宅訪問介護のリハビリを現在受けております。おかげさまで体調は徐々にではありますが良くなっています。



リハビリのイメージ

私のリハビリの先生からは「身体が固いですね」とか「体はシンドイが本人は慣れっこになってシンドイことが分からなくなっているんですね」と言われています。そして同じ姿勢を続けているのは注意してくださいとも言われています。

確かにそうなんだろうなと思うことがあります。これから寒くなると外へ出て歩くというのはあまりしたくないのですが、皆さんはどうされていますか。

改めて健康維持でいま考え

ているのは、基本は軽い運動で体の血のめぐりを良くすることです。また、お風呂でゆっくり温まることですが、温まり過ぎると血圧低下で浴室で倒れたり、めまいが出たりするので、私はヒートショックを避ける方法として、浴室を暖かくするために壁に、お湯のシャワーをかけて温めています。

そして私がリハビリの先生から教えてもらったのは、腹式呼吸法です。口に開

けず、口をすぼめてゆっくりと呼吸するだけで簡単にできます。腹式呼吸法で内臓が刺激され、冷え性などに良いとされています。

あとは私自身の経験から座禅が腰痛に効くことが分かりました。

一番悪いのはストレスをためることです。生活にリズム感をもって栄養バランスのよい食事と熟睡できることが、精神的にも肉体的に健康な生活となると思います。

令和5年度 福祉・家事援助サービス 総合研修会のお知らせ



- 己抄呼~misako~がレギュラーで出演しております
- 「ぐるっと関西おひるまえ」NHK関西「爽快! 己抄呼~misako~の楽々体操」
 - 「笑福亭兎瓶のほっかほかラジオ」KBS京都ラジオ「己抄呼~misako~の健康ランド」



日時 令和6年2月16日(金)

※13:30より受付開始

場所 堺市総合福祉会館 6階大ホール

堺市堺区南瓦町2番1号

(南海高野線「堺東駅」下車700m)



家事・援助サービス班員だけではなく、他の職域会員の皆さまや会員ではないお友達・ご家族の方にも来ていただけます。お誘いあわせの上、ぜひご参加お待ちしております。

私の作品



「舟」(しじみの貝殻5,923個で製作)
北ブロック 岩本 久雄



西ブロック 曾根川 智子

※短歌・俳句・川柳の投稿締切は1月19日です。

遊ぶ子ら 寒さに耐えて 風光る

堺ブロック 西田 紀美代

寒ゆきて 庭さきに咲く 梅の花

西ブロック 中屋敷 秀雄

— 俳句 —

雪降ると 予報の知らせ 鉢花に
そつと袋をかけてやり

東ブロック 下村 裕子

— 短歌 —



堺ブロック 永野 義信

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、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146号)から出題しています。答えは第1問〜D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 令和6年4月1日より配分金最低基準額は
いくらになるか?
解答例 A 1064円 B 1023円

C 990円

第2問 北ブロック家事援助サービスマッチング研修の
参加人数は?
解答例 A 18人 B 19人 C 20人

第3問 美容講座で顔の表情筋を鍛える体操の名は?
解答例 A マウスマッスルプログラム

B フェイスマッスルプログラム

C アイマッスルプログラム

第4問 みはら区民まつりに出展された会員の孫たち
による創作遊具の名は?
解答例 A アテモン B ポケモン

C クマモン

第5問 福知山城を建てた戦国時代の武将は?
解答例 A 豊臣秀吉 B 石田三成

C 明智光秀

締め切りは2月16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		B
第2問		C
第3問		B
第4問		A
第5問		C

応募総数89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。

編集後記



明けましておめでとうございませう。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。スマホは今日の情報化で人々をつなぐことができるという点で非常にすぐれたものです。ラインなどでサークルやクラス会などの連絡に重宝します。しかし機種の変更アップなどで機能がドンドン進化し、たしかに重要なコミュニケーションツールだけに絶えず変化に後れを取らないようにしたいもの

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ひします。

です。みはら区民まつり、南区ふれあいまつりの紹介が今回できましたが、「コロナ明け」のイベントとしては良民の交流が深まったのは良かったです。でも感染症への原則的な対応は引き続きしないとダメだということが、私の居住区である東区の小学校で学年閉鎖になったことで分かりました。相手は目に見えない感染症だけに注意が必要です。パソコンやスマホで利用できるズームやスカイプなどの遠隔会議アプリは、このうえなく便利です。私は、小学校5年生の孫との会話を週1回1時間のスカイプで交流しています。こうした家族のつながりによって、私は感染症の恐怖から乗り越えることができ、しかも元気をもらうことができます。有難いと思っています。

(山田 正明)

