

シルバー



さかい

秋季号
2025年(令和7年)10月
第153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>



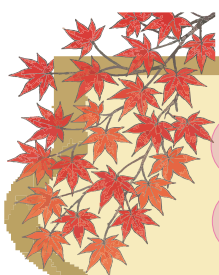
ご存じですか！ 百舌鳥古墳群ビジターセンター

令和元(2019)年に開催された第43回世界遺産委員会で「百舌鳥・古市古墳群の世界遺産登録」が決定しました。令和3年3月にオープンした「百舌鳥古墳群ビジターセンター」には、超高精細な8K空撮映像により古墳群の雄大さを体感できるシアターや展示コーナーなどがあり、世界遺産の価値や魅力を紹介しています。

(6ページに続く)

秋季(153)号の見どころ

- 新理事長に聞く 2~3ページ
- 大阪・関西万博 8~9ページ
- 私の健康法 10ページ



新 理 事 長 に 聞 く

令和7年度の定時総会で新理事長に就任した宮尾半弥さんに8月6日(水)編集部がインタビューしました。

編集部：当センターに着任される前のお仕事は

宮 尾：今年3月に定年を迎えるまでの39年間は、堺市役所で人事や行政改革などの「総務部門」と都市政策や景観などの「まちづくり部門」を行ったり来たりしていました。

事務系と技術系の両方の部門を経験し、より多くの人と知り合うことができました。忙しい職場が多く、しんどいと思う時はたくさんありましたが、辛いと思ったことはなく、良い仕事人生を送ってこれたと思っています。

編集部：当センターのイメージについて

宮 尾：父親が地元(東大阪市)のシルバー人材センターの会員でしたので、センターのことは知っていましたが、実際に当センターに来てみるとイメージが大きく違いました。

高齢者の方ばかりで静かだろうと思っていましたが、事務所がにぎやかで電話がひっきりなしに鳴り、会員さんの出入りも多く活気があって良いですね。



宮 尾：そして、何より会員の皆さんが元気なことです。まだ数少ない限られた機会ですが、会員さんとお話をしていると、当センターの仕事以外にも日々お忙しくされていることに驚きました。

皆さんとてもお元気で明るいですね！

会員の皆さんを見習って私も元気な後期高齢者をめざしたいと思っています。



153号 目 次

新理事長に聞く …………… 2~3	町おこし探検隊からのお知らせ …… 6	大阪・関西万博 フラダンサーズ …… 9
事務局からのお知らせ …………… 4~5	普及啓発活動 …………… 7	私の健康法 …………… 10
美容講座のお知らせ …………… 5	いろんな交流活動 …………… 7	私の作品 …………… 11
百舌鳥古墳群ビジターセンター …… 6	大阪・関西万博 ぷかぷか倶楽部 … 8~9	頭の体操 …………… 12

編集部：着任後の抱負や希望は

宮 尾：6年にわたり理事長を務められた河村理事長の後を引き継いで理事長という重責を担うことにプレッシャーを感じています。

「自主・自立、共働・共助」の基本理念のもとに当センターが発展を続けられるよう、頑張りたいと思います。社会状況も変化していますので、スマホやパソコンなどを取り入れて職域の拡大と業務の改革をしていきたいと思っています。また、自宅でできる内職的な仕事（ニッターさん）なども増やしていきたいと思っています。

**編集部：『シルバーさかい』について感想やアドバイスをお願いします**

宮 尾：会報誌をすべて手作りされているのが素晴らしいと思います。多くの会員さんが寄稿されているのも良いですね。

個人的には「私の作品」コーナーを“こんな写真が撮れたらいいなあ”と思いながら見えています。

それから、春季(151)号の「編集後記」に書かれていた「歳だから、面倒くさいからなどと思わないで出かけましょう！人生100年時代です。大いに楽しみましょう！」という言葉は身につまされました。

例えば、センター職員の紹介なども入れてもらえたら、会員さんとの橋渡しができていいかと思っています。

**編集部：趣味や健康管理について**

宮 尾：昭和39年生まれで、中学生のころにスーパーカーブーム、高校から大学にかけてバイクブームを経験したので、昔から車やオートバイが大好きです。

子どもが生まれて、しばらくは、オートバイに乗っていませんでしたが、子どもも成長し10年程前に再開しました。今はオフロードバイク(山道を走るようなバイク)に乗っていて、溪流沿いの小道を季節を感じながらトコトコ走っていると癒されます。

意外と思われるかもしれませんが、最近オートバイに乗っているのは若者ではなく私と同世代の人が多いです。

あと猫が大好きで、スマホの猫動画を見てひとり癒されています。

健康管理については自慢できることがなく、現役のころは不規則な生活や食事ですごく太っていました。その割にはいまだに入院したことも手術を受けたこともありません。妻からは「ストレスを感じない人」と言われています。そんなことはないと思うのですが(笑)

**簡単なプロフィール**

宮尾 半弥(みやお はんや)

よく聞かれる名前の由来は、弥生(3月)の半ば(14日)に生まれたから。大阪生まれで大阪育ちの61歳。現在は河内長野市に住む。家族は妻と子ども2人(すでに独立)。



事務局からのお知らせ

～ 会員クラウドサービスのご案内 ～

配分金支払明細書がスマートフォンやパソコンから確認できるようになっています。以前から『シルバーさかい』でご案内していますが、スマートフォンやパソコンから会員クラウドサービスにログインしていただくことで、配分金明細が確認でき、また、随時センターからのお知らせの配信も予定していますので、スマートフォンやパソコンをお持ちの方は月に1回はログインしてくださいね。

会員クラウドサービスのログイン方法

A QRコードを読み込む



1. スマートフォンのカメラで左のQRコードを読み込むと、簡単に右のログイン画面が開きます
2. ログイン画面で会員番号とパスワードを入力
初期パスワードは誕生日です 例：8月1日 →0801
なお、初期パスワードはセキュリティ上の危険性があるので、任意の強いパスワードに変更することをお勧めします。やり方は下で説明します

B QRコードがうまくいかない場合



左のように、『堺市シルバー人材センター』で検索してください。検索結果の公益社団法人堺市シルバー人材センターをクリックし、ホームページのメニューから「会員のページ」をクリックすると、右のような画面に移動します。この画面の下の方、会員クラウドサービスへのログインのため「こちらをクリック」をクリックすると、上図のログイン画面が開きます。



少々手間ですが、『堺市シルバー人材センター』のホームページの入り方も、これでOKです。

また、『会員クラウドサービス』と同様に、左のQRコードでも、簡単にアクセスすることができます。



会員クラウドサービスでできること

A 配分金支払状況

本サービスで表示・印刷できる配分金明細書は、請負業務で支払いを受けた明細です。ただし、派遣業務で支払いを受けた明細書は表示されません。大阪府シルバー人材センター協議会からのお知らせで確認してください。

B パスワード変更

右の画面で初期パスワードを任意の強いパスワードに変更しておきましょう。また、パスワードを忘れた場合は、センターまで連絡してください。

C その他の機能

「ホーム」をクリックしてご覧ください。



当センターホームページも御覧ください

お仕事情報などさまざまな情報が掲載されています



女性いきいき推進会議 美容講座のお知らせ



令和5年10月13日の美容講座

資生堂 化粧品療法 いきいきセミナー 大人ビューティアップコース

場 所	日 時
1.本部 会議室	令和7年12月17日(水) 14時00分開始
2.堺・北分室 会議室	令和7年12月 5日(金) 10時30分開始
3.中・南分室 会議室	令和7年12月12日(金) 10時30分開始
4.美原総合福祉会館 (東・美原分室)	令和7年12月15日(月) 14時00分開始

※各回ともセミナーの時間は約60分です

会員同士の交流と新しい仲間を増やすことを目的として、以下のとおり美容講座を開催します。各回とも定員は20人です。

応募多数の場合は抽選とさせていただきます。お友達を誘っての参加もOKです。一緒に申し込んでくださいね。

※申込方法

- 令和7年11月14日(金)までに、
電 話 072-260-0468 もしくは
FAX 072-274-8801 にて
堺市シルバー人材センター本部
担当 川島(かわしま)までお申し込みください
- 申し込みの際、希望の場所(1～4)と会員番号、お名前をお伝えください
なお、参加の可否は11月21日(金)までにお電話にて連絡いたします

編集部よりお詫び

小誌の146(冬季)号に掲載した俳句(西田さん・中屋敷さん)、152(夏季)号に掲載した短歌(下村さん)は、以前にも掲載していました。今後、このようなことがないように細心の注意を払って紙面づくりに取り組みます。誠に申し訳ありませんでした。
(編集部会一同)

今年、新しい展示を加えてリニューアルオープンした「百舌鳥古墳群ビジターセンター」の基本情報は下記のとおりです。

住所 堺区百舌鳥夕雲町2-160(仁徳天皇陵拝所東)

☎ 072-245-6682

開館 9～18時

入館 無料

休館 年末年始(12月29日～1月3日)

アクセス

J R 阪和線「百舌鳥駅」から西へ350m

最寄りの駐車場

大仙公園第3駐車場(有料)



第59回 町おこし探検隊

からのお知らせ

西ブロック 藤原 富之

前回の浜寺公園でのお花見、当日雨天で中止になり大変残念でした。今回は地場産業の自転車の起源から現在までの進化や未来の展望などパノラマ映像や展示物を見学して、また、親睦を深めて仲間づくり、ブロック間の交流も合わせて楽しみましょう。



シマノ自転車博物館
SHIMANO BICYCLE MUSEUM

行先 シマノ自転車博物館

堺区南向陽町2丁2-1

072-2221-3196

日時 令和7年11月15日(土)

10時30分(雨天決行)

集合場所

現地集合(堺東駅、堺高島屋前の通称13号線を北へ徒歩で5分)
南海高野線、南海バスなどが

便利です。駐車場はありません
参加費

今回はなし(ケガなどは各自自己責任でお願いします)

入場料

65歳以上無料です。館内での飲食はできません

参加申込

11月8日(土)までに各ブロックの会員親睦会の役員までお申し込み下さい。見学時間は1時間の予定です(現地解散)

後は自由行動です

近くに、方違神社、堺市役所の屋上展望(21階)ロビー、中華料理店の楓林閣、堺東銀座通り商店街、スターバックスコーヒー店、高島屋飲食店などが有りますので楽しんでお帰り下さい。



普及啓発活動

東区民まつりに参加して

5月11日(日)堺市立初芝体育館・初芝野球場で開催された「第20回東区民まつり」に参加して、就業拡大をはじめ、会員拡大などシルバー人材センター事業の普及啓発活動を行いました。

当日は心配した空模様も最高のまつり日和となり、参加した約30人の会員は、焼草餅・おはぎ・さくら餅などの販売、また、女性会員による手作り小物や、会員・友人のご厚意で集まった家庭用物品の販売を行い、景品の当たるクジ引きなど親子連れを中心に大いに盛り上がりしました。



また、参加した会員による会場内でのパンフレットやティッシュの配布を行い、来場者とのふれあい・会話を通じて就業拡大、会員拡大などにつながるよう精いっぱい普及啓発活動に取り組みました。

(東ブロック 長谷川武士)

いろんな交流活動

会員交流活動(令和7年9月現在)

交流活動名	代表者(電話)	参加費など
町おこし探検隊	各ブロック長、親睦会役員	参加費(保険代)、交通費などは自己負担

会員自主サークル活動(令和7年9月現在)

同好会名	代表者(電話)	会費など
SSパソコン同好会(パソコン)	小川(090-2102-1981)	3,000円/半年 毎月2回(第2,第3木曜日)開催
史跡・野山を歩く会	引沼(090-6675-0253)	入会金/1,000円 年会費/1,500円
ぷかぷか倶楽部(ハーモニカ)	重永(080-4194-9912)	3カ月ごとに1,000円
フラダンサーズ(フラダンス)	岩本(072-362-1788)	月会費/2,000円
折り紙教室	小野(072-251-1209)	自由参加 無料 折り紙は自前
川柳の会『梟』	森井	会場 新金岡市民センター(堺市北区) 2階 日時 毎月第1木曜日13:30~ ※興味のある方は、直接会場までお越しください
カラオケ悠々クラブ	福田(090-3489-9417)	入会金無料、開催月1回程度 料金は当日の参加者で均等割

9月14日(日)の午後、「大阪・関西万博」会場の「大阪ヘルスケアパビリオン」前の「リボンステージ」で、大阪府下の各シルバー人材センターの発表が行われました。当センターからは「ぶかぶか倶楽部」と「フラダンサーズ」が参加しました。

ぶかぶか倶楽部 in 大阪・関西万博

「ぶかぶか倶楽部」は18年の歴史を持つハーモニカのクラブです。今回は15人のメンバーがハレの舞台に挑みました。

北ブロック 南 英子

当日、ハーモニカを手にステージに並ぶと、倶楽部について、日本語、英語、中国語での紹介がありましたが、気持ちは上の空でした。目の前は、人、人、人。その後ろには大屋根リング、その上には青空が光っています。こんなビックな場所で演奏するとは！

キーボードの合図で1曲目の演奏です。世界に知られる『上を向いて歩こう』。会場の皆さんも心を合わせて聴いてくださったように思えました。



続いて『野に咲く花のように』、『昂(すばる)』も皆さんになじみのある曲です。きっと会場の方々にも響いたはずです。

最後の『ふるさと』では、私たちの後に出場されるフラダンサーズの皆さんも加わってハーモニカにあわせて歌ってください、さらに、彼女らの中の1人の方は手話での歌詞案内もしてくださいました。会場の方々も合唱してくださいました。

実は、やっている私たちは、頭がいっぱいで、会場の声はほとんど聞こえないので、良いように想像しながら演奏していたのです。

約10分間の演奏を終えた後の私たちの心は、青空のように輝いていました。「とにかく何とか終わった！」そしてこんな素晴らしい会場で演奏することができた喜びと、シルバー人材センターの方々やスタッフの皆さんのたくさんの力を感じていました。

さて、聴いてくださった方々はどう思われましたでしょうか。私たち平均年齢81歳のメンバーの楽し気な演奏、きっと皆さんの心に響いたはずと、私たちはそう思っています。

そして笑顔で聴いてくださった観客の皆さんと、このチャンスをくださり、お世話をしてくださった当センターと多くの関係者の方々に感謝いたします。





2025大阪・関西万博に、フラダンスサークル「フラダンサーズ」で出演させていただきました。昨年お話がありました時は、全員嬉しくて即答。一生懸命ニコニコ笑顔で頑張りました。何カ月か過ぎていくうちに先生が教えてくれるようになかなかできなくて、年のせいにして、気持ちがダウンしてしまった時期もありましたが、なんとか成功させたいという強い気持ちで、一致団結して頑張りました。

9月14日の本番の日、中百舌鳥駅で集合。現地まで時間どおりに着くのかハラハラしましたが、無事に到着すると、皆さまが温かく出迎えてくれて緊張がほぐれました。



そしていよいよ出番が来ました。観客席はたくさんの顔なじみの人たち。とても心強く自然と笑顔になりました。

フラダンスに出合い、お仲間の皆さんと心をひとつにし、万博という夢の舞台に立てたことは、シルバー人材センターに在籍していたからです。この貴重な経験をさせていただいたことに感謝し、これからも様々なことにチャレンジしていきたいと思いました。

暑い中、遠方まで足を運んでくださった皆さまに、心より御礼を申し上げます。

フラダンサーズ 岩本 幸子

ぶかぶか倶楽部の裏話

万博出場の話は、1年ほど前から始まりました。はじめは、ちょっとあり得ないような話でもあり、何となく聞き過ぎていましたが、だんだん本当の事となってきました。曲名を決めるのには難航しました。誰にもなじみがある、外国の人にも喜ばれる、リズムカルで楽しい、etc.・・・そしてちゃんと吹けること。

大阪市内での2回の全体リハーサルには数人のメンバーが行きました。練習場を舞台に見立てての実地練習も何回もやりました。本番1週間前には、フラダンサーズの方が参加しての練習も行いました。

使用するキーボードや譜面立てを、堺から万博会場まで往復の運搬を当センターの本部事務所が手伝ってくださったのは助かりました。いつの間にかどんどん盛り上がり、当日を迎えた、それは私たち自身の力、プラス周囲の人の力の渦だと皆で実感しています。

なお、ぶかぶか倶楽部のメンバーはあと5人います。今回は都合で出場できませんでしたが、練習には協力的に参加して、今回の演奏を盛り上げてくれました。

私の健康法

毎朝の体操と花木の手入れ

南ブロック 田中 清子

私は毎朝5時45分に起床し、仏壇に手を合わせて、6時20分に家を出て近くの公園に向かいます。

公園にはいつも20〜30人が集まっています。6時30分からの「ラジオ体操」に参加します。目的は体力向上・健康保持・認知症予防です。



体操は去年の12月24日まで、今年3月から再開し頑張っています。



体操が終わってから足腰を鍛えるため公園内の遊具を使って屈伸運動をします。その後、3〜4人の仲間と公園内を2周回って帰宅。

自宅の庭では家庭菜園と花壇の手入れを楽しんでいます。暑い毎日、日焼け止めを塗り、帽子をかぶり、体力づくりにこれからも頑張りたいと思います。

雪辱に燃えて

北ブロック 金谷 勝

昨年の『シルバーさかい』秋季号の「私の健康法」でご紹介した水泳競技会に今年も挑戦しました。

今年の6月14日(土)に門真市の「東和薬品RAC TAB ドーム」で開催された「コス・パスイミングフェスティバル2025」に出場しました。

昨年の失敗を取り戻すため、気合は十分に入っていました。が、飛び込みに対する不安が大きく、当日は飛び込みの練習を3度行って本番に備えました。

そして「50m自由形」に出場。スタートは緊張しましたが、笛を合図に飛び込むと懸命に泳いで、1分13秒52の大会新記録を達成し、昨年の雪辱を晴らすことができました。

ところで、今回の第一位には訳があり、80歳クラスでの参加が2人だけで相手が棄権したので私が繰り上がった次第です。そして、来年は320歳を超えたチームを組んでリレー(25m×4人)に挑戦しようと考え、メンバー探しを始めました。

このように意欲的に水泳をしています。が、体力を保持するため先日は足腰に疲れを感じながらも「大阪・関西万博」の大屋根リングを一周してきました。

これからも、「あるく・しゃべる・たべる」の「あ・し・た」に従い、健康長寿、ピンコロリ、仕事に興味、娯楽、運動、緊張と緩和などを意識しながら、現役引退85歳をめざして前に進んでいきたいと思っています。



いざ合図 水しぶき立ち

競い合い

ひとかき足らず無念の

ゴールなり

私の作品

「串本町橋杭岩の朝焼け」
ついに、78歳にして夢だった車中泊を実行しました。
初夏の5月、軽の簡易キャンピングカーで紀伊半島串本
町へ堺から200キロのドライブ、思い切ってやってみ
たら、メッチャ楽しいやん！ 目的は、写真と釣り、そ
してちよびつと晩酌。「ええわあ」とつぶやきつつ19
時には熟睡。こういう贅沢が車中泊の醍醐味と思うん
ですわ。



西ブロック 妹尾 憲和

※短歌・俳句・川柳の投稿締切は12月3日(水)です

俳句

コスモスに 風がそよいで 癒やされて

南ブロック 北本 順子

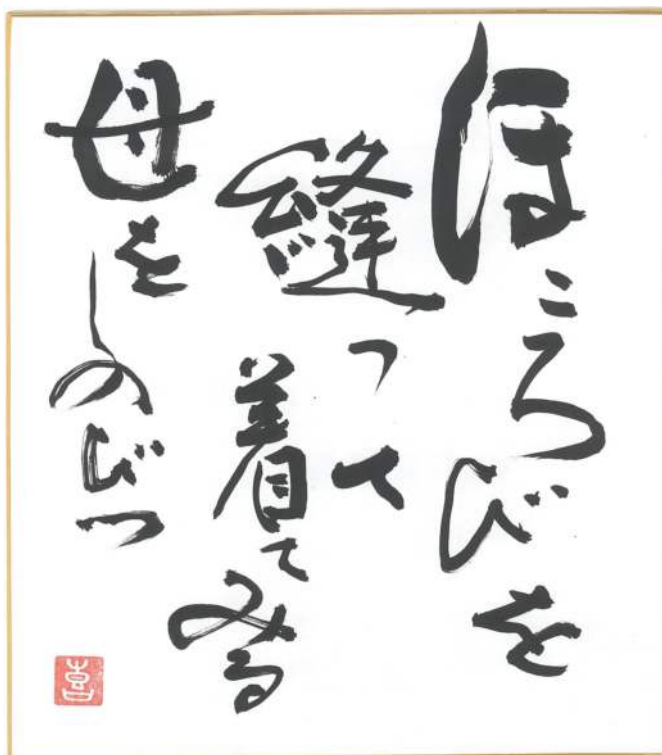
短歌

寒き朝 鏡をのぞいた わが顔の

母に似てきし 歳月を経る

西ブロック 小西 加津美

堺ブロック 松本 喜代子



切り取り線

会員紹介カード

会員No.

氏 名

入会される方の氏名

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、入会研修会に持参の上、入会された場合、ご紹介いただいたあなたに事務局より粗品をお贈りしています。

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153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「百舌鳥・古市古墳群の世界遺産登録」を決定したのは？

解答例 A 第41回世界遺産委員会 B 第42回世界遺産委員会 C 第43回世界遺産委員会

第2問 新理事長の宮尾半弥さんが好きな動物は？

解答例 A 犬 B 猫 C ウサギ

第3問「大阪・関西万博」で「ぶかぶか倶楽部」が演奏した曲数は？

解答例 A 3曲 B 4曲 C 5曲

第4問「東区民まつり」で当センターの会員が販売したのは？

解答例 A さくら餅 B お好み焼き C わた菓子

第5問「雪辱に燃えて」の金谷勝さんが出場した競技は？

解答例 A 50mバタフライ B 50m自由形 C 50m背泳

締め切りは12月3日(水)必着

はがきに解答、会員番号、氏名、郵便番号、住所を明記の上、『シルバーさかい』編集部会(本部内)まで。正解者多数の場合、抽選で20人に記念品をお贈りします。

編集後記

今号のインタビュー記事に登場した宮尾新理事長は、温厚で穏やかな感じの方ですが、意外にもバイクで野山を駆け巡るのが趣味という野性的な行動派です。

“人は見かけによらない”と思うと同時に、新リーダーとしての手腕に期待が高まります。

さて、「いのち」をテーマに掲げた「大阪・関西万博」が幕を下ろしました。会期中は、会場でさまざまな催しが行われましたが、会員自主サークルの「ぶかぶか倶楽部」と「フラダンサーズ」が、日頃の練習の成果を披露したことは、元氣なシルバー世代のアピールにつながったと思います。

もう一つ元氣情報があります。昨年の秋季(149)号に「私の健康法」を紹介した金谷さんから“今年もメダル獲得”の記事が寄せられました。パーキンソン病を患いながら頑張る自分の姿が“シルバー仲間の勇気と力になれば！”と寄稿されたものですが、彼のひたむきな挑戦に頭が下がります。

シルバー世代は体力や気力の低下が否めません。自分に見合った健康法で“元氣”に過ごしたいものです。そして、「少子高齢化」といわれる今日の社会にシルバーパワーが活用されて、より豊かで暮らしやすい世の中が訪れることを心待ちにしています。

(高岡)

前号の正解

第1問 = C 第2問 = B
第3問 = C 第4問 = A
第5問 = A

応募総数70、正解者70、抽選の結果、当選者20人に記念品をお贈りしました。

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(本部内)までお寄せください。

採用された投稿者には記念品をお贈りします。なお原稿の返却は致しませんのでご了承ください。

