



会報シルバー
たからづか

第 149 号

平成30年1月15日

編集発行：公益社団法人 宝塚市シルバー人材センター 広報委員会
〒665-0827 宝塚市小浜 2 丁目 1 番 1 号 TEL. 0797 (81) 7000 FAX. 0797 (81) 7040



献寿歳旦

宝塚の風物

伊和志津神社

延喜式内の大社として、近郷の尊崇を集めた宝塚で随一の古社。祭神は須佐之男命で和歌の祖神、学問の守護神、縁結びの神、開発の神。

伊子志、小林、蔵人、鹿塩四村を領家ノ荘と呼ばれ、小字・良元ノ荘が旧良元村の発祥地、古来宝塚の総鎮守。

(本殿は宝塚市の文化財、境内は市指定の保存樹林)

(写真・広報委員/長谷川 克己)

献寿歳旦

(書・福井 カツ子(峰月)会員)



伊和志津神社QRコード



新年のご挨拶

公益社団法人

宝塚市シルバー人材センター

理事長 古村 宏太郎



新年明けましておめでとうございませう。

会員の皆様にはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、宝塚市をはじめ各関係者の皆様方には、当シルバー人材センター事業の推進にあたり、

温かいご支援を賜りありがとうございました。

ここに改めて心から厚くお礼申し上げます。

また、会員の皆様におかれましても平素から真心のこもった就業に努めていただいていることに對し、厚くお礼申し上げます。

我が国においては、少子高齢化が進展し、総人口は、2017年2月1日時点、1億2679万人となり、長期の人口減少過程に入っています。65歳以上の高齢者人口は、3477万8千人となり、「団塊の世代」が75歳以上となる2025年には、3677万1千人に達すると見込まれています。

こうした中で、生涯現役社会を実現するため、働きたいと願う高齢者の就業率を高めていくことが重要であり、この担い手であるシルバー人材センターに向けられる地域社会の期待は一層大きなものになっていきます。

私たちシルバー人材センター関係者は、「自主・自立、共働・共助」という共通理念のもと、高齢者の就業に関して、安全と適正さに

配慮しつつ、一丸となって事業推進に取り組むことにより地域社会に貢献し、その期待に応えてまいります。

今日の本市シルバー人材センター事業の課題は「会員の増強」「就業事業の拡大」と共に「女性会員の活用」が最重要課題であります。

ご承知のとおり、シルバー人材センターは各地域での就業を通じて会員の生きがいの充実と福祉の増進に資することを目的としています。言い換えれば、シルバー人材センターは、高齢者の生きがいと地域ニーズを結ぶお手伝いをしているのです。これが他に類例のないシルバー人材センター事業の特徴です。このため、多くのシルバー人材センターでは、一般的な仕事の受注に加え、地域のニーズの受け皿として、次のようなシルバー人材センターならではの仕事を

行っております。例えば、福祉・家事援助サービス、介護予防・日常生活支援総合事業として社会福祉協議会との連

携、空き家管理事業、お墓の清掃などの仕事を展開しています。

シルバー人材センターは公益社団法人として、営利を目的とする団体でないことはもちろん、それ以上に高齢社会を支える役割を果たすものであり、公共的・公益的性格を有するもので、今日の社会に欠かすことのできない存在であると言えます。

さらにセンターの地域活動やボランティア活動等は、会員の社会参加を促進するとともに、「仲間づくり」や「居場所」としての機能を拡充し、生きがいある生活を支援しています。また、会員の互助会事業につきましても、ボウリング大会、工場見学会、日帰り研修旅行などを実施する他、会員各位のご意見に耳を傾けながら、ますますの親睦・融和が図れる事業を展開するよう努めてまいります。

最後になりましたが、皆様方の益々のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶

宝塚市長 中川 智子



新年あけましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

貴センター会員の皆様方には、日頃から誠実で細やかな仕事ぶりや地域でのボランティア活動にご尽力いただき、地域や市民の暮ら

しを支えていただいておりますこと、厚くお礼を申し上げます。

さて、本市は平成27年6月のWHO(世界保健機構)エイジフレンドリーシティ・グローバルネットワークへの参加承認後、高齢者をはじめとするすべての方にやさしいまちづくりを目指して様々な施策に取り組んでいるところです。昨年度には、「宝塚市労働施策推進計画」や「エイジフレンドリーシティ宝塚行動計画」を策定しました。

日本全体が超高齢社会に突入するなか、本市も市民の4人に1人が65歳以上の方でいらつしやいます。これまでの諸制度は高齢者を社会全体で支え合う仕組みが前提とされてきましたが、これからは「支える」ことに加え、「生活の質を高める」という視点での施策が必要です。その意味でも、地域で活躍する機会をつくり、その人らしく暮らし続けることのできる地域社会にすることが重要です。

普段から地域に目を配らせ、地域と密着して就業されている貴セ

ンターの担う役割はますます大きくなつていくと認識しております。今後も、さらに多くの方に入会していただくとともに、会員のニーズに応えられる就業機会の開拓に積極的に取り組んでいただき、ますます充実・発展されることを大いに期待いたしております。

結びに、貴センターのますますのご発展と、皆様方のご健勝とご多幸を祈念いたしました。新年のごあいさつとさせていただきます。



新春インタビュー

新年号の企画として、成年生まれで長く会員在籍の年男・年女の方々に、ここまで来られた道程、また直面した諸々の困難の対処法・経験など披露して戴き後輩会員・新入会員への参考になればと思い、併せて新しい年の抱負などをお聞きしました。

俳句やテニスの仲間と楽しんでます

丸山 長資(83歳)



入会して20年くらいになります。シルバー会員の中でも古い方だと思います。

仕事は技能関連の仕事を長くやっています。住まいの外壁の塗装作業が中心ですが、扉の修

理や水道のパッキンの交換などもしていました。市内の幼稚園の外壁塗装を頼まれたり、ずいぶん忙しい時期もありました。

発注者の方に喜んでもらえることが一番うれいしですしやりがいにもなりました。

また、シルバー会員の皆さんと色々な趣味を楽しんでいることも元気の秘訣です。この「会報シルバーたからづか」の編纂は15年ほど関わらせていただきました。それから10年ほど前に私がKTC（テニス同好会）と俳句のサークルを立ち上げ、今もメンバーの皆さんと楽しく活動しています。他にも書道をしたり、忙しい毎日を送っています。

健康の秘訣は、適度な運動と規則正しい生活をおくることです。

また、古寺巡礼が好きで、昨年は四国八十八ヶ所巡りを達成しました。次は花の寺巡りを考えています。

数年前に大病を患いましたが今はとても元気ですので、これからも病気をせずに暮らしていきたいと思えます。

文字を書くのが好きなので、筆耕の仕事は続けたいです

横溝 田鶴子会員(83歳)



入会して約18年になります。今は筆耕をしています。

表彰状や卒業証書、感謝状の筆耕、それから案内状や年賀状の宛名書きもしています。

もともと筆文字が得意だったので、50代の頃に賞状書士という資格を取得し、百貨店などで筆耕の仕事をしていた時期もありました。

毎年卒業式のシーズンは忙しいです。朝と夜で合わせて5〜6時間くらい書いています。文字を書くのが好きなので仕事自体が楽しいです。それと表彰状などを仕上げた時に、喜んでもらえるのがやりがいになります。

「また来年もお願いします」と頼まれたり。それから、小学校や中学校の卒業証書もさせて頂いているのですが、以前に私の孫達の分を書いたときは、ジンとくるものがありました。

好きなことをさせてもらっていることが元気の秘訣です。このお仕事で苦痛に思ったことはありません。

これからも健康に気をつけて、毎日を楽しんで過ごして、筆耕の仕事はずっと続けていきたいと思っています。

スーパードルックことが、とても気に入っています

大久保 敏行会員(72歳)



入会して3年ほどになります。入会の動機はシルバーに入会している知人に勧められたことです。

就業は市内のスーパー店内でカートのリサイクルをしています。お客様が使い終わったカートを所定の位置に戻す仕事を中心で。

来店客の多い、忙しいお店で、店内でお客様と直接顔をあわす仕事なので、いつも気が抜けないです。セールやイベントのある日は、一段と忙しくなります。体力が必要な仕事です。

若者らしくキビキビした動き

の従業員を見て影響を受けることは良いことだと感じています。もともとスーパーで勤務していたこともあるので、スーパーで働くことが好きです。若い従業員の人も気軽に話しをしながら楽しくやっています。

元気の秘訣は自分なりに健康管理しながら楽しく生活することです。武庫川河川敷を散歩したり、末広中央公園でラジオ体操をしたりして、毎日身体を動かしています。

今年少し外へ出て積極的に行動しようかと思っています。具体的なプランは、いま思案中ですが。

仕事も趣味も、元気にやっていたいすね

津崎 カズ子会員(71歳)



入会して2年ほどになります。就業募集の案内をみて応募したのがきっかけです。

就業は市内の公共施設の清掃の仕事で、週に2〜3日、月に10日程度働いています。施設内の各

部屋やトイレの掃除、ごみ類の回収などが中心です。

部屋のテーブルや椅子を一度外に出して掃除をして、また元に戻したりするので体力が必要です。以前にも同じような仕事をしていて、比較的慣れているので特に大変と思つたことはないです。

うれしく思うのは職員の方々に「きれいにしてくださいとあってありがとうございます」とお礼を言っていた時で、仕事をしていて良かったと思います。

元気の秘訣はストレスを溜めないことです。家でじっとしているのが嫌いで、休みの日には友達と旅行や食事をしたり、毎日を忙しく過ごしています。

料理や園芸、スポーツなどいろんな趣味があるので、これからもっと充実させたいです。それとヘルパーの資格を持っているので、将来的には介護の仕事もしてみたいと考えています。

皆さん、楽しいお話をありがとうございました。今年もお元気で、はつらつと頑張ってください。

(広報委員/佐野 純)

社会参加支援活動

ボランティア

◆身体障がい者運動会のお手伝い

平成29年11月5日(日)、第37回宝塚市身体障がい者運動会(キヤピリンピック)が開催された。

今回から競技は宝塚市立スポーツセンター体育館メインアリーナで行われることとなり、競技場の設営・撤去に当センター会員9名が参加、また駐車場の案内・整理には5名が参加してボランティアを行った。

(広報委員/長谷川 克己)

ボランティア協力者

○設営係(9名)

- 井垣 六郎 大地 圭子
- 高瀬 紘一 坪井 敬
- 西口 弘 西山 孝
- 新田 豊一 長谷川 克己
- 丸山 長賢

○駐車場係(5名)

- 岩城 正巳 白井 修
- 杉谷 安正 日高 一郎
- 四谷 光造



▲朝早くから設営に取り掛かるボランティアの会員

講習会報告

◆子育て支援研修会

「人権研修会」

平成29年11月9日(木)、14時30分～16時30分、センター3階大会議室にて、宝塚市人権教育指導員梅田美佐子氏をお迎えして「子どもの人権と気持ち」について

の研修会を行い会員11名が参加した。

日頃の託児の悩みや不安、親子の在り方、学校教育の変化、社会の変化など和やかな雰囲気の中で活発な意見交換を行い会員同士の交流も深めた。

また、宝塚市が掲げる「性的(セクシュアル)マイノリティに寄り添うまちづくり」への理解、ありのままに自分らしく生きられる社会、差別のない社会を目指す取り組みについての貴重なお話も伺うことが出来、大変勉強になった研修会であった。

(広報委員/中嶋 諒子)



▲人権研修会の様子

◆**筆耕講習会**

平成29年11月8日(水)、13時30分～15時30分、当センター3階大会議室において、日本書芸院二科審査会院の塩谷寿影氏を講師にお招きして「筆耕講習会」を開催し会員7名が受講した。

◆**清掃講習会**

平成29年11月17日(金)、13時30分～15時30分、センター3階大会議室にて(有)ゼン・クリーンサービス取締役・下井悟氏を講師に「家庭内清掃講習会」を開催し会員15名が参加した。

今回は、年末の大掃除に向けての心構えや清掃前の注意点、作動確認から始まり、特に水回り清掃方法のポイントを学んだ。



▲熱心に清掃作業の説明を聞く会員

安全委員会だより

◆10月～12月の事故内容

平成29年11月末現在

前年度	平成29年度	損害	傷害
5件	5件	1件	1件

★**損害事故2件**

●**内容**…機械除草作業中、飛散した石が停車車両に当たり車両のリアガラスが破損した。

●**注意点**…機械除草作業の際は、石の飛散方向を十分に考慮した安全対策を行ったうえで作業を実施すること

●**内容**…襖を運搬中、他車の通行を避けるために車両を後退した際運動する会員の靴紐がブレーキペダルに引っ掛かりブレーキを踏むことが出来ず、そのまま後方にある民家の門扉を破損させた。

●**注意点**…周囲の安全確認は当然

のことながら、車両運転の際は必ず運転に支障のない服装で運転すること。

★**傷害事故1件**

●**内容**…屋外清掃作業中、濡れた落葉の上で足を滑らせ転倒。その際、顔面を路面に強打し、自身の歯が欠損した。

●**注意点**…作業前には安全確認を必ず行い、もし足場が不安定な場所があれば適切な安全対策を講じたうえで作業を行うこと。

事故の無いよう常に安全意識をもつて就業しましょう。

地区・地域班活動

◆**良元2の3地域班清掃ボランティア**

平成29年10月27日(金)、11時～12時、6名が参加して、未成町、光明町地域の清掃活動を行った。
なお、11月6日(月)、にも福井

町、亀井町でも同様の清掃ボランティアの予定であったが当日は雨天のため中止した。

◆**長尾2の2地域班ハイキング懇親会**

平成29年11月9日(木)、9時20分～15時、三田市・有馬富士公園へハイキング懇親会を行った。新三田駅から往復2.7キロを歩き、様々の昔話しに時を忘れ、帰着の宝塚駅で仕上げのジョッキを傾け、再会を約して散会した。4名参加。

地域班の活動報告をお待ちしています。
(事務局)

互助会だより

◆**第2回社会見学**

「めんたいパークと麒麟ビール神戸工場」社会見学
平成29年10月31日(火)、「めんたいパークと麒麟ビール神戸工場」の社会見学に参加した。社会見学の社会見学に参加した。社会見学の社会見学に参加した。

合わせて44名が参加した。

「めんたいパーク」では原材料のスケソウダラの生態と明太子の出来るまでをパネルを見ながら説明を聞いた後、ガラス越しに鱧子（たらこ）から明太子に、全て手作業で行われる製造工程を見学、出来たての美味しい明太子の試食と面白い物を楽しんだ。



▲見学客で賑わうめんたいパーク

「キリンビール神戸工場」では映像とガイドの説明を聞きながら製造工程を見学。

ビールの原材料である麦の味とホップの香りを体験し、一番搾りと二番搾りの麦汁の飲み比べでは一番搾りの甘みのある濃厚な味に皆納得。また、目の回るような速さでアルミ缶にビールが充填され、ベルトコンベアーの上を猛ス

ピードで走りパッキングングされていく様子をガラス越しに見学した時には感嘆の声が上がり、改めて人間の知恵のすごさに感動した。見学後はビール通にはたまらない出来たての生ビールの試飲に喉を潤し、しばし歓談の後、帰路に着いた。

五感をくすぐる気持ちの良い楽しい社会見学であった。

(広報委員／中嶋 諒子)

◆互助会研修旅行

平成29年度研修旅行は「近江の国建部大社と紅葉の近江神宮」と題して、11月16日(木)と11月22日(水)の2回に分けて行われ、会員合計136名が参加した。

琵琶湖の景色を車窓に見ながらまず訪れたのは瀬田の唐橋の近く建部大社。ここは日本武尊(やまとたけるのみこと)を祀る出世開運、除災厄除の大社で、パワースポットとしても有名な、常に参拝客で賑わっている古社である。それぞれ思い思いの祈願をし、パワーをいただいた後、草津へ向かう。草津にある太田酒造は江戸城を築城した太田道灌を先祖に、ワ

インから日本酒・焼酎を手掛ける日本一小さな酒蔵メーカーとして有名である。趣のある道灌蔵で試飲をしながら太田家18代当主(御年90歳)のお話を伺い先祖から代々伝わる書画・掛軸など貴重な品々を興味深く拝見した。次に大津へ戻り琵琶湖グランドホテルでの昼食後、近江神宮へ向かう。



▲階段を登ると近江神宮はすぐそこ

年頭に行われる「百人一首かると開き」で有名な近江神宮は、大津宮へ遷都し漏刻(水時計)による時刻制度や学校制度の創始者である天智天皇を祭神とする由緒ある神宮である。京都の八坂神社を思わせる朱色の楼門をくぐると立派な拝殿と広い境内には石造りの漏刻・日時計などが設けられており、

回廊に飾られている百人一首、境内に建つ歌碑、句碑などを見学した。そして井筒八つ橋本舗に立ち寄りお土産を買い求め帰路についた。

紅葉も一番の見頃の中、日本武尊・天智天皇・太田道灌と日本の歴史に刻まれた重要な人物と社寺の勉強、そして琵琶湖グランドホテルでの美味しい食事と入浴、カラオケ、湖畔の散策など会員同士の交流も深まり楽しく有意義な研修旅行であった。

(広報委員／中嶋 諒子)

◆一喜会ゴルフコンペ

平成29年12月8日(金)、旭国際宝塚カントリー倶楽部に於いて17名が参加した。

成績は次のとおり。

- 優勝 上野 照夫
- 二位 坂本 正志
- 三位 上霜 進

なお、次回コンペは平成30年3月9日(金)、に開催予定です。

事務局だより

◆養父市シルバー主催「秋の収穫祭」に参加

平成29年11月11日(土)、養父市シルバー人材センターの厚意で「秋の収穫祭」に参加した。小雨の中、宝塚駅前を予定の8時30分に参加者28名を乗せたバスは養父市へと出発した。

「畑のスーパーマーケット」と看板の出ている畑に着くと、時節柄里芋、白菜、大根、ネギなどが収穫を待っており、ひとり一枚限りとして配られた袋が満杯になるまで詰め放題で、好みの野菜をいっぱい詰め込み、参加者は大いに満足した。

お昼はバーベキューをいただき、買い物などをした後、紅葉で有名な西天目山・高源寺へ。何とも敵かな佇まいの紅葉であった。参加者全員が無事故・ケガ無しで終え大いに満足して帰途に着いた。

(広報委員/長谷川 克己)



▲穫り尽くされた畑の様子

◆会員の状況

(入退会者は10月～11月、その他は11月末)

会 員 数	989名
(男性会員数)	748名
(女性会員数)	241名
入 会 者 数	15名
退 会 者 数	16名
平 均 年 齢	72.9歳

配 分 金

支払い日のお知らせ

12月就業分	1月15日(月)
1月就業分	2月15日(木)
2月就業分	3月15日(木)

☆お願い

就業報告書の提出は、就業完了後、または翌月の3日までに提出するようお願いいたします。

☆チラシ配布就業会員募集

事務局では、チラシなどの配布ができる方を随時募集しています。就業可能な方は事務局に「希望者アンケート」を備えていますので、事務局窓口までお越しください。

会員のひろば

川 柳

無事下山冷えたビールに熱くなり

富吉 博彦

同期会愛想笑いで記憶呼び

織山 茂

俳 句

うづたかく福のあふれる福袋

川嶋 兼雄

風花や遠くに古都の鐘の音

中嶋 諒子

澄み渡る夜空に光る冬の月

西口 佐代子

肩寄せて大根ほうばり厄落し

橋本 千津子

眉の皺去年に置きたり初笑い

羽山 淳子

またひとつ虚ろとなりし冬の路地

丸山 長資

冬枯れの廢墟に黙す鹿威し

安井 修

見上げると樹氷の陰に山の月

柳澤 義昭

編集後記

会員の皆さま、良いお年をお迎えのことと存じます。「広報たからづか」今年もよろしくお願ひします。

▼毎号、宝塚の風景や建物を紹介している「宝塚の風物」は、今号は正月のたたずまいに相応しい伊和志津神社と、福井カツ子会員の賀詞の書、「献寿歳旦」です。献寿は人々の長命を祝うこと、健康で力強く良い福が期待されます。▼今年の干支は戊戌(つちのえいぬ)、新春インタビューでは成年生まれの会員の貴重なお話を紹介しました。先輩の方々の経験を参考にしたいものだと思います。▼広報では会員の皆さまの活動や近況などを紹介したいと思います。地域班活動や会員の広場に会員の方々の、旅行記であるとか趣味で何か作ったり、何か目的を達成したとか、自慢・披露したいことなどあれば投稿をお願い致します。

(広報委員/今榮 満夫)

シルバー世代の健康管理

— 老後をささえる口の機能 —

歯が悪いと色々な病気の原因になることがあります
健康寿命を延ばすには歯の手入れが大切です

歯周病になると心臓病になるリスク、脳梗塞になるリスクが高まります。

■歯周病対策

1. 歯石をとる
2. 正しい歯磨き方法をマスターしよう
3. 定期的に歯科の診察を受ける

■食事の時

1. 箸置きを使用することによってゆっくりよく噛むことが出来るようになります
2. 一口に運ぶ量を減らし噛む回数を増やしましょう
3. 良い姿勢で咀嚼すると脳の血流が増えます

■自分の歯が20本以上あると良いこと

認知能力が高まり、転倒・骨折など要介護の原因となる疾患が軽減します

■入歯と正しく付き合う

入歯はなくてはならない助っ人になります

1. 食後の洗浄をしましょう
2. 就寝前には洗浄し一晩水に浸して清潔に保ちましょう
3. 洗浄剤で一日一回は殺菌しましょう



家事援助サービス

- ・室内清掃
- ・窓ガラス、網戸などの清掃
- ・食事の支度、洗濯
- ・お部屋内の片付けや衣替え
- ・ゴミステーションの掃除
- ・買い物など



子育て支援サービス

- ・お子様とお留守番
 - ・シルバー出前サービス
(子どもの一時預かり)
子供会やイベントなどの会場でお子様の一時預かり、ちょっとしたお出かけの間のお預かりなど
- ※2歳以上からお預かりいたします。

日常でお困りのことは シルバーにご相談ください。

高齢者の知識と経験を活かして、様々な仕事をお引き受けしています。依頼内容によっては対応できない仕事もありますので、まずお電話でお問い合わせください。

☎0797-81-7000

お庭の手入れ

- ・植木剪定、施肥
- ・植木の水やり
- ・雑草刈り(機械・手刈り)
- ・庭の掃除など



※植木の剪定は毎年4月から年間予約を受付けていますので、お早目にご連絡をお願いいたします。

家屋の手入れ

- ・網戸の張替
- ・障子、襖の張替
- ・簡易な大工、塗装など



空地・空家管理

- ・敷地の外側から現状確認
- ・敷地内の除草作業
- ・台風など緊急時の目視確認



事務サービス

- ・あて名書き、賞状書き
- ・ワープロなどでの原稿づくり
- ・パソコン操作指導など

センター会員募集 就業などを通じて社会参加しませんか？

シルバー人材センターの会員になるには

◎会員の条件

宝塚市在住の60歳以上の健康で働く意欲のある方で、シルバー人材センターの趣旨に賛同していただける方。

◎入会方法

入会説明会は毎月第4月曜日13時より開催していますので、事前予約の上ご参加ください。

入会申込書・顔写真などの必要書類の提出と、会費(年額2,000円)の納入で会員となります。

***ご興味のある方は、まずはシルバー人材センター事務局までお電話でお問い合わせください。**

