



会報シルバー

たからづか

第 **148** 号

平成29年11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



中山荘園古墳

宝塚市中山荘園 12-298

宝塚の風物

八角形の墳丘を持ち、古墳の変化を知る
うえで貴重な遺跡。飛鳥時代（七世紀中頃）
に築かれたと推定されている。
なお、当古墳は国指定史跡となっている。

（写真・広報委員／長谷川 克己）

シルバー人材センター事業普及啓発促進月間

当シルバー人材センターは、事業の社会的意義、および活動内容を幅広く市民の方々やお仕事ご依頼の皆様方へご理解をいただくべく、様々なPR活動、当センター入会促進・就業機会の拡大に向けて常々普及・啓発の活動を行っておりますが、その活動をより一層自覚して更に成果を上げるべく10月を「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」に位置づけて活動を行った。

◆「シルバーの日」普及啓発活動を実施

例年、10月に「シルバーの日」を定めて普及啓発活動を実施しているが、本年は10月2日(月)早朝より生憎の雨にも関わらず午前10時、センター役職員、各地区・地域班、事業開拓員、就業機会創出員、加えて自主的に加わっていただいた会員方にて、そ

れぞれの持ち場で活動を行った。
JR宝塚駅、および、阪急宝塚駅、逆瀬川駅、山本駅周辺でセンターPR用のチラシ、ティッシュ等を市民の方々に手渡しを行い、予定の時間一杯に活動、その後は駅周辺の清掃などのボランティアを行い無事終了した。



▲事業PR活動の様子(左、阪急宝塚駅前、右、阪急山本駅前)

◆シルバーフェア開催

10月21日(土)、当初の予定通り事業開拓委員会を中心に進めてきた役員十数名が朝7時に集合し、準備に取り掛かった。やがて準備も整い、9時に木本常務の挨拶でフェアはスタートした。数日前からの予報では「雨」が伝わっていたものの関係者は黙々と準備を進めていた。既に2張りのテントは設置されており、それぞれの係が担当する品々を揃えた頃には、雨が降り始めた。

会場前の道路からも目立つように配置したテントでは、既にフランクフルト、ヤキトリが用意されていた。

他方のブースではおなじみのポップコーンに加えて、新しく加わった肉まん、あんまん、ピザまんも集客の効果てきめんであった。事務所一階フロアにはセンターPRコーナーを設け、雨にも関わらず来ていただいたお客様にはアンケートなどにお応えいただき、

只々感謝であった。また、このフロアでは養父市シルバー人材センターからの新鮮野菜・新米の販売もあり、こちらは近隣の方々には毎回人気のコーナーである。

荒天のため途中で終了となったが天候と共に諸々の試練に接して第4回シルバーフェアを無事終了することができた。

(事業開拓委員会)



▲会場の模様



▲木本常務の挨拶でスタート

◆「平成29年度兵庫県シルバー人材センター事業推進大会」を開催

平成29年度、兵庫県シルバー人材センター事業推進大会が10月19日(木)、13時～16時、神戸新聞松方ホールで行われ、当センターからは古村理事長、木本常務をはじめ多くの会員が参加した。

安全「事故ゼロ運動」表彰

当センターは会員数1000～1999名のCグループで、無事故記録421日を達成し、最優秀賞を受賞。

古村理事長が当センターを代表して賞状を受けられた。

なお、当センターで安全標語最優秀賞表彰、永年会員表彰、および永年役員表彰を受けられたのは次の方々であった。

安全標語最優秀賞表彰

高地 花子

永年会員表彰(15年表彰)

内田 和久 小原 斌行
瀬社 家隆 地原 明
羽山 淳子 藤井 俊作
藤井 雅子 宮武 禎介

永年役員表彰(8年表彰)

横手 勝弘 蘭定 貞夫
足立 功



▲当日出席された皆さん



▲最優秀賞の高地会員

社会参加支援活動

ボランティア

◆「希望の家」運動会のお手伝い

10月10日(火)、障害者支援施設「希望の家」で開催された運動会

に会員16名がボランティアを行った。

晴天に恵まれた絶好の運動会日和。「希望の家」の利用者の方々、職員の方々とボランティアが一緒になって競技を楽しみ、中でもパン食い競走、綱引き、紅白玉入れには、大きな歓声と拍手で会場は大いに盛り上がった。

また、宝塚歌劇団OGの風さやかさんの歌とダンスのショーに会場は一層華やかな楽しい雰囲気になりました。

早朝のテント設営から後片付けまで無事に終え、「希望の家」の方々からねぎらいの言葉をいただき心地よい疲れと清々しさの残る楽しいボランティアであった。

(広報委員/中嶋諒子)



▲テント設営の様子



▲玉入れを一緒に

★ボランティア協力者

板倉 實	市原 則比古
伊藤 加代子	岡村 修
倉本 武保	小西 太一郎
高瀬 絃一	辻 敏昭
中井 一嘉	中嶋 諒子
中西 進	西山 孝
西口 弘	日高 一郎
丸山 長資	盛林 柳太郎

会場の設営・後片付け、競技の進行に最後までご協力いただきありがとうございました。

安全委員会だより

◆8月～9月の事故内容

平成29年9月末現在

前年度	平成29年度	損害	傷害
4件	3件	0件	1件

8月～9月は損害・傷害とも0件でした。

◆連続無事故日数がストップ

昨年の7月から続いていた連続無事故日数が10月14日(土)に発生した傷害事故によって464日で記録がストップした。他のセンターからも注目されていた記録であり非常に残念なことである。

作業にあたって、正しい服装をする。作業前に準備体操を行い身体を柔軟にする。斜面で作業を行う場合は斜面の上下で並んで作業をしない。また、安定した足場を確保する。そして後ろ向きに移動する作業はしない。剪定バサミやノコギリなど刃物等は作業ごとに

ケースに納め剥き出しにしない。グループで行っている場合はリーダーの説明や合図をよく聞き、一人で行っている場合は周辺に気を配るなど注意して作業をしていたきたい。

また、慣れによる油断はとても危険です。事故によるケガは本人だけでなく家族や就業先にも多大な迷惑をかけるので、今一度、作業手順及び作業環境の確認を行い、危険が伴っていないかを作業毎に確認するように、お願い致します。

全委員会が「安全は全てに優先する」を常に意識したうえで事故ゼロを目指し、次なる無事故日数達成に挑戦しましょう。

(安全委員会)

◆交通安全シニア自転車大会

9月29日(金)、グリーンアリーナ神戸にて兵庫県交通安全シニア自転車大会が開催された。宝塚市の競技大会で優勝した「シルバー安全チーム」が出場した。惜しくも入賞は逃したが、県大会という大きな舞台にも気後れせず堂々と競技に挑んでいた。

(安全委員会)

地区・地域班活動

◆良元3の2地域班

仁川まちづくり協議会の夏まつりが7月27日(木)、13時から行われた。毎年行われる恒例の夏まつりで、当地域班からは毎年ボランティアで参加しており、今年は役員4名が行事のお手伝いを行



▲競技の様子



▲兵庫県大会に出場したシルバー安全チーム
左から、金築、矢田、浅沼、丸尾の各会員

い、まちづくり協議会の皆様からは大いに喜んでいただいた。

◆良元3の2地域班

親睦会を開催

8月1日(火)、17時30分より、宝塚ワシントンホテルリバーサイドビアガーデンで有志親睦会が行われ、8名が参加して大いに盛り上がった。

◆良元3の3地域班

10月5日(木)、9時～11時、3名が参加し、仁川河川敷および小仁川の清掃活動を行った。カン、ビン、ペットボトルでゴミ袋が一杯になり、ほかにもゴミ袋ごと捨てられているものもあり、ポイ捨てマナーの悪さを痛感させられた。



▲良元3の3の皆さん

◆長尾1の3地域班 地域班清掃ボランティア

9月30日(土)、9時～10時30分、4名が参加してJR中山寺駅周辺の清掃を行った。



▲長尾1の3清掃ボランティアの様子

◆地域班総会開催状況

○良元3の2地域班

10月12日(木)、10時30分～12時まで、鹿塩会館にて開催。9名出席。

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1回社会見学

今年から異なる行程を2回に分けて実施することになった。

「京都御所と漬物西利本店」

10月12日(木)、「京都御所と漬物西利本店」の社会見学を行い、会員・職員合わせて43名が参加した。



▲左近の桜・右近の橋と紫宸殿

昨年より事前申込がなくなり通年公開となった京都御所は明治天皇が東京に遷都されるまでの約500年間、歴代天皇がお住まいになられ、儀式や公務を執り行っ

た由緒ある場所である。

広大な敷地に建つ日本古来の宮殿建築を見学しながら歴代天皇の歴史と文化に思いを馳せ、また手入れの行き届いた木々や庭園の美しさには厳かな中にもひと時のやすらぎを覚えた。

幕末期の歴史的な大舞台となった京都御所は当時の歴史を知るとても興味深く大変勉強になった有意義な社会見学であった。

その後、西利本店に寄り、京漬物の漬け込み風景の見学とワインの試飲をいただき帰路に着いた。

(広報委員／中嶋諒子)

◆一喜会ゴルフコンペ

9月15日(金)、本年3回目のゴルフコンペを大宝塚ゴルフクラブで行った。接近中の大型台風にもかかわらず、24名が参加した。成績は次の通りとおり。

優勝 大森 茂樹
二位 山地 純二
三位 篠田 英治

なお、年内最終コンペは12月8日(金)に開催予定。

事務局だより

◆生活支援講習会を実施

兵庫県シルバー人材センター協会主催の60歳以上の一般市民を対象にした生活支援講習会が10月4日(水)から13日(金)の内6日間、さらには仁川公益施設で開催され、会員を含む12人が参加した。講習会の主な内容は、掃除のテクニック、調理食品衛生、介護食の調理実習を中心に、その他傾聴ロールプレイングや家庭介護術等、幅広い内容であった。

◆会員の状況

(入退会者は8月～9月、その他は9月末)

会 員 数	990名
(男性会員数)	756名
(女性会員数)	234名
入 会 者 数	10名
退 会 者 数	44名
平 均 年 齢	72.9歳

配 分 金

支払い日のお知らせ

11月就業分	12月15日(金)
12月就業分	1月15日(月)
1月就業分	2月15日(木)

☆お願い

就業報告書の提出は、就業完了後すみやかに、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。

☆チラシ配布就業希望者募集

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

◆良き哉「ボランティア」

会員No.3669 長谷川 克己

市や当センターの催しや行事が行われるとき、準備や会場整理などのボランティアの呼び掛けがあると、私はできる限り参加するようにしている。

暑い時季に行われるサマーフェスタ・末広中央公園での駐輪場の整理、また、寒空でのキャピリンピック・駐車場の整理など経験したが、他人の役に立ち、世のためになっていると思うと感慨も入である。

最近ボランティア参加者が減ってきていることに寂しさを感じつつ、いざボランティアに参加するとシルバー会員の元気な姿が目に入り、自分も頑張ろうと奮い立っているのが不思議である。

今までのボランティアで顔なじみになった方も居て、そういう方にお会いできることも楽しみの一つであり、ボランティア主催者の方々にも喜んでいただくことまた来年も、と思いつくのである。

川 柳

親友と生きていたかと酒を飲み

♥ 富吉 博彦

お祝いのワインのリボン子を想う

♥ 織山 茂

俳 句

あかあかと重さ見えくる林檎園

♥ 川嶋 兼雄

零余子飯素朴であれと語りおり

♥ 中嶋 諒子

小形犬主引かれて秋日和

♥ 西口 佐代子

少年の夢は無限や馬肥ゆる

♥ 橋本 千津子

来しかたの思いいろいろ文化の日

♥ 羽山 淳子

満天の星むふなり冬の夜半

♥ 丸山 長資

木枯らしや暖簾のれんの赤の暖かさ

♥ 安井 修

山肌をりんと一面木花咲く

♥ 柳澤 義昭

編集後記

本を読む時間が少なくなつた。本は好きだ。勿論、堅い内容のものは消化できず、極く一般的なものばかり。▼本に入り込んだ切っ掛けは、中学一年生のとき図書係を指名された時のテーマで読んだ「海底三万里」。なにしろ面白かつた。その後は、社会人になり読む所はほとんど通勤の車中であり、もっぱら文庫本であつた。中でも特に長編・短編に松本清張、司馬遼太郎、池波正太郎でこの3作家の作はほとんど読んだようにすら思える。▼他方、書くことに転じれば年賀状の時季である。現役を終わり「今回を以て賀状はおしま」という文面によく接し、また諸々の事情でその遣り取りが年々減っている、と言いつつ憂き世の中での付き合いは別にして生きている内に会っておきたいと思う人が何人かが居られるのが実状である。▼本も書も「文字」である。今を生き、尚且つ文字に係わつて居させてもらいながらその「手」が只々落ちるばかりの自らを思い知らされる秋(とき)である。

(広報委員)長谷川 克己

シルバー世代の健康管理

— 放っておくとコワイ！白内障・緑内障 —

白内障・緑内障はあまり自覚のないまま進行するといわれている病気です。
緑内障においては、最悪の場合失明する可能性もあります。

白内障の多くは、目のレンズである水晶体が加齢や紫外線によつて発生する活性酸素などにより白濁することで発症します。

緑内障は房水という眼内の水分の圧力が高まり、視神経に異常をきたすことで発症します。

白内障の予防 白内障を発症する年齢には個人差があり、体質や遺伝もありますが、「野菜・果物より肉類の摂取が多い」「コレステロール値の高い食物をよく食べる」などの偏った食生活の影響も大きいとされています。また、喫煙やアルコールの飲みすぎ、屋外で太陽光を浴びすぎなども要注意です。

緑内障の予防 眼圧を高める行為を避ける。例えば「逆立ちなど頭に血が上る動作」「ネクタイをきつく締める」「首まわりがきついシャツの着用」などを避けること。その他「長時間うつむいたままの仕事」「大量のカフェインの摂取・抗うつ剤の服用」なども眼圧を高める可能性が高いといわれています。それに対し、ジョギングやウォーキングなどの軽度な運動は血流が促進され眼圧の上昇を防ぐ上で効果的といわれています。

白内障・緑内障簡易チェック

これらのチェック方法は、必ずしも病気の発症を断定するものではありません。
気になる点がある方は、必ず医師に相談するようにしましょう。

白内障簡易チェック

- ・物がかすんで見える。
- ・物がぼやけて見える。
- ・屋外に出ると、光がまぶしくて見にくい。
- ・逆光になると、まぶしくて対象が見えない。
- ・夜間の車のヘッドライトがまぶしく感じる。
- ・メガネを調整しても文字などが読みにくい。
- ・物が二重や三重に見える。
- ・夜間や暗い場所に行くと見えにくくなる。
- ・目が疲れやすい。
- ・裸眼でも、矯正（メガネなど）でも、視力が不安定。
- ・色の鮮やかさを以前より感じられない。

緑内障簡易チェック

1. まぶたを閉じ、人差し指と中指で両目に同時に触れ、交互に押すと固い感じがする。
2. 明かりを見ると周りに虹のような光の輪が見える。
3. 目が常に疲れやすく、頭痛や肩こりも起こる。
4. 目が痛くなりがち、充血しやすい、目がかすむ。

1. および2. に当てはまる方は、眼圧が高い可能性があります。
3. の状態が長期間続くという方は、緑内障の可能性があります。
4. に当てはまる方は、急性緑内障の可能性があります。



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。



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け付けていますので、お早目にご連絡をお願いいたします。

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

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。**

問合せ先：公益社団法人 宝塚市シルバー人材センター

〒665-0827 宝塚市小浜2丁目1番1号 TEL. 0797(81)7000 FAX. 0797(81)7040

<http://www.sjc-takarazuka.or.jp>

