



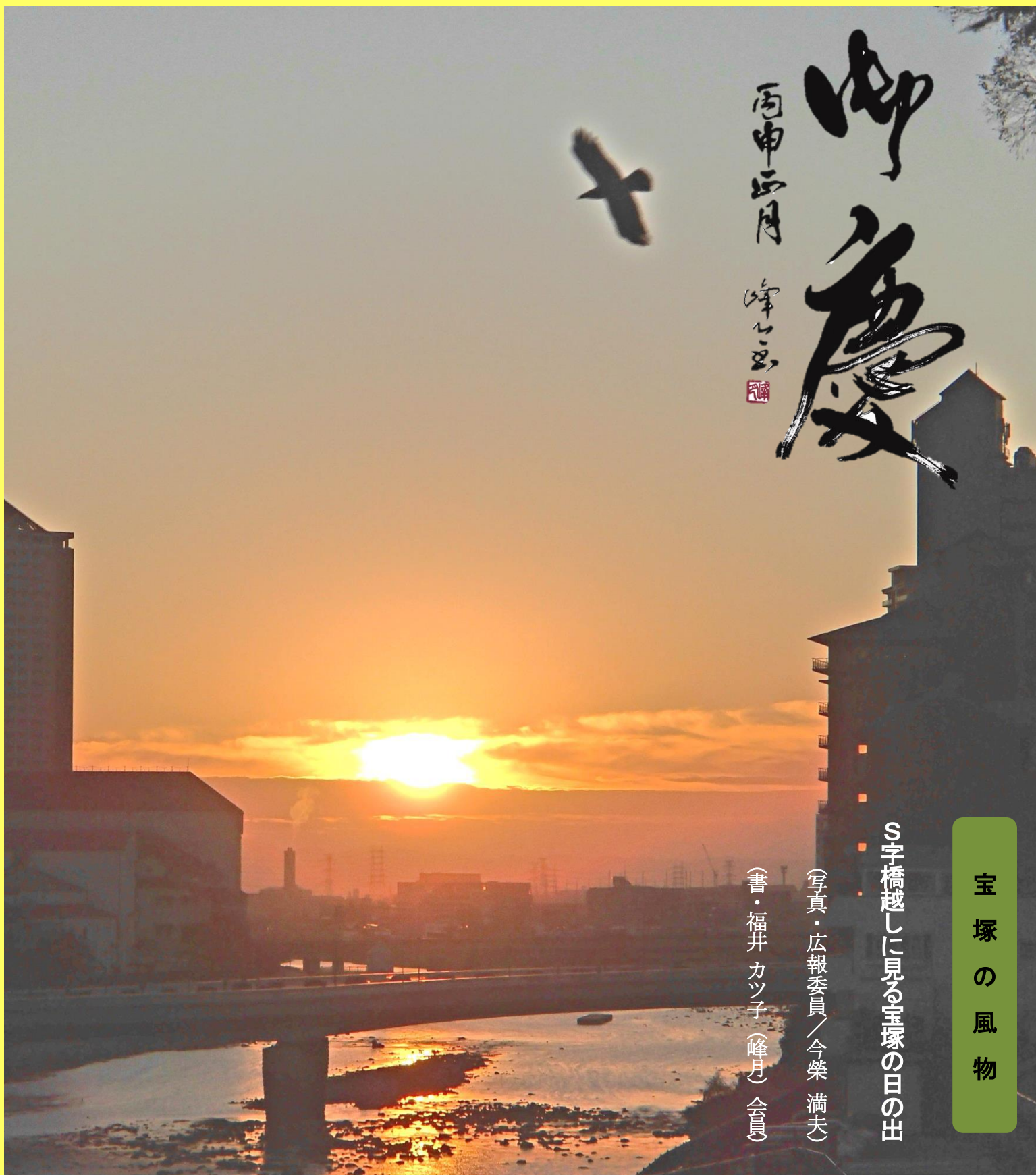
会報シルバー

たからづか

第 137 号

平成28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



宝塚
西申正月
峰山
氏

宝塚の風物

S字橋越しに見る宝塚の日の出

(写真・広報委員／今榮 満夫)

(書・福井 カツ子 (峰月) 会員)



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す。
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。
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
に対し、厚くお礼申し上げます。

政府が「1億総活躍社会」へ向
けた緊急対策では、主要目標とし
て掲げる「出生率1.8」と「介
護離職ゼロ」を実現するための施
策に重点が置かれています。

子育てや介護への支援を強化
し、女性や若者、高齢者の働き手
を増やすこととされています。中
長期的には人口減に歯止めをか
けることにより、日本経済の成長
につなげようとしています。

今日の当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。

2015年の介護保険制度改
正により、介護分類の旧要支援1、
2は、地方自治体に任されること
になりました。しかし、各自治体
においては、担い手不足が深刻な
状況であると言われています。

高齢化が進む今日、高齢者が健
康で意欲と能力を発揮し、年齢に
関わりなく働き続けることので
きる「生涯現役社会」の実現に向

け、60歳以上の高齢者の受け皿
としてシルバー人材センターの
役割がますます重要になってい
ます。

ご承知のとおり、シルバー人材
センターは各地域の高齢者が、そ
の居住する地域を単位に連帯し、
「共に働き」「共に助け合ってい
く」ことを基本としつつ、就業を
促進することにより、活動的な生
活能力により、その家族や地域社
会に活力を生み出し、ひいては、
地域社会の活性化と福祉の増進
につなげていくことができる
共に、会員の自主的な組織参加と
労働力の発揮により、豊かで積極
的な高齢期における生きがいの
充実を図ることができると
考えるところであります。

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
ボランティア活動などは、会員の
社会参加を促進するとともに、

「仲間づくり」や「居場所づくり」、
「地域貢献」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
ましては、平成28年度において
も定例となっているボウリング
大会、研修旅行などを実施すると
ともに、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
お祈り申し上げまして、新年のご
挨拶とさせていただきます。



新年の「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、
誠実丁寧な就業や地域でのボラ
ンティア活動により、地域や市民
の支えとなっていたいただいており
ますこと、厚くお礼を申し上げます。

さて、現在日本では、世界に例
を見ない速さで高齢化が進展し
ており、本市においても、すでに
市民の4人に1人が65歳以上の
高齢者という「超高齢社会」に入
っています。

本市は昨年、日本では秋田市に
次ぐ2番目の都市として、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

ークへの参加が承認され、高齢者
にやさしいまちづくりを目指す
ことを改めて決意いたしました。

人は、地域や学校、職場、趣味
の集まりなど、誰かとの関わりや
支えあいによって、その人らしく
より充実した日々を過ごすこと
ができるのではないのでしょうか。

「エイジフレンドリーシティ」の
基本理念である「高齢になっても
地域で活動、活躍することができ
いきいきと過ごすことができる
社会」を実現するためには、貴セ
ンターの役割が、益々重要となる
ものと考えています。さらに多く
の方に入会していただくとともに
に、会員のニーズに応えられる職
の開拓に積極的に取り組んでい
ただき、今後ますます充実・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て、新年の
ごあいさつとさせていただきます
す。



会員の今年の抱負

平素忙しく就業して戴いている会
員の方々に新年の抱負を綴ってい
ただきました。

◆野田 良



平成11年入会
会員番号 2391

私は平成11年に
シルバー人材セン
ターの会員になりました。入会後
は、家事支援にて就業していま
したが、平成19年に子育て支援事業が
始まった際には初期のメンバーと
して参加し、育成会事業等に従事
してきました。

現在は年齢も80歳を過ぎ、今
は週に1回、個人宅での家事支援
業務に就業しています。

今年の抱負というの大げさで
すが、子育て支援事業として老婆
心ながら、何か協力できることが
あればと・・・。

あと私事ですが、夫婦共に無病

息災、共に健康に過ごせることを
願っています。

◆加藤 秀記



平成12年入会
会員番号 2537

新年おめでとう
ございます。

昨年は、15年表彰を受賞し、
改めて健康の大切さを感じた一
年でありました。今年は、原点に
立ち戻り、物事に取り組んでまい
りたいと思っています。

現在、近くのスーパーで、買い
物かごと、カーットの整理業務に就
業しており、お客様と接する機会
が多いので、次の事を抱負として
取り組みたいと思います。

一、お客様には笑顔、親切、優
しきで対応する。二、仕事は常に
上機嫌で行う。三、健康に留意す
る。

以上を心掛けながら充実した
1年を送ると共に、シルバーの星
として、何時までも輝き続け、社
会の一助になればと思います。

◆松浦 明美



平成19年入会
会員番号 3850

今年で私は、70歳になります。何か60代と70代を考えたらすごく齢を取った感じがします。仕事は誰にも負けず60歳くらいの仕事ができると自分で自負しています。

今年の抱負とまでは言えませんが、元気なうちはシルバー人材センターでもっと頑張ろうと思います。

70歳にこだわっていますが、本当に自分自身、年とった気持ちになつていますが、自分自身に言い聞かせています、「今年も頑張ろう!」と。

◆矢田 稔



平成23年入会
会員番号 4447

会員の皆様には
お変わりなくお

過ごしの事とお慶び申し上げます。

今回、私の抱負をなにか書いて下さい、と依頼されましたが、この年になると抱負など一つもない毎日が続いています。

朝、目が覚めると今日も仕事だと、頑張つてシルバー人材センターに向かうのが、今の生活で、私の抱負みたいなものです。

シルバー人材センターの公園班で就業することになった経緯は、河川美化事業での就業がきっかけとなり、現在に至ります。

これから一日でも長く、シルバー人材センターで仕事ができることがわたしの抱負みたいなものです。

◆平井 美智子



平成26年入会
会員番号 5103

センターの会員
になつて運よく

すぐに仕事にも距離的にも恵まれ、就業から早くも1年になろうとしている現在、周りもやっとなえ始め、諸先輩の方々の仕事ぶり取り組み方が、まさに目から鱗!

といった感動を覚えつつ、歳を重ねて、なお日々勉強の連続です。今年の抱負ですが、たかが就業とは簡単にいえない厳しさを日々、感ずると共に絶えずひらめき!を大切に、また、素直に聞く耳を持ち自分の至らなさを理解できるようにしたい。そして、自分に降りかかる火の粉を未然に振払う智恵を持ちつつ、オンナだからにロックを飲む私に乾杯!

★今年の干支はどんな年

平成28年の干支は丙申(ひのえさる)、丙は火の燃えさかるさま、申は伸びる、が語源。60年前の昭和31年は、「もはや戦後ではない」といわれ高度成長へと進む転機でありました。その後の申年は、43年は、大学紛争、55年は、みんなで渡ればこわくない、平成4年は、学校、公務員の週5日制、きんさんぎんさんブーム、16年は、新潟県中越地震、小泉純一郎首相北朝鮮訪問などがありました。

(広報委員会)

ボランティア

◆第35回宝塚市身体障がい者運動会(キャピリンピック)のお手伝い

11月8日(日)、昨年に引き続き、今回もまた生憎の雨のため、第35回キャピリンピックはスポーツセンター体育館のメインアリーナで行われた。



▲ボランティア開始前のミーティング

競技会場での諸々の設営、駐車場の案内・整理に10名の会員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(10名)

井垣 六郎 大川 忠利
辻 敏昭 坪井 敬
中留 朝輝 西口 弘
長谷川克己 日高 一郎
吉岡 富勝 四谷 光造

独自事業

◆学校給食の食材配達

11月4(水)、2学期の学校給食の食材配達が始まった。じやがいも、大根を各小・中学校の注文数量に分類、計量して就業会員が手際よく指定された時間内に配達することができた。

(広報委員)長谷川 克己



▲明日の配達に向け箱詰め作業が続く

講習会報告

◆家庭内清掃講習会



▲熱心に清掃についての説明を聞く

11月6日(金)、14時～16時、宝塚市立勤労市民センター2階多目的活動室において(有)ゼン・クリンサービス取締役下井悟氏を講師にお招きして「家庭内清掃講習会」を開催し会員25名が受講した。

年末に近いこの時期、普段の清掃に少しの工夫を加えることで、随分と出来映えが違ってくることを学び、今後の就業での技術向上につながる内容であった。

安全委員会だより

◆事故発生状況

平成27年11月末現在

前年度	平成27年度	
3件	9件	損害
4件	3件	傷害

●10月～11月の事故内容

★損害事故4件

損害事故1

●内容 駐車場で方向転換する際に駐車中の車両と接触し、リアガラスなどを破損させた。

●注意点 車両運転の際には、周囲に障害物などが無いか周囲の安全を確認すること。

損害事故2

●内容 機械除草作業中、石が飛散し住宅1階部分の窓ガラスを破損させた。

●注意点 機械除草作業の際は、周辺建物への飛散範囲を想定

し、安全策を講ずること。

損害事故3

●内容 側道より本線へ合流する際に本線を走行する車両と接触し、相手車両の左側ボディを損傷させた。

●注意点 安全運転を心掛けることはもちろん、特に車線合流の際や右左折時、発進・後退時には目視での安全確認を行うこと。

損害事故4

●内容 機械除草作業中、石が飛散し駐車車両の左リアガラスを破損させた。

●注意点 車両運転の際には、周囲に障害物などが無いか周囲の安全を確認すること。

車両運転操作中の事故が増えていきます。事故の無いよう常に注意して就業しましょう。

(安全委員会)



地区・地域班活動

◆良元2の1地域班

市立末広小学校清掃のボランティア

11月4日(水)、9時45分～11時45分、末広小学校清掃のボランティアを行った。8名参加。



▲清掃・剪定に励む良元2の1の皆さん

◆良元2の3地域班

町内クリーン作戦

10月7日(水)、10時～11時、町内クリーン作戦と銘うつて福井町、亀井町の道路周辺の清掃を行った。4名参加。

◆良元3の1地域班

武庫川河川敷清掃

10月15日(木)、11時～12時、NTN跡地～武庫川新大橋まで、武庫川河川敷の清掃を行った。8名参加。

◆良元2の2地域班

紅葉狩りウォーキング

11月26日(木)、10時～14時、生憎の小雨の中、恒例となった箕面ハイキングを実施した。8名。



◆良元3の2地域班

キューピー(株)伊丹工場の見学会

10月20日(火)、13時30分～14時45分、親睦会を兼ねて、キューピー(株)伊丹工場の見学会を行った。9名参加。



▲工場見学の長尾2の2の皆さん

◆長尾2の2地域班

キリンビール神戸工場見学会

11月23日(月)、懇親会を兼ねて、キリンビール神戸工場見学会を実施。7名参加。



▲マスコット人形と一緒にハイチーズ！
良元3の2の皆さん

◆西谷1の1地域班

事業普及啓発促進活動

10月31日(土)、10時～11時30分、西谷夢プラザ広場および歩道周辺において、チラシ、ティッシュなどを配布して事業普及啓発促進活動を行った。6名参加。



▲活動中の西谷1の1の皆さん

◆地域班総会開催状況

○良元3の2地域班

10月6日(火)、10時～12時、仁川会館にて、11名出席。

地域班の活動報告をお待ちしています。

事務局

互助会活動

◆互助会研修旅行

平成27年度研修旅行は、「播磨国蘇る白鷺・国宝姫路城〜港町風情漂う坂越」と題して、11月11日(水)、19日(木)の2回に分けて行われ延186名の会員が参加した。

最初の訪問地、姫路城は日本の木造城郭建築の代表として1993年(平成5年)にユネスコの世界文化遺産に登録された城である。

姫路城大天守保存修理事業を終え威風堂々とそびえ立つ白く輝く大天守を眺めながら、入城口より天守閣コースと西の丸コースに分かれそれぞれにゆつくりと見学する。

姫路に砦が築かれて600年、築城400年の歴史の刻み、城を舞台に様々なドラマが生まれ、また戦いへの仕掛けとその外観の美しさ、先人の智恵と美的感覚の素晴らしさに感動と発見の多い姫路城見学であった。

昼食は赤穂御崎・銀波荘で播

州・瀬戸内の味覚、牡蠣、穴子を満喫し、次の訪問地坂越へ向かった。

坂越は瀬戸内に面した自然豊かな港町で牡蠣の養殖でも有名である。ガイドさんの説明を聞きながら風情のある古い町並みを散策した。

赤穂の老舗「かん川本舗」で土産を買って帰路についた。

山々の紅葉も見頃になり、楽しく有意義な研修旅行であった。

(広報委員／中嶋 諒子)



▲国宝姫路城



▲大天守へつづく道



▲ようこそ、姫路城へ！



▲坂越・妙道寺門前でボランティアガイドの説明を聞く



▲坂越の浜にて

◆体操教室同好会親睦会

体操教室同好会は秋の野外活動を11月12日(木)、池田市の伏尾温泉「不死王閣」にて開催、会員20名が参加した。

9時30分逆瀬川に集合、送迎バスに乗り込み1時間足らずで「不死王閣」に到着、それぞれに近くにある西国三十三カ所札所の久安寺に参拝し、温泉入浴を楽しんだ後、美味しい昼食と歓談、カラオケ、詩吟など、炭坑節を皆で踊りお開き、と心身ともにリフレッシュした笑顔の絶えない楽しい親睦会であった。



▲当日参加の皆さん

◆一喜会ゴルフコンペ

12月4日(金)、一喜会ゴルフコンペが、旭国際宝塚カンツリー倶楽部で行われ、21名の会員が参加した。低気温・寒風をものともせず熱い戦いを繰り広げた。成績は次のとおり。

優勝 前山 龍彦
準優勝 森下 輝一
三位 篠田 栄治



就業先訪問

◆旧和田家住宅

今回は、宝塚市指定文化財の旧和田家住宅(宝塚市立歴史民俗資料館)の業務をご紹介します。

阪急電車売布神社駅から徒歩10分、小浜宿の北門跡にほど近い旧和田家住宅は、築後約350年、宝塚市内最古の民家といわれ、今も江戸時代中期の民家の面影を残している。

旧和田家は、代々米谷村(飯野

藩領)の庄屋をつとめたことから多くの古文書も所蔵し、住宅とともに周辺地域の歴史を探るうえで重要となっている。当センターの業務は、この施設の清掃と来場者への案内業務だ。

12月12日(土)午後、旧和田家住宅を訪問。ここでは現在2名のシルバー会員が就業している。1日の業務は、住宅内部の清掃と来場者への対応、案内が中心だ。来場者数は月に平均200名から300名ほど。来場される方に、旧和田家住宅のことを詳しく案内している。

歴史や古民家に興味を持つてくる来場者がほとんどで、この家の中の雰囲気や各部屋の間取り、細かな造りなどに感心される方が多いとか。市内の小学校3年生のカリキュラムにも入っているもので、年に数回はたくさんの子供達も訪れてくる。有名観光地と違って、わざわざここに来られる方は熱心な方が多く、いろんな質問がでてくるので、説明の遣り甲斐があるそうだ。

ここで就業している会員は、「来場者の関心事に合わせて、説明の仕方も変えるようにしてい

ます。長い方は2時間くらい案内していることもありますよ」と、この業務の面白さを話してくれた。

(広報委員/佐野 純)



▲旧和田家正面全景



▲旧和田家クチノマ

事務局だより

会員の状況

- ・会員数 1,238人
- ・入会者数 29人
- ・退会者数 4人
- ・平均年齢 72.0歳

11月末現在
入退会者は10月初～11月末

おくやみ

岩崎 純一
76歳
太田 守
68歳

☆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「希望会員アンケート」を備えていますので、事務局窓口までお越しください。

配 分 金

支払い日のお知らせ

1月就業分	2月15日(月)
2月就業分	3月15日(火)
3月就業分	4月15日(金)

◆センター事務所耐震工事了

昨年9月から始まったセンター事務所の耐震工事が12月14日(月)検査も終わりすべて工事を完了しました。

会員の皆さまには、ご不便をお掛けしましたが、工事期間中のご協力ありがとうございました。

(事務局)



▲耐震工事が完了したセンター事務所

会員のひろば

川 柳

酒ロックちがう私が覗きだす

♡道原 澄子

老いてなおトキメキ求め今日も生き

♡富吉 博彦

下流老人糊口を凌ぎケセラセラ

♡織山 茂

俳 句

年玉を妻にわたして苦笑い

♡川嶋 兼雄

うす雪や小さな庭も名園に

♡園田 昌代

七草の名も言えずして粥を汲む

♡中嶋 諒子

新米の匂い運びて一人膳

♡西口 佐代子

寒椿音なき風と雪に落つ

♡橋本 千津子

喜寿傘寿久に会いたる雪催い

♡羽山 淳子

変わらじと思えど待ちし初日の出

♡丸山 長資

編集後記

お正月には皆さん、おみくじを引かれたことと思います。おみくじは御神籤と書きます。昔から、くじは偶然を利用して自動的に一つを選び出す方法で、神意が具現化したものとされた。そして、村のもめ事も最後は神前においてくじ引きで決めることも。▲室町時代、驚くべきことに將軍をくじ引きで決めたことがあった。室町幕府の四代將軍足利義持は嫡子の五代將軍足利義隆が十九歳で夭折したが、後継を指名しないまま他界、困った宿老達は4人の有資格者から次の將軍をくじで選びました。それが六代將軍足利義教です。▲現代人の常識では荒唐無稽ですが、現代もドラフト会議は有能な球児達の将来をくじ引きで決めている。▲もうすぐキヤンプリン、くじ引きで決められた球団であっても実力の世界。新人選手も、実績を積み重ねると、チャンスはやってくる。今年はその選手が活躍するか、ビールを飲みながらテレビ観戦し、予想するのも楽しいことです。

(広報委員／今榮 満夫)

シルバー世代の健康管理 — 認知症 —

認知症は治らないといわれています。しかし、進行は予防すれば遅らせることができます。

老化現象は生理的な脳の変化が原因、認知症は脳の病気が原因

- ・昨日食べたものを思い出せないのは老化現象、昨日食べたこと自体覚えていないのは認知症。
- ・物を何処へしまったか思い出せないのは老化現象、しまったこと自体覚えていないのは認知症。
- ・何かのヒントを与えれば思い出することができるのは老化現象、体験したこと全体を忘れるのは認知症。

認知症は急激には進まない。進行を遅らせたり予防する方法があります。

(主に軽い運動や頭を使うことを行う)

1. 有酸素運動を行うなど、生活方法を変える。
2. 100から7ずつ引き算を暗算でする、慣れてきたら7、5、3と順に数字を変えてみる。
3. 2～3日前の日記をつける。本や、ドラマの感想を書く。
4. しっかり眠って脳内の整理活動ができるようにする。
5. 右手と左手で違う運動をする。楽器の演奏など。
6. 買い物や掃除、料理などの段取りを考えてから行動する。
7. レシートを見ないで家計簿をつける。
8. 囲碁、将棋、麻雀、ゲームなどを楽しむ。

※糖尿病は認知症の要因となり得ます。認知症予防に発症リスクを押さえましょう。

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。TEL 0797(81)7000

- | | |
|------------|---|
| ・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、子どもの一時預かり、シルバー出前サービス |
| ・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) |
| ・家屋の手入れ | 網戸の張替、障子・襖の張替、簡易な大工仕事・塗装など |
| ・事務サービス | あて名・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、事前に予約の上参加してください。

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 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

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