



会報シルバー たからづか

第 167 号

令和3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



宝塚の風景

安倉・上池に昇る朝日

(撮影・広報委員／今榮 満夫)

書 七福神

宝船に乗った七福神の初夢を見ると福德
をもたらす縁起のよい神として信仰されて
います。

良い年になりますように。

(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 木本丈志



新年あけまして
おめでとうござい
ます。

会員の皆様には
お健やかに新年を迎えられたこと
とお慶び申し上げます。

昨年は、宝塚市をはじめ各関係
機関の皆様方には、当シルバー人
材センターの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
厚くお礼を申し上げます。

菅内閣が発足いたしました。新
型コロナウイルスへの対応と経済
再生が喫緊の課題となっています。
具体的には、少子高齢化が進展す
る中、政府は社会保障の支え手を
増やす政策を推進しています。

その一つが、就労意欲のある高

齢者が70歳まで働き続けられる
機会を確保するための環境整備で
す。令和2年3月には就業機会の
確保を企業の努力義務とする改正
法が成立しました。働く高齢者に
支えられる側から支える側に回っ
てもらう狙いがあります。

全世代型社会保障検討会議では、
75歳以上の後期高齢者が医療機
関で支払う、窓口負担割合につい
て、一定所得以上の人を2割負担
とする議論が進められています。
また、介護人材不足への対応も急
務となっており、子育て分野では
「待機児童ゼロ」の実現も達成が
困難な状況となっています。

この様な中、生涯現役社会の実
現に向け高齢者の雇用促進、社会
参加促進のためには、シルバー事
業をさらに発展させ地域の期待に
十分応えるため「会員拡大」と「就
業機会の確保」が重要であり、地方
自治体を中心とした就労促進の取
り組みやシルバー人材センターの
機能強化、求人先とのマッチング
機能の強化など、働きやすい環境
を整備することが必要であり、シ
ルバー人材センター事業の果たす
役割の重要性和地域社会の期待は
一層大きなものとなっています。

当センターを取り巻く状況は厳
しいものがありますが、本年が会
員の皆様にとつて素晴らしい一年
となりますよう祈念いたしまして
新年のご挨拶いたします。

宝塚市長 中川 智子



年男・年女会員 新春アンケート

今年もシルバー会員の「年男・年女インタビュー」をお届けします。今年の年男・年女は昭和12年と昭和24年生の丑年生まれの方です。日頃はシルバー会員として就業や互助会活動、ボランティアなど様々な活動をされています。昭和、平成、令和の3つの時代を生きてこられた皆さんに、新しい年の抱負、趣味や特技について、最近嬉しかったこと・感動したこと、日頃の健康法についての質問をしたところ、多くのコメントをいただきました。



丑年生まれの方は一般的に、「マイペースで努力家」、「のんびりとしたイメージとは逆に、情熱や闘志を内に秘めている」などと言われていますが、72歳、84歳を迎える歳になってもこうした性格は続いているのでしょうか。今年も皆さんの一年が、幸運で幸多いことを祈念いたします。

北野 新一 81歳(銀鰯3164)

良元2の2地域班

まだ新型コロナウイルスの終息見えず、不必要な外出は控え自粛する。

趣味は、読書。図書館から2週間毎にドッサリ本を借りてきて、もっぱら読書三昧。ジャンルは日本文学でユーモアと社会風刺の効いた、面白い小説の類。一例、獅子文六全集や、石坂洋次郎集の「日のあたる坂道」「青い山脈」は今読み直してみても思わず読みふける程面白かった。家に居てのストレス解消法は寝ころびながら好きな本を読むのが最適。

健康法は、人通りの少ない9千歩コースを毎日(雨天外)ウォーキングしています。

滝本 重信 81歳(銀鰯5739)

長尾2の2地域班

私の趣味はスポーツ。日頃の心身の疲れが無我の境地で身体を動かし発汗する。この時間が一番幸せです。

陸上、野球と今は、社交ダンスを始めて35年。競技会にも参戦、しかしコロナ禍により生活は一変、今は体操、ストレッチ、ウォーキングです。早く普通の生活に戻る事を願っています。

松本彰二 81歳(銀鰯4246)

良元1の2地域班

私の健康法は仕事です。駐車場で管理員を続けています。月に10日程ですがコロナ禍の今、家に籠って健康を維持することは難しいと考えます。お客さんと接し同僚と会話し歩き回ることが私の最高の健康法です。縁を繋いでくれた人材センターに感謝です。

橋本 喜代美 72歳(銀鰯5575)

宝塚1の3地域班

新年の抱負は、日々学び実践し仕事を楽しむ事です。

2年前に退職後老人大学に入學。友達が出来5つの部活を楽しんでいます。人との出会いの大切さを痛感し感謝です。これは自分の為でもあり人に迷惑かけない為の認知症予防対策でもあります。

玉井 歳春 71歳(銀鰯5526)

良元3の1地域班

幼少期より郷里の徳島で曾祖父につれられ、よく近くの海へ釣りに行き、それから今日まで週末は海に(妻はあきらめています！)。

最近遠くへ行くことは少なくなり、近場で楽しんでいます。また妻と共に家庭菜園もしています。四季を通じて収穫が楽しいです。

堀 栄治 71歳(銀鰥 4764)

良元3の1地域班

健康法は歩くこと、仕事の日は1万歩、仕事の無い日は5千歩を目標にしています。



土佐 隆 71歳(銀鰥 5036)

長尾1の4地域班

最近、特に体力の低下、物忘れ、無関心と老いを実感しておりま
す。そこで①中山寺奥の院登拝10
回/月以上、②ナンプレ10分/日
以上、③絵画クラブへの参加2回
/月、出来るだけ続けたいと思っ
ます。

間下 輝久 71歳(銀鰥 5167)

良元2の1地域班

私は40歳の頃から1日7千歩
を目指して、仕事でも歩き、趣味の
カメラでも京都などを歩いていま
した。50歳過ぎた頃から1日1万
歩にしていました。丁度、仕事の関
係で1日中歩いている仕事だった
ので1万歩は苦にならなかつたで
す。それが、今も続いて1万歩は軽
く超えます。それが私の健康法で
す。

森本 久範 71歳(銀鰥 5100)

長尾2の4地域班

日頃の移動手段はウォーキング
です。
静かで緑豊かな仕事場に癒され
ながら仕事を終えた後の心地好
い・ありがたうの言葉を頂き、幸せ
を感じながら帰りのウォーキング
を楽しみます。
シルバー感謝です。

定野 立男 71歳(銀鰥 5783)

宝塚1の1地域班

昨年はコロナの影響で、用事の
無い時は外出を控えていました。
朝晩検温と、3キロ程度歩いてい
ます。

11月1日に自宅で階段を踏み
外し、左手の肘を骨折しました。
病院で手術を致しまして、現在
快方に向かっています。皆様には
大変ご迷惑をお掛けいたしました
申し訳ございませんでした。
体は元気ですので、今後頑張っ
て働きたいと思っています。

石井 佳子 71歳(銀鰥 4467) 宝

塚1の1地域班

50歳を過ぎてから始めた演劇、
朗読が大好きです。演技教室で学
んだ仲間とサークルを立ち上げ、
年に2回発表会を開き楽しんでい
ます。昨年はコロナで活動中止。
今年はずいぶん復活させ、活動を続
けていきたいというのが新しい年
の抱負です。

川上 時平 71歳(銀鰥 5284)

良元1の1地域班

昨年は我が家にとって受難の年
でした。

普段何気なく使用している物
が、突然使えなくなったり壊れた
りの連続で本当にびつくりです。
下水の詰まりに始まり、プリン
タの故障、洗濯機、冷蔵庫、イン
ターホン、電話機、炊飯器に裏木戸
に原チャリと続きました。

幸いDIYは苦にならないので
出来る事は自分で処理し、購入物
はインターネットを駆使し出来る
限り安く済ませました(笑)。
今年はずいぶん平穏無事であり
ますように。





岩田 美文 71歳(銀) 5776

良元2の2地域班

60歳代から目標としている「47都道府県のマラソン大会を制覇する」ため、週2回の早朝マラソンを「気力、体力、努力」の3力保持により行い、目標達成に近づきたいと思います。(因みに、現在47分の27で止まっております)

伊木康雄 71歳(銀) 5673

良元2の2地域班

「心旅」の同じ年の火野正平に刺激を受けてサイクリングを始めました。武庫川河川敷コースを河口まで18km、雨の日以外は走っています。風を切って走る爽快感は何物にも替え難い。

視力障碍がある旧友とタンデムサイクルに初挑戦しました。喜んでくれた彼には多くのボランティアのサポーターが励ましの言葉を掛けていましたが、その光景に私も多くの感動が得られ、今度は明石公園のブラインドマラソン(実際にはウオーク)の応援に出向きました。



水野俊孝 71歳(銀) 5782

宝塚1の3地域班

毎朝6時から30分ほどの散歩と体操をしています。徒歩1万5千歩、1万7千歩ほど歩きます。趣味は釣りに行くことです。

佐野 純 71歳(銀) 5023

宝塚1の1地域班

昨年はコロナ禍の自粛生活で、知人との会食などもほぼゼロに。大半の時間は自宅でユーチューブを見ていました。昔から好きだった60年代・70年代の欧米のポップスがいつでも楽しめます。この歳になって初めて見る映像もあったりして、興味津々。
その他、最近はシニア世代の日本人ユーチューバーも増えてきて、テレビよりも面白い媒体だと感じるこの頃です。

永井哲夫 71歳(銀) 5770

長尾2の1地域班

定年後始めたマラソン、昨年はコロナ禍ですべて中止、寂しい思いをしました。これも仕方ないこと、一日も早く平時に戻ってほしいものです。まだまだこれからの人生、八十歳を過ぎても杖の世話にならず背筋を伸ばし凜としていたいものです。

大門 健一 71歳(銀) 5188

良元1の2地域班

コロナ禍の中、家族全員、健康に元気に明るく過ごせる年にした。
ストレスを貯めないよう、十分な睡眠をとる。家に籠らず、出来るだけ人の少ない屋外で過ごす。
適度の仕事(アルバイト)、市民農園、通院、ゴルフなど毎日のやるべきことを明確にし、焦らずマイペースでやっています。

片山雅照

71歳(銀鰥 5428)

良元1の1地域班

逆瀬台でチラシ各戸配布中、玄関前で、鍵がなくて家に入れない坊やに携帯を貸すとお父さんに連絡し帰ってくることになりました。辺りを一回りして帰ると通り道に立った坊やがチラシを持ってお辞儀をしてくれました。

上島邦夫

71歳(銀鰥 4190)

宝塚2の1地域班

1. 健康で長生きできますように
2. 麻雀
3. 昨年息子が結婚した
4. 毎日5000歩、歩く

川端登

71歳(銀鰥 4533)

宝塚1の1地域班

校務員をさせていただいております。毎朝の「おはようございます」と、下校時の「さようなら」のあいさつを嬉しく感じています。校務員勤務でお腹がシェイプアップでき生き生きと健康の日々を送っています。

難波 正男

71歳(銀鰥 5742)

長尾1の3地域班

健康法は中山寺の奥の院に登拝することで、健康維持に最適です。徒歩1万5千歩〜1万7千歩ほどあるきます。趣味は釣りに行くことです。

高橋 彰子

71歳(銀鰥 4279)

宝塚2の4地域班

私かれこれ20年続けている趣味、それは新舞踊です。年2回の発表会に向け、週1回の練習に励んでいます。振りの覚え、細かい所作、仲間と合わせる大切さ、体と頭の運動になっていきます。時に介護施設に出向いて、お年寄りの方達とお交流も得ることが多いですね。

※例年、このインタビューは、皆さんに集まっていたいて直接いろいろなお話をお伺いするのですが、今回は新型コロナウイルスの感染症対策として郵送による取材の形式を取らせていただきました。来年こそは皆さんの元気なお顔を拝見しながら取材をしたいと思っています。

安全委員会だより

◆10月〜11月の事故内容

令和2年11月末現在

前年度	令和2年度	損害	傷害
件	件	件	件

★傷害事故

内容
注意点

「安全はすべてに優先する」を合言葉に「安全就業の心得」を順守し、事故の無いよう就業しましょう。

講習会報告

◆家事援助サービス

令和2年11月2日(月)、午後1時30分から午後3時30分まで、当センター3階大・小会議室にて「家庭内掃除の方法と作業のポイント」と題して(有)ゼン・クリーンサービス取締役下井悟氏をお招きし講習会を開催しました。

清掃の基本・清掃前の注意事項、洗剤の特徴と使い方・清掃方法などを学び、会員7名が受講した。

◆筆耕勉強会

令和2年12月1日(火)午後1時30分から3時30分まで当センター3階大会議室にて「幼稚園の修了証書や小学校の卒業証書の部分筆耕に向けての勉強」を仲田加代子会員(書道師範・賞状技法士)を講師に勉強会を開催しました。会員〇名が受講した。

◆パソコン教室

令和2年12月16日(水)、17日(木)、当センター3階小会議室にてパソコン教室を開催しました。

元勤労市民センターパソコン教室講師の高野学氏を講師にお招きし、午前10時から午後4時まで、90分単位の入替制の講座を計6回実施しました。今回は画像ファイルの整理を通じて、初歩的な管理術を学びました。〇名のボランティアスタッフが協力を得て、会員〇名が受講しました。

◆らくらくスマートフォン体験会

令和2年11月27日(金)、12月25日(金)、当センター3階小会議室にてらくらくスマートフォン体験会を開催しました。

スマートフォン未体験者にゆつくりと丁寧な説明で、楽に操作できることに感動しました。会員〇名参加。

当センター開催の講習会は、新型コロナウイルス予防対策を施し、兵庫県感染拡大防止ガイドラインに順守しています。

互助会だより

◆一喜会ゴルフコンペ

令和2年12月4日(金)、一喜会ゴルフコンペは宝塚高原ゴルフクラブにて〇名が参加して開催されました。入賞者は次のとおりです。

優勝
準優勝
三位

次のコンペは〇〇ゴルフクラブにて3月〇日(金)、開催予定です。

◆養父米配布

令和2年度互助会行事は、新型コロナウイルス感染拡大に考慮し、研修旅行、社会見学、および第2回なごみ会は中止せざるを得なくなりました。

その代わりとして養父市シルバーク人材センター収穫の養父米をお送りすることとし昨年11月に配布いたしました。

会員の皆さまのステイホームの時間が増える中、ご家族で味わって頂けたものと思います。



◆「シルバーサロン」を開催

令和2年11月26日(木)、午後1時30分から4時まで、シルバーサロンを開催しました。



事務局だより

◆当センター新規会員登録募集 案内および事業普及啓発 活動

令和2年11月16日(月)から18日(水)の3日間、事業開拓委員を中心に、アピア2階店舗ブースにて新型コロナウイルス感染要望対策を施した上で新規会員登録案内および事業普及啓発活動行いました・手作り小物展示・販売を行いました。つ

た。入会問い合わせ、仕事依頼の相談など多々成果がありました。



◆会員の状況(11月末現在)

会員数・平均年齢は11月末
入退会者は10月～11月

会 員 数	名
(男性会員数)	名
(女性会員数)	名
入 会 者 数	名
退 会 者 数	名
平 均 年 齢	. 0歳

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(月)
3月就業分 4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登録募集

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。

☆清掃業務就業会員登録募集

清掃業務ができる方を募集しています。就業希望される方は、事務局までお問い合わせください。

☆家事援助業務就業会員登録募集

家事援助業務ができる方を募集しています。就業希望される方は、事務局までお問い合わせください。

会員の広場

俳句

川嶋 兼雄

中嶋 諒子

橋本 千津子

羽山 淳子

安井 修

☆お願い

会員の広場に掲載する絵画・写真・旅行記など会員の投稿をお待ちしています。

(広報委員会)

シルバー世代の健康管理

感染予防にマスクをしよう

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスの主な感染経路として、飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染はマスクの着用で、また接触感染は手洗いや手の消毒で防げるとされています。

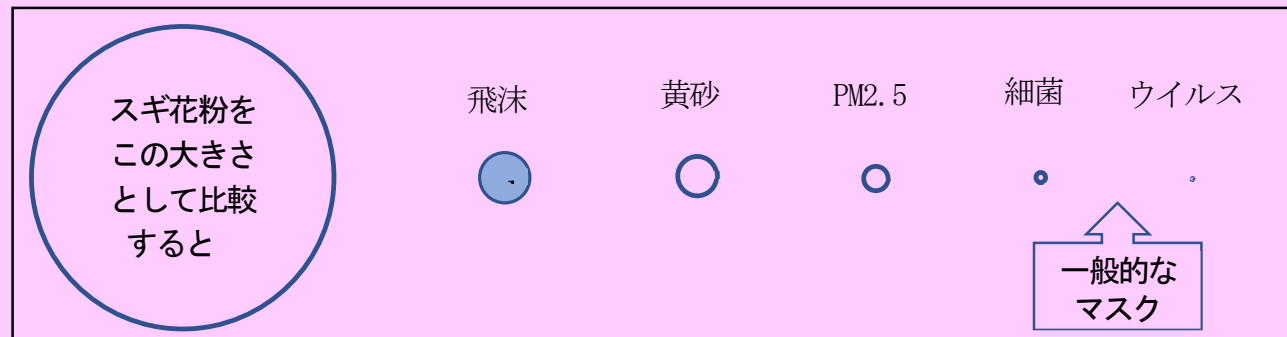
●新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは小さすぎる

スギ花粉をピンポン玉の大きさとしたとき風邪の細菌やウイルスはどれくらいの大きさになるのでしょうか。図示してマスクの効果を改めて認識してみたいと思います。

布マスクや不織布マスクは $0.5\mu\text{m}$ 以上をとらえる、とされますがスギ花粉をピンポン玉の大きさとして比較したのが下の図です。（単位 μm （マイクロメートル）＝1mmの千分の1）

ウイルスは細菌の十分の一です。一般的なマスクは $0.5\mu\text{m}$ なのでウイルスは素通りします。

（スギ花粉 $30\mu\text{m}$ 飛沫 $5\mu\text{m}$ 以上 黄砂 $4\mu\text{m}$ PM2.5は $2.5\mu\text{m}$ 細菌 $1\mu\text{m}$ ウイルス $0.1\mu\text{m}$ ）



マスクは、ウイルスがくしゃみや咳をしたときなどに飛沫に含まれて飛散するので感染予防に有効となっています。

●マスク使用時のポイント

- ★顔の大きさに合ったサイズを選ぶ
- ★すき間ができないように装着する
- ★使用時、使用後にはマスクになるべく触れないようにする
- ★外す際には、マスクに触らないようゴムひもを持って顔から外す
- ★マスクを外した後は手を洗いましょう

（日本衛生材料工業連合会、室内環境学会HPを参照）

編集後記

（広報委員）

日常でお困りのことはシルバー人材センタ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・換気扇など清掃
- ・食事の支度・洗濯
- ・網戸などの片付け手伝い
- ・ゴミステーションの掃除
- ・買い物…など



空き地・空き家管理

- ・外観点検
- ・清掃
- ・郵便物の確認…など



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3月から年間予約(4月から3月)を承っています。



子育て支援サービス

- ・子どもとお留守番
- ・イベントやセミナーでのお子さまの一時預かり…など
- * 2歳以上からお預かりします。(但し所定の条件有り)



家屋の手入れ

- ・簡易な大工仕事・塗装
- ・家具の組立…など



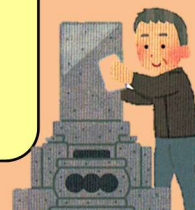
事務サービス

- ・あて名・賞状書き
- ・パソコン操作指導
- ・原稿づくり…など



お墓の掃除

- ・水洗い
- ・雑草刈り
- ・献花…など



シルバー人材センター会員募集 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月曜日午後1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。

☆ワークサポート宝塚内(宝塚駅前ソリオ2・7階)にシルバー人材センター案内&相談出張所を開設しています。

シルバー人材センター相談員が専用ブースで入会相談にお答えします。

開催日時 毎月第1・第3火曜日午前10時から正午まで

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>

宝塚市シルバー人材センター

検索

