

社団法人 豊中市シルバー人材センター機関誌

# ふれあい 第10号

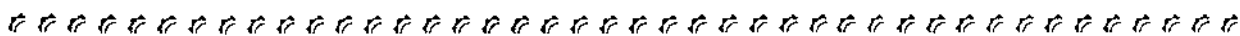
豊中市北桜塚2丁目2番1号

編集・発行

社団法人 豊中市シルバー人材センター

TEL (06)856-1777(代)

## 賀喜守成



監 監 理 理 理 理 理 理 理 理 理 理 理 理 專 副 理 豊 名

務 理 事 中 市 長 長

事 事

事務局長 西川 芳一 渡邊 益男 山田 辰茨 齋藤 延陽 桃井 貞幸 増森 貞子 宮崎 英三郎 正源 義一 杉本 精市 西山 貞義 大路 政市 大村 弥吉郎 今西 虎渡 篠原 一修 長岡 将行 山口 将良 元田 一喜 片山 喜之 酒井 千秋 下村 輝雄

### 謹賀新年

本年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます

# 年頭にあたって



名誉理事長  
豊中市長

下村輝雄

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

豊中市シルバー人材センターの皆様方には、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。

旧年中は、市政全般にわたり多大のご支援、ご協力を賜わり、厚くお礼を申し上げます。

豊中市シルバー人材センターでは、七百数十名の高年齢者が、豊かな経験と能力を生かし、積極的に社会参加され、地域社会の活力維持、向上に貢献をされております。

市長として、また名誉理事長としても誠に心強く感じますとともに、心から敬意と感謝を申し上げます。

さて、わが国の高令化は、世界に例を見ない急速なテンポで進みつつありますが、こうした状況の中で、私は高年齢者の能力を生かした活力ある地域社会づくりに努め、「二十一世紀を展望した「緑豊かな生活文化創造都市」の実現に向けて更に邁進しなければならぬ」と決意を新たにしているところであります。

その実現にあたっては、行政の果すべき役割の重要性は申すまでもありませんが、高令化社会にあって、その鍵を握るのは、正にシルバーパワーであると考えております。

私も、市長就任四期目の締めくくりの年を迎え、残る任期を誠心誠意、市政の発展に傾注する所存であります。何とぞ一層のご支援、ご鞭撻をお願い申し上げます。

おわりに、豊中市シルバー人材センターの今後益々の充実発展を願い、市長として出来る限りの努力をお約束いたしますとともに、皆様方のご健康とご多幸を祈念いたしましたして、新年のご挨拶といたします。



## あけまして

## おめでとぅございます

- |        |       |       |
|--------|-------|-------|
| 第一班    | 地域委員  | 西田貞義  |
| (二中校区) | 地域世話人 | 江頭善蔵  |
| "      | "     | 河嶋勝   |
| "      | "     | 稲田正雄  |
| 第二班    | 地域委員  | 田中幸男  |
| (二中校区) | 地域世話人 | 黒川正雄  |
| "      | "     | 大山茂   |
| 第三班    | 地域委員  | 松原学   |
| (三中校区) | 地域世話人 | 小林信太郎 |
| "      | "     | 川上春義  |
| "      | "     | 久保田常豊 |
| 第四班    | 地域委員  | 浦欣也   |
| (四中校区) | 地域世話人 | 谷脇次男  |
| "      | "     | 西岡正六  |
| "      | "     | 若林駿郎  |
| 第五班    | 地域委員  | 松田容雄  |
| (五中校区) | 地域世話人 | 郡清一   |
| "      | "     | 島野光雄  |
| "      | "     | 井上梅子  |
| "      | "     | 小原仲次郎 |

新年のごあいさつ



理事長  
酒井 千秋

新年おめでとうございます。  
会員の皆様には、お元気で新春をお迎  
えのことと存じます。

旧年中は、当センターの事業運営に格  
別のご理解、ご協力を賜わり、厚くお礼  
を申し上げます。

さて、当センターも設立以来早や九年。  
平成三年度には満十周年を迎えようと  
しておりますが、お蔭さまをもちまして、  
事業も順調に発展してまいりました。

これも、名誉理事長である下村市長様  
をはじめ関係各位の絶大なるご支援、ご  
指導の賜ものと、厚くお礼を申し上げます。  
すとともに、会員各位のご努力に対し、  
心から敬意を表する次第であります。

皆様方もご承知のとおり、わが国は、

本格的な高令化社会を迎え、シルバー人  
材センターの果すべき役割は、益々重要  
なものとなってまいりました。

高年令者が、その持てる能力を生かし、  
就業を通じて社会参加することが、健康  
で潤いと生きがいのある生活につながり、  
そのことがまた「老」「壮」「青」の各  
世代が協調して、社会の活力維持、向上  
に寄与することになるものと信じており  
ます。

当センターとしても今後、事業活動の  
一層の拡充を図り、こうした社会的要請  
にこたえていく必要があると存じます。

どうか、会員の皆様におかれましても  
地域班活動を核として、相互の連携を深  
めながら、このシルバークの輪を更に大き  
なものとするため、一人でも多く参加を  
呼びかけていただき、「共働、共助」の  
理念のもと、地域社会の担い手として、  
一層のご活躍をされますようお願い申し  
上げます。

皆様方のご健勝とご多幸をお祈りいた  
しまして、新春のご挨拶といたします。

- |               |       |       |
|---------------|-------|-------|
| 第六班<br>(六中校区) | 地域世話人 | 杉本精市  |
| 第七班           | 地域委員  | 坊本栄太郎 |
| 第七中校区         | 地域世話人 | 石田芳美  |
| 第八班           | 地域委員  | 穂崎政治郎 |
| 第八中校区         | 地域世話人 | 幸田朋和  |
| 第九班           | 地域委員  | 福田シズエ |
| 九中校区          | 地域世話人 | 吉田高茂  |
| 第十班           | 地域委員  | 野口高茂  |
| 十中校区          | 地域世話人 | 宮崎三雄  |
| 第十一班          | 地域委員  | 山田信夫  |
| 十一中校区         | 地域世話人 | 深田稔   |
| 第十二班          | 地域委員  | 金指文平  |
| 十二中校区         | 地域世話人 | 山路政春  |
| 第十三班          | 地域委員  | 山路政春  |
| 十三中校区         | 地域世話人 | 石橋幸吉  |
| 第十四班          | 地域委員  | 長坂浩吉  |
| 十四中校区         | 地域世話人 | 山元政次  |
| 第十五班          | 地域委員  | 池田幸治  |
| 十五中校区         | 地域世話人 | 前田とし子 |
| 第十六班          | 地域委員  | 前田政雄  |
| 十六中校区         | 地域世話人 | 正源義博  |
| 第十七班          | 地域委員  | 織田光夫  |
| 十七中校区         | 地域世話人 | 鷺尾靖治  |
| 第十八班          | 地域委員  | 東武雄   |
| 十八中校区         | 地域世話人 |       |

# 秋の味覚を

## たずねて



### 日帰りバスツアーに

#### 参加して



十六班  
松永 正二

昨年、胃の手術をして約三分の二を切除しましたので、胃の調子のこと、また参加者に知人がいないので、正直なところ心淋しい旅になるのではないかと不安さを覚悟で、参加申込みをしました。

当日は久々のバス旅行に、まるで小学生の遠足のような気分。朝食もそこそこに、初秋の丹波路に思いをはせながら、とにかくルンルン気分で家を出ました。途中、原田神社に立寄り、今日の無事を祈って市役所前へ向った。

私の乗った3号車を先頭にバスは出発。挨拶が終ると、早々にピ

ールやおつまみが配られ、缶を開ける音がやむと、周囲の音が段々大きくなってきた。バスはカラオケ会場に早変わりである。

にぎやかな車内から窓の外に目をやると、初秋の晴れ上がった空がまぶしい。宝塚トンネルを抜けた途端、開発途上の赤土ばかりが目につき、なぜこのような山の中にまで街をつくるのか、何か世の中が情ないような気がした。

そうこうしている内に、バスは最初の目的地である平井山ぶどう園に到着。暖かく天気も上々。見渡す限り、小高い丘の斜面いっばいに、よく整備されたぶどう園が広がっている。丘の頂上に向けて登っていくと、既に収穫時期は過ぎたので、この一画だけが私達のために残されていたとか、見事な房が無数に見える。食べてみるとこれが実に甘い。完熟ぶどうの味を感心しながら満喫した。品種は

ゴールデンベリーAというそうだ。土産用に買ったぶどうの代金を入園口で支払い、横の売店をみると人だかり。のぞいてみるとワインの試飲販売だった。私も一寸試飲に参加、仲々甘いワインだ。買って帰らなかったが胃袋の方が可愛いので、後髪を引かれる思いでバスに乗り込みぶどう園を後にした。

昼食場所である東条湖畔の観光旅館に到着。昼食は一〇〇人の参加者が一堂に集まる大宴会だ。アルコールが入るにつれカラオケ大会場に変身、見事な美声に感心々々。二時間があっという間に過ぎ去った。松茸昆布を土産にいただき再び車中の人となる。

そして日本六古窯の一つといわれる立杭焼の里では、古代から現代に引継がれた陶芸品を眼の前にして、すっかり吸い込まれた。

帰りの車中、高らかに軍歌を競い合うグループの姿をみながら、何か昔に帰ったような気持。少し淋しいが楽しい旅でした。

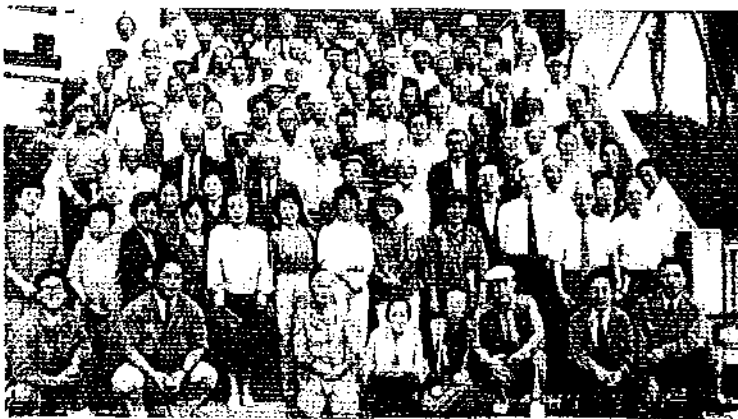
何とか来年はよき仲間の人達と一緒に参加したいものだ。勇気を出して、早く作業の仲間入りを考

えようかと心に鞭打つ、思い出の旅であった。

最後に、事務局の皆さんの心のこもったお世話に深謝します。有難うございました。

丹波路や

色付く穂波 まねきおり



立杭焼センター前にて

### シルバーでの一年と

### バスツアー



十三班  
佐々木信也

私事で誠に恐縮ですが何卒お許しの程。昨年七月に豊中市へ転居致して参りまして、シルバー人材センターに「大工職」として入会させて頂きましたのが、九月八日のことでした。以来、職員の間野さん始め多数の職員の皆々様に、仕事や作業の件その他につき色々とお世話様に相成りまして、本当に有難うございました。紙面をお借り致し厚く御礼申し上げます。

お蔭様にて早や一年余の歳月が経過致しました。この間、今年の総会に、また昨年に続き本年もバスツアーに参加させて頂きました。昨年の赤穂行、また今年の平井山ぶどう園、東条湖方面行きでのバス車中や宴会での先輩会員諸兄弟の皆様との和やかな、また楽しい「ふれ合い」の機会を得る事が

出来まして、本当に嬉しく存じております。

センターを通じてのこの一年、作業や仕事をさせて頂く地域社会の人々や事務局役職員の皆様、そして多くの会員の方々との「出会い」で、私の今後に大きな希望と活力を見出す事が出来ました。

働くことの喜びと、皆様への感謝の気持ちを何時迄も忘れずに、



これからも頑張って行き度く存じております。事務局の役職員の皆様、どうか今後共一層の御指導を賜ります様宜敷く御願い申し上げます。

後になりましたが、第十三班の委員、世話人の皆様方に平素何かとお世話になりました有難うございます。心より厚くお礼を申し上げます。拙文にて失礼致します。

### ツアーで想うこと

### 十五班

### T・A子

先日、皆様とご一緒させて頂いたバスツアー、とりわけ「ぶどう狩」は、深く印象に残っています。ワインに似た豊かな香りが口一杯に広がったとき、入会当時のことが懐しく想い起されました。

永年勤務していた会社を退職した頃のある日、買物の道すがら、ふと見かけたセンターの看板に心を動かされ入会したのは、もう六年も前のことです。

最初の仕事はマンションの管理人補助作業（清掃、除草）でございました。今まで経験したことのない仕事に、最初はやや戸惑いながらも、人々のお役に立っているという、ささやかな満足感を味わうと共に、日頃は考えてもいなかった管理人さんのご苦勞を知ることができ、私なりに人間としての幅を広げながら、三年の間その仕事に精を出しました。その後、個人宅の除草作業をいたしました

名も知らぬ小さな草に出会ったり時間の経過につれて少しずつ表情を変え綺麗になってゆく庭の様子を眺めるのは、とても楽しいものでした。現在は書類の発送、袋入れなど机上の仕事をしておりますが、それぞれの仕事を幹旋下さった職員の間野様、岡野様、伊藤様のお人柄や、お世話をして頂く様子が嬉しく、毎日感謝しながら充実した日々を送っております。

今後も働くことによる喜びを味わいながら、健康の続く限り、職員の皆様のお世話のもと、更に満ち足りた私の歴史の頁をふやしていきたいと存じます。

終りになりましたが、センター職員の皆様をはじめ、会員の皆様のご多幸をお祈りいたします。

### 仲間を増やしましょう

事業実績の伸びが広がってきています。

会員が増えないことが、その大きな原因です。あなたのお力で、共に助けあいながら働く仲間を、一人でも多く増やしていこうではありませんか。



## 一冊の本



十八班  
山口 正雄



平成元年六月、大阪市が市政百周年を記念し、いわゆる高齢者の声を文集にして本が出されるとの話が聞きました。(私は豊中に移住して既に四十三年になりますが)もともと大阪生れの大坂育ち、いささか心にひかれるものがあった。自作の一文を投稿したところ、思いがけなく、大阪ロータリークラブ会長賞入賞決定の朗報に接し、去る九月、大阪市長臨席のもと、

表彰して戴きました。正に私の生涯において、その荣誉は心に残る良き思い出となりました。

先ず、自分の書いたものが活字になり、一冊の本となる。心もはじける感激であります。頁を繰ると、応募総数四三五通。年令別は九十年代(六) 八十年代(四九) 七十年代(一七七) 六十年代(二七六) 年令不詳(二五)とあります。

ところで、今世間には、老人ボケ、痴呆症、寝たきり老人等々、誠にお気の毒なお年寄が多いと聞く反面で、八十、九十という最高令を迎えた人々がその昔、明治、大正、昭和の時代を生き抜いてきた貴重な体験を健筆に託し、堂々と寄稿されている意気込み、心意氣を思う時、私などまだまだ頑張らなくちゃとファイトが湧いてきます。それが励みとなり、自信へとつながっていくのでしょうか。

しかし、人生いろいろ、人様々喜怒哀楽は人の常、最早私にしても、訪れてきたものは避けて通れない老いの道、打ち寄せてくる齡の波に翻弄され乍ら今の時代を必死で頑張っている次第であります。



一班  
M・K 生

何を「拾う」のか。俳優・森繁久称の随筆「こじき袋」の中に、「刑事は足で稼ぎ、役者は目が大切だ。目を醒まし眠るまで、目にふれるすべてのものを頭の袋に詰め込んで、日々の働きに活かす。昔の役者はこのことを「こじき袋」といった」という意味のことを書いている。

なるほど役者はどんな役をやるかわからない。何でも拾って入れておかなくてはならないだろう。拾うという言葉には、いささか後ろめたさを感じるが、その意欲的な発想は見習うべきではないだろうか。

私達の日常は、情報収集という形でいろいろなもの拾っている。その中から取捨選択をして行動をとり、生活をしている。目から学んだ知識や単なる情報であっても、問題意識をもたない限り、目の目は見ないだろう。見過ごされ見捨て

られた情報は、数知れずではないだろうか。このように反省してみると、拾わなければならぬ情報を捨て去っていることは、茶飯事のようにある。

心の豊かさが叫ばれている今日こども達がテレビに見入っている姿は真剣そのものである。何を拾おうとしているのか。広い視野を持ち人間味豊かな大人になるために、彼等は真剣になっている。この純真な目から拾うものは、きっと将来役立つであろう。「勉強もしないでテレビばかり見て」と叱る母親の声を耳にするが、愛情には違いないが、何かを拾わせてやりたいものだ。

こども達の目に映る大人の行動は、随分身勝手なわがままなこともあるだろう。テレビやマンガから拾った正しいことを、より大きく育てるように導いてやりたいたいものだ。

「拾う」というこの素晴らしさと、関心が高まる情報化社会への対応へ、より一層の意識変革を高め、努力を傾注していきたいと思っている。

郵便受よもやま話



十一班  
山田 正元

今年「チラシの戸毎配布」の作業で、数多くの郵便受(以下㊦)と付き合ってきた。

㊦は一家の口であり、新聞を始めとして様々な情報を呑込んで、人生の悲喜交々の生きざまが、ここから始まると云っても過言ではないと思う。

㊦は一家の顔でもある。鑄鉄の頑丈なもの、木製の華奢なお粗末なもの、かわいいミッキーマウスで「ありがとう」「ご苦労さま」と手造りで住人の情操のうかがえるもの等、種々様々である。

団地あたりでは、セールス、宗教お断り、こども昼寝中ですからブザーお断り、といったおまけ付きもある。

チラシの配布は先ず猛犬の手荒い歓迎を受け、雨の日には地図は

濡れ、めがねは曇り、チラシは濡れ落葉のように㊦にへばりついて入れにくい。高級住宅の多い地域では溝板越しに放り込めず、5、6段の石段を登りつめ、やっと㊦にたどり着くといったのには泣かされ、紙の重みがシオルダーバッグの紐を通してズシリと肩に食込む、といった体力特に脚力のいる重労働である。不案内の土地では配布が重複しないよう㊦の口から少しチラシを覗かせておくのもテクニクの一つである。

㊦が口なら、さしずめ表札は目であろうか、カッと見開いた大きな目、伏目勝ちにしよぼくれた目、住居に釣合ったもの、不似合のもの等、ここからも生業を営む住人の姿が、そこはかとなく垣間見られる気がする。

最近ローマ字書きで外人の住居と判るのが目につくようになった。表札の名前も色々で珍名、奇名、むずかしく金田一先生にでもお尋ねしないと判読できないものもある。当用漢字の中沢の澤、渡辺の邊、浜田の濱等、旧漢字にこだわっているのも目につく。

自分の学友や戦友、社友と同姓に逢うと、忘却の彼方の当時の様々な思い出が蘇ってくることも屢である。家族連名のものも多く、昔の懐しい女性の名に出逢ったりして当惑することもある。有名人と同姓であれば「吉永」「小百合さん今日は」と呼んで疲れを癒したり、江副：「こん畜生」と叫んでうっ憤を晴らしたりすることもあり、自分自身と同姓の場合、

勝手口でさえ我がうさぎ小屋の玄関より立派な豪邸に出合うことが殆どで、そぞろ人生の悲哀を痛感するのである。  
居住環境の変化により、応接間や床の間のない若い世代の家も増えたが、㊦と表札は脈々と風雪に耐えて永遠に生き働き続け、そしてチラシ配布の作業も、シルバースター会員と共に続いていくことであろう。

「短歌」

二班 芝田 健一

眠られぬ夜汽車の窓のしらじらと

白馬の峰に若き日の血燃ゆ

啄木の歌碑ある丘に登りきて

北上川やと妻駆け下りぬ

高校生一人降して発ち行きし

自動車一輛地の果に消ゆ

道北にて



健康

よもやま話



今年も健康に

一九九〇年の年明けを、皆さんはどのようにしてお迎えになったでしょうか。テレビのお正月番組も見あきたし、お屠蘇気分もそろそろ抜けてきたな、と感じておられる人も多いと思います。

ここでお正月気分の一掃をはかってみませんか。まずは頭の体操からはじめてみましょう。

◆健康クイズ

次の質問に○×でお答え下さい。

- Q1. どもも悪いと感じなくても健診を受ける必要がある。
- Q2. 精密検査が必要といわれたら、必ず治療が必要である。
- Q3. 高血圧は、クスリを飲むだけでよい。
- Q4. 血圧が高くなくても、脳卒中をおおすことがある。
- Q5. 日本での「がん」の死亡率は、男女とも一位：胃がん、

二位：肺がん、である。

Q6. 下痢をしたときは、なるべく水分をとらない方がよい。

Q7. やせたい人は、一日3食ではなく、2食の方がよい。

△正解 V Q1. ○、Q2. ○×、Q3. ○×、Q4. ○、Q5. ○、

Q6. ○×、Q7. ○×

さて、皆さんほどのくらいできましたか。

♥身体の体操

◎タオルで、ふだん使っていない筋肉をのびし、身体の機能を保つよう心がけましょう。肩こりなどの予防にも役立ちます。

一、手首を使ってタオルをまわしましょう(左に8回右に8回、右手、左手)

二、両手でゆっくりひっぱりましょう(8回)

三、肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに、両腕を上には伸ばしましょう(4回)

四、首すじを洗う感じで左右へ引きましょう(8回)

五、背中を洗う感じで上下に引きましょう(左を上にして8回、右を上にして8回)

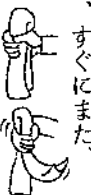
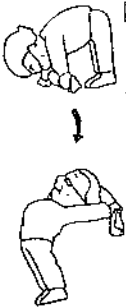
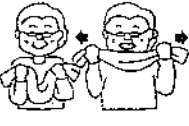
六、タオルを使って体を前後に曲げましょう(前に4呼吸間、後に4呼吸間4回くりかえす)

七、腰をひねる運動(左へ続けて2回、右へ続けて2回、これを2回くりかえす)

八、タオルを使って肩をまわしましょう(左へ続けて2回、右へ続けて2回)

九、タオルを両手でもってねじりましょう

十、タオルをはなし、すぐにまた、つかみましょう(左5回、右5回)



(豊中市立保健センター 保健婦 山本真理子)

会員数

男	性	484人
女	性	265人
合	計	749人

(平成元年12月末現在)

あとがき

ちらちらと初雪も舞い、冬本番といったこの頃ですが、皆様にはお元気でご活躍のことと存じます。今回は新年号として編集しました。

年末を控え何かとお忙しい中を寄稿下さった方々に、厚く御礼申し上げます。

表紙の「賀春平成」の文字は、宮崎理事にお願いしました。

この「ふれあい」が、会員の皆様方の交流の場として、またセンターの発展に役立つよう念じています。今後ともご協力くださるようお願いいたします。

編集サークル一同