

とよなか

# ふれあい

シルバーだより

## 第 15 号

発行

社団法人  
豊中市シルバー人材センター

豊中市北桜塚2丁目2番1号  
TEL 856-1777

## 平成4年度通常総会盛況裡に終る



平成四年度通常総会は、五月二十七日午後二時から、豊中市立アーク文化ホールで開催され、委任状を含め五百六十三人が出席、第一号議案から第五号議案まで原案どおり可決承認されました。

総会は、まず酒井千秋理事長の挨拶に始まり、豊中市長林實氏の祝辞を頂戴し、祝電披露、来賓紹介が行われた後、議長に正会員の野村貞人氏が選出され、議事に入りました。

議事は、総会成立宣言、議事録署名人選任の後、平成三年度事業報告及び決算報告、平成四年度事業計画案及び収支予算案について慎重審議が行われ、全員異議なく原案どおり承認され、全議案の審議を終了しました。

今後とも、会員、役員が一丸となって、シルバー人材センターが地域に根差した活動ができますよう一層のご協力をお願いします。

# あいさつ

理事長

酒井 千秋氏



豊中市シルバー人材センターの平成四年度通常総会を開催するにあたりまして、一言ご挨拶申し上げます。

本日は、林市長様はじめ、ご来賓の各位には何かとご多用の中をご臨席賜りまして、誠にありがとうございました。誠にありがとうございます。

会員の皆様には、本日も多数のご出席をいただき、深く感謝申し上げます。また、地域班の役員の皆様方には、いつもながら大変ご尽力いただき、重ねて厚くお礼申し上げます。

さて、我が国は本格的な高齢化社会に入り、昨年十月末には、六十五才以上の高齢者が全国で約千五百六十万人となり、総人口の約十二・六%になりました。二〇〇五年には、我が国の高齢化は世界一になると推測されております。

シルバー人材センターは、このような高齢化社会に対応できるように、高齢者がいつでも働くことができるシステムを作り、健康で生きがいのある生活を送れる地域社会を目指して設立されました。現在全国で五百六十五団体、会員数は約二十四万人、総契約金額は、約一千億円という規模になっております。平成四年度には、全国でさらに七十団体が新設される計画になっております。

当センターは、平成三年度においては、会員数約七百九十人、契約金額二億八千九百万円の実績をあげており、当初の目標をわずかではありますが、上廻ることがで

きました。

これも、会員の皆様のご努力と市当局をはじめ、関係諸機関のご指導、ご高配の賜物であり、厚くお礼申し上げます。

昨年は、設立十周年を会員の皆様と一緒に迎えた訳ですが、十年も経ちますと、いろいろの問題が生じてきております。会員数の伸び悩み、未就業会員への対応、就業の安全確保等、多くの課題を抱えております。

今後は、会員の皆様とセンターとの連携を一層深めまして、会員相互の親睦を深めるための、趣味を生かすような同好会を新設すると共に、独自事業等、地域に密着した運営を一層図っていきたくと考えております。

どうか今後共、格段のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。甚だ簡単ではございますが、ご挨拶といたします。

## 役員紹介

任期満了に伴う新役員が、次のとおり選任されました。会員の皆様の一層のご協力をお願いします。

理事長	酒井 千秋
副理事長	片山 喜之
専務理事	安井 五郎
理事	山口 将行
理事	長岡 修
理事	田中 二三男
理事	大村 弥吉郎
理事	山路 政市
理事	西田 貞義
理事	杉本 精市
理事	正源 義一
理事	宮崎 英三郎
理事	黒岩 秀子
理事	小川 晋一
理事	織田 照子
理事	福田 勝啓
理事	久保田 治夫
監事	林 泰野
監事	藤田 泰通

# 祝 辞

豊中市長  
林 實 氏



豊中市シルバー人材センターの通常総  
会が盛大に開催されましたことを、心か  
らお慶び申し上げます。

平素、会員の皆様方には、市政各般に  
わたり格別のご支援、ご協力を賜ってお  
りますことに、心から厚くお礼申し上げ  
ます。

豊中市シルバー人材センターは、高年  
齢者の就業と生きがいの場として昭和五  
十六年に発足され、以来今日まで、順調

な発展を遂げられ、特に、会員の方々の  
積極的な仕事への意欲と、律儀と親切さ  
をモットーとした業務内容は、発注者の  
方々に大変好評であり、着実に成果をあ  
げてこられました。

これもひとえに酒井理事長さんをはじ  
め、歴代役員の方々、並びに会員の皆様  
方のたゆまぬご努力の賜ものと、深く敬  
意を表する次第であります。

「人生八十年時代」といわれ、本格的  
な長寿社会が訪れようとしている今日、  
高齢者の方々、シルバー人材センタ  
ーを通じ、その豊かな経験と能力を生か  
して社会参加されますことは、極めて意  
義深いものと存じます。

これからも高齢者の積極的な社会参加  
と、活力ある地域社会づくりに大いにこ  
貢献賜りますよう期待しております。

市民の皆さんのご協力のお陰で今日豊  
中市は、良好な文化都市、住宅都市とし

て発展を続けております。

二十一世紀を間近かに控え、利便性・  
文化性豊かな、活力と魅力にあふれた  
「いきいき豊中」の実現を目指して、今  
後共、一層努力をしてまいる所存であり  
ますので、どうか皆様方には、変わらぬ  
ご支援を賜りますようお願い申し上げま  
す。

最後になりましたが、豊中市シルバー  
人材センターのますますのご発展と会員  
の皆様方のご健勝・ご多幸を心からお祈  
りいたしましてお祝いのご挨拶といたし  
ます。





### 七十歳の挑戦



六班 三宅 輝男氏

朝早くくじけそうな心を吐咤激励しながら、毎日トレーニングを続けている。私は、停年退職後以前やっていたマラソンを始める事を決意した。シルバー人材センターにお世話になったのも、チラシ配布は、脚腰の鍛練になると思ったからである。

健康増進の為、自分の精神肉体を投げ出しランニングを続けている。ランニングを志す者は、一度は走ってみたいフルマラソンである。人生最も充実し張りのある熟

年期を過すには、体力・心のふれあい、精神力が要求される。全国各地でのマラソン大会に参加し、得た走友との出逢い、友情と励まし。その絆は堅く温かい。大会に参加する度に、体力の限界に挑む孤独なマラソンではあるが、沿道の応援に励まされ、冷えきった身体が熱を帯び、胸が詰まると同時に感動を覚えるゴールの瞬間は、走った者でないとい味わえない喜びがある。

急速に進展し日進月歩の現在、地域・職場・家庭等我々にもストレスが生じ、又それが原因で今までのない病気が生じている。私も七十年の人生において病魔におかされ、又事故で入院生活をした事もある。その都度健康の大切さを痛感してきた。健康は、自ら克ちとるものとの思いで、左の三件をモットーにしている。

- 一、食養生
  - 一、運動
  - 一、社会への参加
- 六十才に入り、酷なフルマラソン及びハーフマラソンに挑戦。良き指導者に恵まれ励まされ、毎年

篠山ABCマラソンで四十二キロを完走している。

東京国立競技場での全日本マスタース陸上競技選手権、広島での日本選手権、宮崎での国際全日本選手権にも入賞。大阪府代表として、ネンリンピック全国滋賀大会にも出場。



その間ホノルルマラソン、豊中市民マラソンにも数年連続入賞ができた。

メダルの重さを味わいながらトレーニングを続けているが、出場する以上は、成績よりもタイムに挑戦する事を目標にしている。これも日々の暮らしの張りにつながると信じ、陸上競技の審判、日本陸上競技連盟公認の厳しいルールを試合を通じて習得中である。絶対的に良いと思う価値観をもってジョギングに発汗し、壮快感が、ストレスを解消している。

### 俳句雑詠



五班 藤本 哲夫氏

今年九月、三重県で日本タートル協会主催の世界大会が、又十一月には、鳥取県で全日本マスタース陸上競技選手権が行われる。いずれも出場のためトレーニングを続けている。心身共に健康であるため、何事にも挑戦し、素晴らしき思い出をつくるために走行三昧の日々を過ごしている。

弧を画いて 螢の舞に 風にじむ  
萩揺るる 順路のしるべ

包み込み

佇みて 蒲公英の絮 見とどけり

花吹雪 影を落として 遠ざかり

雁帰る 空港の空 高々と

落陽に 終の陣張る 残り鴨

沈丁花や 闇にしめりて

匂ひ濃し

嵐山の 雨詠む句碑に 冬の雨

ピラ配り、

ありがとう



十八班 脇田 年夫氏

「このたびは、家族揃ってご協力いただきありがとうございます。次回の本紙四頁『誕生日ホットライン』欄に脇田さんよりのお便りを掲載させていただきたいと思えます。お許し下さいませ。家族の皆様にもよろしくお伝え下さい。」

こんな言葉を添えて、「誕生日ありがとう運動」の会。神戸市中央区にある事務局より機関誌が送られてきました。

六年程昔、新聞紙上で、「ちえおくれ」の人達を援助されている施設があり、主として古切手の送付を呼びかけておられることを知り、今回を含めて三年前より、自分の誕生日に、いくばくかのお金を添え、送っているのです。

「ピラを配っていただけじゃないか。」シルバーよりの電話。会員

登録して約一年。登録している仕事がないことから、事務局の方が気遣いされての、問い合わせの電話であることは、拝察できる。

グッドタイミングとはこのこと。春休み、盛岡に住む娘一家が、墓参を兼ねて帰阪する。孫三人を連れて、何不自由なく暮らす孫達に「お金を儲けることの大変さ、そして働いている両親へのありがたさ」を考えてくれる一助にもなればと、「孫達と、一軒一軒配って歩こう。」と決め、喜んでお引き受けした。

事情があつて、孫と一緒に配布は実現しなかったものの、朝早く車の姿もない時間、一軒一軒配って歩くことのさわやかさ。日頃ごく狭い近所しか知らぬ私には、とても新鮮な仕事で、二百枚を配りおえた。

闇の夜白い鹿の子の雪降り

花朧出稼ぎの人足ゆらら

相逢ふや雲雀の空に目を残し

訪なへば今という刻沙羅の花

放浪記伏せしままなる草もみじ

俳句



六班 小原すえ子氏

ふる里の 記憶著けき 芹の水  
教え子に 初孫生まれ 福寿草  
車窓より 遠く見られて  
山つつじ  
きりしまや 葉一つなく  
庭照らす  
密を吸う ものを拒まず  
紫雲英草

ほうたんや 花びら散りし  
芭蕉の座  
むしっても むしっても生える  
夏の草  
窓明けて 夏立つ空気  
入れ替へる  
初夏の朝 今日も元気に  
シルバーへ  
蝶のごと 風にしがたい  
花しょうぶ  
眠りから 醒めて根かたで  
蟻あそぶ  
初夏の雨 木の芽さまさま  
花凌ぐ

創造

習・理・破



一班 河嶋 勝氏

中国の言葉に『習・理・破』という創造の過程を示した例がある。この言葉は、創造的ということ、つまりオリジナリティはいきなり

発想できるものではないことを表している。まずその内容を習うことがスタートであり、その内容の原理原則をしっかりと理解する。つまり知るにおよんではじめて創造力が発揮されるといわれているのである。創造とは、既存の物事の内容を破ること、否定することである。

私達の日常生活に目を向けると、私達も常に新たなものを求め

て行動しているように思われる。

歴史に残るような偉大な創造は別としても、新しい製品、手法、システムを作ろうとして、前述の『習・理・破』のステップを踏む。その過程は、決して平坦なものではなく、様々な苦痛を伴うが、創造行動そのものはとても楽しいことであり、一定の成果が得られた時は、格別の満足感を味わえる。逆にいえば、創造行為あるいは改善行為を何一つしなかった一日は、とても空しく感じられる。

### 仕事と

#### 自然野菜作りで健康を勝ち取る



十三班  
原田 天豊氏

年間を通じて、新鮮な青野菜を切れ目なく作りたいと、毎年苦心して作付けしておりますが、なかなか続かず、どうしても無い時期があります。  
一昨年、松岡医院の先生より中

### 九州旅情



十一班  
山田 正元氏

見はるかす 連なる原の 花可憐  
(やまなみハイウエー)

由布岳の 風みどりに  
旅衣を染む  
(湯布院)

全山の 緑まだらに 紅つつじ  
(佐賀県大興寺つつじ寺)

悠久に 燃える噴煙 白く舞う  
(阿蘇中岳)

草原の 緑のどかに 牛の赤  
(草千里)

三千の 鯉五月の 空覆う  
(杖立温泉、熊本県小国町)

ほの暗き 地底に男の 夢偲ぶ  
(鯛生金山、大分県中津江村)

六百の 齡の藤の 咲き競う  
(福岡県黒木町)

国産の野菜の種をいただき、蒔いたところ、色々交配され名前のわからぬ野菜がたくさん出来ました。その品種が寒さに強く、冬でも青々と育っており、冬枯れで野菜の少ない時期に本当に助かります。中には根が大根、茎がナツパというのも出来ており、二年目は堅くて食べれなかったものが、三年目は少し軟らかくなり、今年は楽しみです。虫にも強く、あまり食べられません。  
有機質堆肥と土が十分に混ざり、地温度を保てるようになったので、冬でも野菜が成長出来るのでしょか。付近の農家の白菜等が凍り、溶けて腐っているのに、天豊山荘の野菜は青々しております。暮れに芽が出たホーレン草は、双葉になりました。

八万円です。八万円です。農家の人も安く分けてくれません。困ったことです。鶏放牧場もいつまで続けられるか。そのうち文句を言ってくるでしょう。  
薄暗い内に堆肥を取りに山荘を出た途端、タヌキが飛び出してきて、車のライトに目がくらんだのか、即死だ。原始林が無くなったので、えさ探しに出てきたのだらう。イタチも二匹取れた。ウグイスがたくさん来て、リンゴや桃の木に止まっている。木立が無いので、かわいそうだな。毎年、今頃は渡り鳥が来て、青野菜を全部食べていくので、今年はネットを張ってみた。  
ピーナツを掘り忘れ、八日に掘った。今はシイタケの原木を切り、山出しに忙しい。今年エンジンはチェンソーがあるので仕事がい。長く使っていると手がしびれる。体に良くない。やぶの中を原木を担いでの山出しも、しんどい仕事だ。  
四月にヒヨコ六十羽が来る。それまでに、第二の鶏小屋を建てなければならず、開墾の畑の堆肥入

れや、春のまきつけと次から次に仕事が進んでくると、自家生産の卵と自然野菜をたっぷり食べて、シルバー天国に向かって前進。

### 新人類の中で働いて



四班 内田 義雄氏

公務員生活三十年、定年退職の翌日から、第二の職場に就職して十二年間頑張った。しかし、時代の流れとともに、職場にもOA化の波が押し寄せ、コンピュータをはじめ、ワープロ・ファックス・コピー・高性能電話などが、ドシドシ取り入れられたが、視力の減退、それに耳も少々遠くなってきては、これらに対応する日常業務にもうとましくなり、周囲から止めてくださるのを振り切って勇退した。

りのことで、四十数年間の働きぐせのついたこの身体をもて余し、つてを頼って昨年一年間、有名予備校特設自習室の受付、看視バイト勤務をした。この自習室に来る生徒は、国立・私立のエリート大志望者ばかりだから、こちららもびっくりするほどの勉強強ぶりだが、ときどき常識はずれなこともする。なかには周囲の迷惑もかまわず、私語する者もいる。注意すると、ムツと反抗的な顔をして、部屋を出るときドアをバタンと乱暴に閉めて出ていった。それでも「近頃の若者は…」とバカにせず、それとなく接していく中に、こちらの心が通じたのか、帰り際軽く会釈をしてくれるまでになった。

るにとどめる。一般に受け答えの声も小さい。しかし、受ける私自身、幾分耳が遠くなっている精もある。近頃の若者は、挨拶をしないとよく言われるが、こちらから「おはよう。」と声をかけると、眼の前に来て、あわてて頭を下げる生徒、ほとんどの若者が、ひどい近視であることも、考えておくべきことだろう。とにかく新人類の中で、悪戦苦闘した一年間であったが、気を若くもって、彼らと対等につき合ううちに、心の交流もでき、何かとうまくいったようである。思い出の一年であった。

### 電話と手紙 (その二)



十八班 山口 正雄氏

は始めての英語での応酬です。「ノーノー。マイ・ネーム・イズ・ヤマグチ。」を連発して電話を切りました。ところが、又してもベルの音。今度は、日本語のアナウンスで「ブラジルからの電話です。聞いてあげて下さい。」と云う。そして出てきた声は、ドスのきいた男性。これが又、「チンプンカンプン。私は、「ノーノー...」を繰り返して切ってしまった。それから約半月して、「ハワイから電話です。」とのこと。又かいな」とユーウツな思いで出てみると、まさしく日本語。「永らくご無沙汰しています。お元気ですか。昔、会社時代お世話になった加藤です。覚えてられますか。」「ウワー、なつかしい。ご機嫌さん。ところで、この電話どこから...?」「ハワイです。鳥取県の羽合温泉のハワイです。」私は、ホッとしました。

(さて話はここで、二十三年前にタイムスリップ) 当時、会社勤めをしていた私の所属する事務所に、その頃大学を出た彼が入社してきました。先づ

さて久しぶりに、のんびりした気分になったが、それもひと月余

此の間ブラジルから電話がかかりました。相手は女性で、ペラペラの英語。勿論私には全々心当たりがありません。この歳で、私に



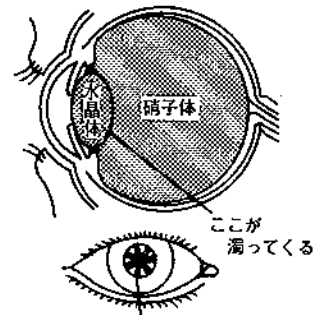
「あなたの目は  
だいじょうぶ？」

毎日、なにげなく読んでいた新聞が、近頃どうも見えにくい、疲れなあと感じたことはありませんか？

今まで簡単にできていたことが目が見えなくなること、とても難しいことになってしまいます。家庭訪問している中で、白内障と診断されていたにもかかわらず、何年も眼科で見てもらっていないため、目はずます見えにくくなり、外にも出ず、家の中で過ごすうち、遂には寝たきりになった方がおられました。

そうなる前、治療をしようにも受診しにくく、検査を受けることもできません。「もう一度、目が見えるようになりたい。」という希望をかなえられなかった方に接し早めに眼科に受診し、また定期

どこの様に濁るか



くさび型の白い濁りがまわりから次第に瞳の中心に向かって広がってくる  
(患者さんのためのやさしい医学 老人性白内障より)

的に診察を受けることの重要性を強く感じさせられました。そこで、今回は白内障についてお話したいと思います。老人性白内障は、眼の水晶体（カメラのレンズに相当）が白く濁る病気です。この病気は年齢と共に徐々に進みますが、痛みや充血がないので、とかくおろそかにしがちです。はじめこの濁りは瞳の下に隠れるほど小さなものです。が次第に広がり、やがて物がかすんで見えるようになり、さらに病気が進むと、この濁りが重なりあって眼の前の指がぼんやりとしか見えなくなり、手術する以外に治療法がなくなってしまいます。このように白内障という病気は、ほうっておくとだんだん視力がなくなる厄介な病気なのです。四十歳を過ぎて、物がかすんで

あとがき

豊中市立保健センター  
看護婦 崎浜 洋子

うっとうしい梅雨も明け、夏本番となりましたが、皆様にはお元氣でお過ごしのことと思います。本号も、皆様の投稿のお蔭で、無事編集を終えることができました。尚、誌面の都合により、掲載できなかった作品につきましては、次回にまわさせていただきます。これからも、どしどし原稿をお寄せ下さい。お待ちしております。※人物カットは、豊中市女性政策課の中村徹夫さんにご協力いただきました。（編集サークル一同）