

# 還流

社団法人 加古川市シルバー人材センター  
〒675-0067 加古川市加古川町河原453-15  
TEL 079-421-1207(代)  
FAX 079-421-4141  
http://www.sjc.ne.jp/kakogawa\_s.c/  
E-mail kakogawa\_s.c@sjc.ne.jp  
会員数 1,427人 男1,158人 女269人  
(12月1日現在)  
2012年 1月1日 発行 第56号



## 巻頭言

朝日と辰 阿部 太  
阿山 紀子

「あけましておめでとうございます」と例年ならば、年賀状が届いていたお正月ですが、今年は大きな災害のあとで励ましや友情や愛情を表現した絆を感じる内容で年賀状も届いているようです。

日本の今年はどのような年になるのでしょうか。昨年は東日本の大災害、米国の不況、政治不信、円高、年金問題等の老後不安、ヨーロッパの通貨不安、タイの洪水等、日本の経済の立ち直りを押し戻す事態がいろいろ発生して、より深い泥沼に嵌まってしまったようですが、干支の辰のように上昇機運に乗って復興・回復の年となるようにしたいものです。

世界中のいろいろな不安が渦巻く中で我々シルバー世代の人間は、毎日を少しでも楽しく生きていけるように前向きに物事を考え、楽しく仕事ができるように年頭にあたって思いを新たにしたいものです。

現役で仕事をしていたころは、1年間が早く過ぎ新年も昨年の続きでしかありませんでしたが、今の我々は日々を大切に生きてゆくことが大事であると思います。

新年にあたり、大きな夢や希望を持って内に閉じこもらないで、ご近所・町内・市民の一員となるように心がけてゆきましょう。

皆様の益々のご活躍とご健康をお祈り申し上げます。

萩原 周一朗

## もくじ

巻頭言 .....	1
理事長のあいさつ ...	2
事務局長のあいさつ...	3
安全だより .....	2・3
兵シ協事業推進大会 20年在籍会員表彰...	3
ハマッています .....	4
私の健康法 .....	4
私の業務日誌 .....	5
銀友会 .....	6
活動写真展 .....	7
孫と私 .....	7
頭の体操 .....	8



## ごあいさつ

川井 功一 理事長



新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、新しい希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

近年の地球温暖化の中、異常気象で夏は異常に暑く熱中症などが心配され、冬は寒さにも負けず会員の皆様には一生懸命業務に精励いただき誠にありがとうございます。おかげをもちまして事業実績も昨年と比較して順調に推移しています。

日ごろからシルバー業務を支え、ご協力いただいている企業、関係行政機関、一般家庭の皆様には心からお礼申し上げます。

さて、当シルバーも昨年公益社団法人に移行す

べく移行申請を完了し認可を待つばかりとなっています。平成24年4月からは公益社団法人として一層地域の皆様のお役に立つため努力を重ねてゆかなければなりません。

また、本年はシルバー創立30周年にあたります。今まで培ってきた成果と日ごろの努力の結果を地域の皆様の前で披露する機会を設けたいと考えています。

本年を飛躍の第一歩として一緒に頑張ってください。

## 安全だより

### “健康と安全=自己管理”

正会員の安全・適正就業の推進により、  
シルバー人材センター事業の適切な発展・拡充を願う!

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、センターの運営ならびに安全・適正就業推進委員会の活動にご協力いただき、誠にありがとうございました。

本年も、更なるご協力をお願い申し上げます。

さて、昨年4月以降の事故の発生状況は、前年と比較して件数は、減少しましたが、傷害事故の特徴としては、自転車に係わる事故とハチ等による虫刺されが多く発生しました。

また、賠償責任を伴う事故では、5件のうち4件が機械除草時の石跳ね事故となっています。残念ながら、事故を起こす人は、繰り返し起こす傾向にあります。ご注意ください。

年始に当たり会員全員に「安全就業」のためのチェックポイント(小冊子)及び自転車事故防止対策等のチラシを配布しましたので、是非、安全基準等の再確認をお願いします。

まだまだ会員の皆さんが一人おひとりの自覚により、防げる事故が多く発生しています。

今年こそ、正会員、役・職員が一体となって、事故のないシルバー活動を展開しましょう!!

#### 【お知らせ】

賠償責任保険の免責について、平成24年4月1日より、免責額を5,000円とすることを決定しましたのでお知らせいたします。



藤井 正 事務局長



明けましておめでとうございます。

今年は設立30周年を迎えるとともに、公益社団法人としてスタートをきる年になりました。設立以来右肩上がりの成長を遂げてきた業績も、長年の経済不況の中で業績が伸び悩み、就業率も低下する中、反対に会員が増加し続けています。このような時期に二つの節目を迎えることは、法人として大きな区切りの年になるのではないのでしょうか。

今後シルバー世代がシルバーのお世話をする時代が来ると言われています。シルバーの役割は、

経験を生かして就業に励むとともに、地域を支え、共に生きがいをもって支えあう社会づくりを創造することではないでしょうか。

会員の皆様が自由で活発に討議し、楽しく住みよい地域づくりに貢献していただくよう期待しています。また、シルバーの運営などについてご意見をお届けいただき、皆様と一緒に公益法人シルバー人材センターをスタートしたいと考えています。どうぞよろしく願いいたします。

## 風邪対策は万全ですか？

インフルエンザの流行時期に入っています。インフルエンザにかからないためには、十分な睡眠と栄養、休養をとり体調を整え抵抗力をつけることが大切です。

## 風邪をひかない予防対策として

ワクチンの接種

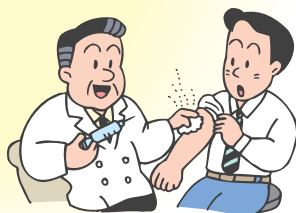
人ごみや繁華街を避ける

帰宅時のうがい、手洗い

マスクをする

室内の加湿

風邪かなと思ったら、早めに医療機関で受診しましょう！



## 兵シ協事業推進大会 20年在籍会員表彰

昨年、10月20日兵庫県民会館けんみんホールで兵庫県シルバー人材センター協会主催の事業推進大会が開催され、当センター会員の森上清次様（82歳）が20年在籍会員として兵庫県シルバー人材センター協会会長表彰を受賞されました。



森上さんは「ただもう嬉しいです。元気に仕事ができることが幸せです」と感慨深げにおっしゃっていました。

また、当大会の事例発表では、今年新たに始めた事業、省エネルギー診断・CO<sub>2</sub>削減提案について、浦井次長が実践に基づき詳しく説明いたしました。



シリーズ

# ハマツていませ

## セーター人形

滝 寿美



私がセーター人形に出会ったのは、現在小学5年生の孫が保育園に通っていた時でした。この保育園は特に幼児教育に力を入れておられ、すばらしい講師を迎えて色々な行事がよく行なわれていましたので、度々参加させてもらっていました。ある時「私のセーター人形」田中周子著に目が留まりました。私は幼少の頃から、今で云う手芸が好きで人形の服を作り、着せ替え人形遊びをしていた頃が懐かしくよみがえり、早速本を購入しました。

孫に色とりどりの人形を作って我が家に遊びに来たときに与えると、とても喜んで人形で遊びました。私自身が愛着していたセーターやスカートを処分するときは、人形に変えて残しています。

友人が訪れたとき「人形が可愛いね」「作

ってほしい...」「教えてほしい」との声があり、友達の輪も広がりました。また、文化祭の作品展にも出展することで、型紙のコピーが欲しいと云う声もありました。

時には施設訪問のプレゼントに持っていくこともあり、色々役に立っています。いくら作っても同じものはありません。人形が出来上がるころには装飾のことが次々と浮かんできます。

出来上がった時の感動より、それを眺めて癒されている自分がいます。これからもひと針ひと針、手指を動かし認知症予防のためにも人形の仲間を作り続けることでしょう。

写真の人形はイオン加古川店内の「絆」で販売もしています。会員の皆さまも立ち寄って、ご観賞して下さい。

## シリーズ 私の健康法

服部 義輝

私は学生時代に剣道をやっており色々な大会に出場し、体力には自信がありました。

肩凝りや背中が痛い時には竹刀を持って素振りをするので大概良くなります。だから自分の体が弱ると思ったことはありませんでした。ところが会社を定年退職してから家でぶらぶらとしていたら、ある時ちょっとした段差につまずいてしまいました。おかしいなあと思いながらテレビを見ていたら「老化は足から」と言っているのを耳にしたので歩き始めました。散歩をするとおもしろくてどんどん歩く距離をのばしていきました。

そんな話を同級生にすると山歩きに誘われ、今では月一回各地の山へ行くようになりました。何故多くの人山登りにはまるのかと思い、私自身

考えてみると、山に登り山頂で食べるご飯が

おいしいことに気づきました。家で食べるおにぎりも山頂で食べる同じおにぎりですが、苦労して登った山頂で食べる味は格別です。大袈裟に言うと高級レストランで食べる料理と同じ位、美味しい味がする様な気がします。空気はきれいで景色はいいし何とも言えないすばらしい気分になります。

毎日散歩したり、山に登ったり、日常のストレスを忘れて頭の中を空っぽにする。これが私にとっての一番の健康法だと思います。



仲間といっしょに記念撮影・筆者前列中央

=このシリーズは今回で終わりました=

# 私の業務日誌

## 省エネルギー診断・CO<sub>2</sub>削減提案チーム

萩原 周一朗



昨年10月から加古川市シルバー人材センターでは、新事業として加古川市行政と市内の民間企業とシルバー人材センターの3つが連携して省エネルギー診断・CO<sub>2</sub>削減提案をする仕事を始めました。

定年まで勤めていた会社で、省エネルギーや環境・規格の管理等の仕事をしてきた経験を生かしたいなどと考えていたメンバーが、昨夏の暑い日に約2か月間、神戸まで行ってCO<sub>2</sub>削減・省エネルギー方法や診断方法等の研修を受け、毎日宿題が出て、さらにレポートを書いて何とか修了書をもらうことができました。

何をしたら企業の省エネルギー診断やCO<sub>2</sub>削減提案ができるのか判らずにいましたが、我々シルバー人材センターの省エネルギー診断に協力して頂ける経営コンサルタントの方から具体的に研修を受けて、おぼろげながら診断方法が判ってきました。

3月11日に東京電力福島原発が、津波で被災して大きなトラブルとなり、原発運転の是非が問われ全国の原子力発電所の津波や地震に対する安全が保障されるまで止まってしまい、再稼働することが難しくなっています。

特に関西電力は、全発電量の50%以上も原子力発電に頼ってききましたので今冬の電力不足は、需要に対して約10%も不足するようです。

企業に節電を義務づけると景気に影響が出るがあるので、昨夏の東北・東京電力のように政府が政令で企業に対して強制的に節電を要請はしません。その分家庭の節電が重要となってきますが、昨年の災害時の関西市民の節電に対する反応は意外と低かったようですが、この冬の節電は避けて通ることはできないようです。

では、何をすれば節電となるのでしょうか。まずは冷蔵庫内の整理や冷蔵庫に入れる必要の無い物や長く庫内に入ったままとなっている物を庫内から出しましょう。必要のない電灯はこまめに切るように、エアコンの設定温度は、昨年より2 ほど下げましょうなどいろいろ節電に対して各家庭でできることはありそうです。

現在16名のメンバーで市内の企業に入って、省エネルギー診断やCO<sub>2</sub>削減提案を行っています。しかし、まだまだ不勉強であり戸惑うこともあります。いろいろな経験をしてメンバー全員でタッグを組んで企業の省エネルギー診断やCO<sub>2</sub>削減活動に貢献してゆけるようになり、さらに市内の家庭にも入って、エコ生活のお手伝いができ、我々の活動の枠を拡大してゆけるように勉強してゆきます。

これからは、自分自身の生きがいを求めて省エネルギー診断・CO<sub>2</sub>削減提案の仕事をしてゆきたいと思います。



省エネルギーチームの経営コンサルタントによる研修模様





## 鞆の浦バス旅行の思い出

好田 正弘

鞆の浦方面は「何年振りかなぁ」と考えてみる。40歳～60歳頃やろうか？20年程以前に、10キロ程西側にある造船会社に何回か出張で行った事を思い出す。福山駅から路線バスの途中で「みろくの里」の標識を見て何度も寄って見ようと思いながら、そのままになっていたが、今回の親睦旅行で立ち寄る事が出来て念願がかなった。我々の年代には懐かしい昭和30年代？の農機具、電話、飲み屋街、映画の関連、プロマイドや駄菓子店もあり、コルク玉の射的を楽しんでいる会員もおられた。「よくもこれだけ集めたなぁ」と感心しながら、郷愁ある通りを見物した。

次に、バスで昼食会場の「ホテル欧風亭」へ、車中で結構距離があるなぁの印象を受けたが無事到着、皆さんが楽しみにしていた昼食は評判どおり、透き通ったイカの刺身、調理したばかりを感じさせる新鮮な魚介類など、量も十分に多過ぎず、適量のお酒も美味しく両隣の方達との懇談など満足、満足。食後、ガイドさんの案内で鞆の浦へホロ酔い散策に出た。対潮楼から弁天島、仙酔島の眺めは抜群。

海面まで石段になっている船着場、石造りの常夜灯、古く立派な保命酒会社の建物群、通りに面した家々は間口は狭いけれども奥へ長い。間口の長さで税金が違うそうだ。京都や岐阜県奈良井の宿と同じような造りだと思った。竜馬宿泊所を通り、帰路のバスへ。

好天に恵まれた晩秋の一日、バス旅行を楽しめて「感謝、感謝」です。

今後もこのような親睦旅行が出来る事を願っています。



## 銀友会バス旅行に参加して

井本 麗恵子

今回で、2度目の銀友会のバス旅行に参加しました。去年の高知・坂本龍馬の旅の内容が濃かったので、楽しみにしていました。快晴の10月27日、加古川駅北広場には、鮮やかなグリーンの上着を着た藤井局長、事務所のスタッフ、銀友会のお世話役の方々が、飲み物と大袋に入ったおやつを配って下さり、バス3台で「今甦る懐かしの空間いつか来た道と鞆の浦」へと出発しました。

「俺一人、男なんかイヤやで!!」と、仲間作りを、シルバー人材センター入会の希望条件に入れていたAさんの一言に、女性4人で囲み、グループ行動をしました。

バスは秋色漂う山陽道を走り、「みろくの里」へ到着、昭和30年代を思い起こす、懐かしい日本の原風景、小さな郵便局・小学校の教室・映画館・お土産屋さん・農機具から、電機製品と、東京オリンピックに沸き、皇太子様・美智子様の御成婚に、国中が目を見張った日々を思い出し、「そろそろ私達も若かったワァ」と、自分達が学生時代だった頃に、タイムスリップした事でした。

お昼は目の前に、瀬戸内海の穏やかな景色を御馳走に、ホテル欧風亭で、絢爛豪華な新鮮な鞆の浦でとれる鯛の会席料理でした。あら煮きにして、刺身に、鯛茶漬と、手替え品替えの美味揃いに、岡山牛のシチューの柔らかさに舌鼓を打ちました。私達は、ひたすらAさんにお酒をすすめ、淡い鯛色のAさんの上機嫌で、快活なお人柄を再発見。

家事援助の大切な人材を改めて、力強く有難く感じた一日でした。また、私達美女群団がお伴しますので、これからも男性陣様、是非銀友会の旅行に御参加下さい。

お待ち致しております。





# 活動写真展

活動写真展



救急救命講習会



作って 遊んで つながって  
おばあちゃんの手あたたかい？



安全パトロール

不安全箇所の撲滅をめざして



お手玉作り講習会 昔とった杵柄



清掃ボランティア  
きれいな町は気持ちいい！



トライやる  
障子のはりかえは難しいな



自転車指導業務  
決めた場所においてね！

## 孫と私



関本 雅晴さん しょうご 昇悟ちゃん



向井 一さん しょう 柁羽ちゃん  
りょう 亮羽ちゃん ねね 称音ちゃん もも 桃ちゃん



米澤 耕一さん ひろや 衛哉ちゃん

## 頭の体操

2文字の漢字がバラバラになっています。組み合わせると何と言う漢字になるでしょう。

(例) 木@木@木@木@木 答え 森林  
 @彦 天 竹 頁  
 @マ ア 王 求 里  
 @糸 寸 口 口 土  
 @再 言 寅 シ 井  
 @一 九 十 シ 尼 西

全問正解者のなかからQP名の方に素敵なプレゼントをお送りいたします。  
 ✕切り Q月SQ日必着

## はじめまして、広報委員です。

「還流」第55号で各委員の募集があり、さっそく広報委員に応募しました。会員のための広報誌でありたいと願い頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



## 「還流」第55号 頭の体操 答え

- 1 調理      2 化粧      3 姿態  
 4 警察      5 総評

抽選で藤井龍光さま他9名の方に記念品をお送りしました

[訂正]問題 で又とノは余分に入っていました。申し訳ありませんでした。

「還流」はシルバー会員のコミュニティ誌です。皆さんの作品を募集しています。掲載された方には記念品をプレゼントします。



西田 和夫

## お知らせ

### 平成23年度配分金支払日

作業した月	振込みの日
H23年 12月分	H24年 1月20日
H24年 1月分	2月15日
2月分	3月15日
3月分	4月13日

配分金の明細書は、郵送しておりません。一時的に事務所で預かりしておりますが、内容確認のためにも、必ず3ヵ月以内に取りに来てください。配分金支払の基礎は、会員の皆様が提出される就業報告です。就業された方は、必ず作業終了後直ちに就業報告書を事務所まで提出してください。

### 平成23年度入会説明会・入会受付日予定表

入会説明会 13:30~	入会受付・面接日 13:30/14:30
1月11日(水)	1月18日(水)
2月 8日(水)	2月15日(水)
3月14日(水)	3月21日(水)

予定は変更になることもありますので、あらかじめご確認下さい。入会説明会の有効期間については、6ヵ月間とします。加古川市内にお住まいの60歳以上で「健康で働く意欲」のある方募集中。特に女性の方の入会を歓迎します。

## 編集後記

明けましておめでとうございます。会員の皆さまは、どのようにお正月を過ごされましたか……。去年は異常気象のせいではないですが、未曾有の東日本大震災や台風QR号による和歌山の被害などで、未だに暗いニュースがつついています。辰年の今年は、天に上るような話題が沢山あってほしいと願います。

さて、今月号から編集委員に男女各1人が新メンバーとして入り、新しい風を「還流」に吹き込んでもらい、面白い紙面を作っていきたいと思います。今後も会員さんには、ご愛読とご意見やご投稿をよろしくお願いいたします。

編集委員