

還流

公益社団法人 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.kakogawa-sc.com/
E-mail kakogawa_s.c@sjc.ne.jp
会員数 1,383人 男1,093人 女290人
(12月1日現在)

2013年 1月1日 発行

第59号



巻頭言

加古川市に舞いおりたコウノトリ 阿山 紀子

新春、明けましておめでとうございます。会員の皆さまは、いかがお過ごしでしょうか。今年も「還流」のご愛読よろしくお祈りいたします。

さて、平成24年の重大ニュースを私なりに選んでみますと、尖閣諸島をめぐる日中間の対立や、竹島で韓国との険悪なムードで、緊迫化した両国の領土問題をはじめ、米国がオスプレイを沖縄県民の反対を押し切って配備された対外的なものほかに、国内では異様とも思える尼崎連続変死事件や不景気による企業倒産、高齢者の高速道路逆走事故など、暗いニュースが年々増加している。その反面、明るいものでは、特に女性が大活躍をしたサッカー、柔道、レスリングのロンドンオリンピック。iPS細胞の作製に成功した山中伸弥京都大学教授がノーベル医学生理学賞を受賞など……大きな話題がテレビ、新聞に載った。

加古川市シルバー人材センターの重大ニュースは、4月に社団法人から公益社団法人に移行しました。5月は設立30年を迎え、10月に一般市民の方々を交えて、各クラブの発表会やそば打ち体験コーナーなど盛大な記念式典がウエルネスパークで行われました。今後もシルバー人材センターの素晴らしい足跡を印すためにも、会員さん一人ひとりが地域社会づくりを目指して、頑張っていきたいと思ひます。

最後に30周年の記念誌の製作を広報委員会が担うことになり、現在、各委員が“奮闘中”です。乞うご期待ください。

本嶋 正義

もくじ

巻頭言	1
理事長あいさつ	2
安全だより	3
とみこさんの健康教室	4
ハマッています	5
祝 満千歳	6
福利厚生だより	6
活動写真展	7
孫と私	7
雑詠 / 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。

皆様には健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は設立30周年を迎え、会員の皆様の日頃のご努力と発注者の皆様のシルバー人材センターに対する暖かいご支援に感謝し、喜びをひとつにして、更なる発展を図るべくお誓いしたいところです。

さて、平成25年は巳年です。巳年にはミステリアスな側面があります。エジプト神話、中国の昔話、アダムとイブのお話など、ヘビをシンボルとしたストーリーは世界各地で語り継がれており、ヘビには恐怖や墮落と言ったネガティブなイメージと共に、智慧や美、富、思慮深く、考え深く、奥深い...といったイメージを思い浮かべることができます。

政治・経済情勢が不透明で混沌としている今日、国からは補助金を削減されるなか、創意と工夫を凝らした事業運営を迫られています。

間もなく高齢者が40%を超える時代がやってきます。地域の皆さんがシルバーに求めていることは何でしょうか。高齢になり、いつも自分がして

いた掃除、買い物、炊事等が思うようにできないことが歯がゆい、子どもが近くに住んでいないので頼めない。このような身近なことを解決してあげるちょっとしたサービス、いわゆる「痒いところに手が届く」思いやりのサービスを求められているのではないのでしょうか。私たちが地域の人々を支える大きな集団とならなくてはなりません。

シルバー人材センターの基本理念であります「自主・自立・共働・共助」の精神を再認識し、豊富な知識と経験を持つ会員一人ひとりが今まで以上に会員としての自覚を持ち、センターの事業運営に参画することでセンターの組織活動を活性化させ、事業の拡大を図るとともに、安全適性就業に留意し、活力あふれるシルバー人材センターとして、地域の皆さんに信頼いただけるよう、更なる努力を重ねましょう。

今後とも会員の皆さんの活躍とご健康をお祈りするとともに、関係機関並びに市民の皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

兵シ協事業推進大会にて会長表彰受賞

昨年10月12日、神戸情報文化ビル（松方ホール）において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、当シルバー人材センターは30年の団体表彰を受賞。会員では、20年在籍の藤本昭次さん、15年在籍の大西光次さん、職員の伊勢田奈尚美さんが15年在籍職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しました。

また、当大会における子育てイベントに「作って遊んでつながって」をテーマに女性会員5名が参加、折り紙の手裏剣やコマの作り方を披露し、会場に来ていた保育園児たちは大喜びでした。



表彰を受ける大西光次さん

“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。

さて、昨年4月以降の事故の発生状況は、傷害事故7件、損害賠償事故3件、交通事故が1件合計11件となりました。前年と比較して件数は、皆さまのご協力のお陰をもちまして、5件の減となりました。ありがとうございました。

しかしながら、まだまだ会員の皆さん一人ひとりの自覚により、防げる事故が多く発生しています。本年も、変わらぬご協力をお願い申し上げます。

さて、年始にあたり本年の安全・適正就業推進委員会としての取り組みについて、ご案内いたします。

昨年11月に開催した平成24年度第3回安全・適正就業推進委員会において、様々な事故の防止はもとより、適正就業についての取り組みを強化することを決定

いたしました。

適正就業については、全国各地のセンターに労働局から厳しい指導等があり、一部で法令違反が生じている、公益法人として法令遵守の観点からも、センターにとっては喫緊の課題であるとともに、今後の事業展開のうえで最も大切な課題の一つであります。

当センターの場合は、

就業期間が長期(5年以上)にわたるケースがある。

1人の会員の就業日数や時間が基準(月10日若しくは週20時間以内)を継続的に超えているケースがある。

契約先事業所職員の指揮命令を受けている。または、混在して仕事をしている。

などが若干見受けられる。

今後は、当委員会において、このような状況を速やかに解消するために、基準の改正も含めて検討してまいりますので、ご協力をお願いいたします。

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！

感染性胃腸炎が増加しています!!

感染性胃腸炎の患者が急増しています。冬場に発生する感染性胃腸炎の主な原因は、ノロウイルスなどのウイルス感染が多いとされており、感染予防の徹底が必要です。ノロウイルスは感染力が強いため、特に、抵抗力の弱い幼児や高齢者は要注意です。

ノロウイルス感染の予防法について

手をしっかり洗いましょう。

調理や食事の前、トイレの後などには必ず手を洗いましょう。

加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。

患者のふん便や吐ぶつの処理は、素手で行わないようにしましょう。





冬の健康管理

毎日寒い日が続きますが、体調はいかがでしょう？

ちょっとした隙間かぜや暖かい部屋から寒いところに行くと血管がキュッと縮みます。そんなときは、血管が収縮し、血圧があがっていることがあります。そして血管に圧が強くなると血管が切れ脳出血になることがあります。

また、冷たい空気を吸い込むことで喉の粘膜が弱まり風邪やインフルエンザ等の感染症にもかかりやすくなります。少しの工夫で病気の予防が出来ますので一緒に考えましょう。

まず、血圧が高い人は下げる工夫をしましょう。薬と一緒に生活習慣も見直しましょう。まず減塩が大切です。食塩摂取量1日3グラムの減少で脳卒中死亡者が9,000人減少します。かけ醤油を少なくする、練り製品や、ハムなど食品に含まれている塩分にも注意をしましょう。麺類の汁は全部飲まずに残しましょう。軽い運動も大切です。毎日の習慣を見直しましょう。

つぎにインフルエンザなどの感染症はウイルスや細菌が体に入りその結果発病します。入っても打ち勝つ抵抗力があると発病しません。それには免疫力を強めることです。

ウイルス等は空気中やいろんなところにいます。外出から帰ると手洗い（最低15秒は流水で洗います）をします。うがいも是非しましょう。

体温調節の工夫を衣類や暖房器具などで行い、肌乾燥を防ぐ保湿にも気をつけたいですね。

入浴は少しぬるめにゆっくり入り手足の指のマッサージをするといいですね。そして脱衣所も暖かくしておきます。温度差が大きいとストレスになります。体調が悪くなったら早目の受診、流行する前に予防接種を受ける。流行時期には人ごみを避ける。など平素の小さな工夫が大切です。

体の細胞はたんぱく質で出来ています。免疫物質も同じです。

まずしっかりと良質のたんぱく質をとりましょう。例えば、豆腐などの大豆製品や乳製品をとりましょう。血管の弾力を保つためにもたんぱく質は重要です。

次に大切なことは血管の流れをスムーズにすることです。

まず食品では青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が血液をサラサラにしたり悪玉コレステロール（L

DL）を低下させます。献立に多く取り入れましょう。

さらに適度な運動は血液の流れを良くし、老廃物を流します。目安は普段の脈の1～2割増し、たとえば70拍/分の人であれば80拍前後で少し体が温まり汗ばむ程度です。息切れがするのは無理をしています。また、運動時には喉の渇きがなくても意識的に水分をとりましょう。血管が詰まるのも防ぐことができます。悪玉コレステロールも血液の流れが良いと増加するのを予防できます。

関節もゆっくりと動かすことで動きやすくなります。「寒い、寒い」と言っているとじっとしているとむしろマイナスです。1分でもいいので何回か繰り返しましょう。

そして体の動きは頭の柔軟性も影響します。頭が硬いと動きも硬くなりやすいのでやわらかい考えをしましょう。

楽しく大きな声で笑うことはナチュラルキラー細胞が増加し、免疫力のアップにつながります。落語を聴いたり童謡などの楽しい歌を歌うことも効果アップです。

家にこもらずいろいろな人に出会い互いに刺激を受けることも大切です。

そこで頭の体操をしてみましょ。それぞれいったい何を表しているか答えましょ（共通の語を見つけてください）。



加古川市育児支援課長
有馬 富子 さん

1)

ある	ない
こんにやく	たまねぎ
種	根
里	村
薩摩	鹿児島
石焼き	炭火焼き

2)

ある	ない
ふとん	毛布
たたみ	じゅうたん
釣り	ゴルフ
しつけ	教育
木綿	わた

答えは最終のページをみてください。

DHA(ドコサヘキサエン酸) Docosahexaenoic acid
EPA(エイコサペンタエン酸) Eicosapentaenoic acid
不飽和脂肪酸の一種で血液をさらさらにしたりに悪玉コレステロールを減少させる働きがあります。

シリーズ ハマッています

●●●●● NHKのど自慢に挑戦して15年！

武貞 憲世

平成9年5月、サラリーマン現役中で58歳の時、NHKのど自慢が洲本市三原会館であり予選会に初めて出場してから今年の5月で丁度15年が過ぎました。

NHKのど自慢の本選（全国テレビ放映）に初めて出場出来たのは66歳の時、平成17年8月28日、川西市猪名川町での大会でした。NHKのど自慢に挑戦して9年目、それまでに15回の応募、そして3度目の予選会でやっと合格して、初めて本選に出場することができました。

その時に唄った歌は私の青春時代の一番好きな歌「ダイアナ」でした。忘れもしません。夢の舞台上でツイストで踊りながら「ダイアナ」を唄った時の事が、走馬灯のように思い出されます。

“夢よ、もう一度！”で、翌年から毎年チャレンジし続けること6年、一次予選にパスする事が出来ず、悔しい思いをしてきました。

平成24年は6月16・17日に赤穂市文化会館ハーモニーホールで行われるとの事で、NHKのど自慢に挑戦して今年で15年！この大きな節目に今年こそと願い、最後の挑戦だと心してNHK神戸放送局に応募しました。

選曲したのは「ありがとう・・・感謝！」です。選曲した理由は大切なあなたへありがとう！

73年間の我が人生。数え切れないほど多くの方々と出会い、様々な夢を紡いで来ました。NHKのど自慢で、今までお世話になりました多くの方々、長年私を支えて来てくれた妻、子供達、そして孫達に感謝しつつ、私のこれまでの人生すべてを懸けて夢の舞台上で子供達を作ってくれた横断幕を掲げてもらって、「ありがとう・・・感謝！」を唄わせて頂きたいのです。この歌で『あなたがいてくれたから生きて来られた！真心より、《ありがとう》』と感謝のエールを贈りたい！残り少ない私の人生に最後の【夢】を叶えてください。

今回、応募したこの文章で私の気持ちがNHK神戸放送局に通じたのだと思います。

5月30日、思いもよらぬ一次予選通過の吉報が届きました。

6月16日、7年ぶりの最終予選会の時がやって

来ました。会場は赤穂市文化会館ハーモニーホールです。いよいよ、最終予選会が始まりました。私のエントリーナンバーは25番。生バンドに沿って気負うことなく夢の舞台上で気持ち良く唄えることが出来ました。250名・組が全員唄い終わって、20名の合格発表の時がやって来ました。司会者の徳田さんはちょっと間をおいてから、いきなり、「25番、ありがとう・感謝を唄われました武貞さん」と言われた時は驚きと喜びで、大きな声では～い！と言って大きな荷物を抱えて小走りで舞台へ駆け上がりました。夢のようでした！

6月17日の本選では私の夢であった“七転び八起き、夢よもう一度！”晴れのヒノキ舞台上で、熱唱することが出来ました。

2度目の本選出場をすることが出来、私の【夢】が叶って！天にも昇るような思いでした。私にとって、生涯忘れることの出来ない思い出になりました。お世話になりました皆様により難く感謝の気持ちで一杯です。今までご支援、ご鞭撻を賜り、皆様方のお陰と真心より、ありがとう・・・感謝！致します。



熱唱する武貞さん

私たち12人で1,000歳で～す

藏ヶ崎 香 (72歳)



我兄弟姉妹12人は平成24年に4男の誕生日を迎える事で、全員の年齢の合計が1,000才に達しました。

7男5女で長女大正4年生まれの96歳を筆頭に、7男昭和17年生まれの70歳、年齢差26歳。長兄2人は太平洋戦争にも出征しましたが、無事帰還し、1人もかける事無く12人全員毎日を送っています。



1,000歳を記念して出来あがったお酒

大正、昭和の物不足の時代に育てて下さった、両親の深い愛情と、健康に育てて下さったことに言葉では言い表せられない感謝の気持ちを兄弟全員持っています。戦時中、食糧難の時代もあり大変な苦労であったらうと思えば、頭が下がる思いです。

長寿についての秘訣は特に無かったようですが、強いて言えば母が野山で採れる種々の薬草等を煎じて飲ませたりして、健

康管理には留意していたようです。

平成24年6月に1,000歳を記念しお祝いのイベントを行いました。毎年の恒例の新年会の席で5年ほど前から、皆の年齢の合計が1,000歳になったらお祝いしようという話題になり、この話を甥姪達が耳にしているうちに計画をしていてくれて、参加者は総勢60人超で盛大に行われました。

主旨として、父母の両親に感謝する会、更に自分らの父母に感謝する会にもなるという事で心のこもったプレゼントでした。

イベントの最後に次の目標は5年後の合わせて1,060歳を唱え、万歳三唱で幕を閉じました。

又、来賓として鹿児島県の鹿屋市長さん他多くの方からもお祝いの言葉を頂きました。更にギネスブックにも申請の手続きを鹿屋市からして頂いています。

平成24年の敬老の日にはテレビの全国ネットのTBS系で放送され兄弟姉妹の合計年齢の暫定日本一との認定を頂きました。

福利厚生委員会だより

バス旅行

秋も深くなり山々の木々が赤や黄に染まった11月も終わりに近づいた時にシルバーのバス旅行がありました。

行き先は、神戸の「平清盛ドラマ館」と、大阪なんばの「なんばグランド花月」でした。

ドラマ館では、大河ドラマの映像の世界を体験が出来るコーナーや、主演の松山ケンイチと並んで、写真撮影が出来るコーナーがありました。

ただ、衣装もたくさん並んでいましたが、やはりきらびやかさに欠ける衣装が多くドラマの視聴率が低いことが納得できました。

なんばグランド花月では、テレビでおなじみのベテランの人たちが、舞台の袖から出てくるたびに、どっと笑いが出ていました。

西川きよしや、仁鶴、今いくよ・くるよ、中田カウス・ポタンらの人たちが、腹の底から笑わせて、時間を忘れてしまうような、ひと時でした。



笑うことは、寿命を延ばすと言われていますが、劇場を出てくるシルバーの人たちを見るとみなさん、にこやかな笑顔でした。

帰りのバスからは、夕日に輝く紅葉で六甲の山並みがきれいでした。



活動 写真展

駅前清掃ボランティア



加古川駅前



交通安全教室
自転車は正しく乗りましょう

きれいに
なりました



東加古川駅前



作って遊んでつながって
新聞で何を作るの??



トライやる
県民だよりの仕分け作業
単純だけど要注意



機械除草講習会
機械の取り扱いもしっかり聴いて!!



加古川・鳩里地区親睦会
ベタンク
少しでも赤玉に近づけて

孫と私



日吉 伸也さん
結菜ちゃん(6歳) 優愛ちゃん(9歳)
紗花ちゃん(0歳) 勇飛くん(7歳)
颯真くん(4歳) 香凜ちゃん(1歳)



林 道夫さん、祥允くん(3歳)



吉原 和子さん、稜介くん、健輔くん

文芸……詩

一月

井上 清恵

去年^{こぞ}今年^{ことし} 事故の無き事 願いつつ

初雀 人なれにして 跳びもせず

初乗や 夫^{つま}はカーナビ セットして

書初や 児の宿題の 筆自慢

風花に 両手^{もろて}広げて 子らの舞ふ

お茶室の 侘助^{わびすけ}一輪 つつましく

寒風に 胸をそらして ウォーキング



「巳」 高田 光男

P4 頭の体操 答え

- 1. 芋
- 2. 針

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

- ① 竹 火 千 丁
- ② 虫 虫 口 矢 朱 斤 ム
- ③ 耳 立 木 門 矢 ム
- ④ 土 土 鹿 矢 ム
- ⑤ 弓 未 大 言 ム

全問正解者のなかから10名の方に素敵なプレゼントをお送りいたします。✂切り 1月31日必着

「還流」第58号 頭の体操 答え

- 1. 軟禁 2. 奇跡 3. 凶弾
- 4. 最低 5. 完璧

抽選で森口操さま外9名の方に記念品をお送りしました。

名作・迷作 募集

『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。あなたの力作・習作を期待しています。掲載されました方々に記念品をプレゼントします。

募集作品 短歌・俳句・川柳・詩・エッセイ・随想・写真 等々
 応募先 シルバー人材センター
 用紙 自由(できれば読みやすくネ)
 原稿は返却いたしません。念のため。

お知らせ

平成24年度配分金支払日

作業した月	振込みの日
H24年 12月分	H25年 1月18日
H25年 1月分	2月15日
2月分	3月15日
3月分	4月15日

配分金の明細書は、郵送しておりません。一時的に事務所でお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24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 9日(水)	1月16日(水)
2月13日(水)	2月20日(水)
3月13日(水)	3月21日(木)

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。昨年は、山中伸弥教授がノーベル賞受賞。又、ロンドンオリンピックで日本が過去最高のメダルを獲得し、大いに盛り上がりました。時差の為、寝不足が続いた人が多かったと思います。又、レスリング女子の吉田沙保里選手がQS連覇という世界一の快挙をなしとげ国民栄誉賞に輝きました。

スポーツは努力次第で夢がかなう可能性が高く、その一生懸命努力した結果のメダル獲得で人々に感動を与えたのではないのでしょうか？ 今年巳年、皆さんはどんな夢に向かって努力されますか。実りあるQ年になるよう頑張りましょう。
 編集委員