

# 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 1,386人 男1,075人 女311人  
(12月1日現在)

2014年 1月1日 発行

第62号



## 巻頭言

メジロと梅 稲垣 勝也

新年おめでとうございます。会員の皆様にはお健やかに新しい年をお迎えのことと存じます。年頭に当たり、今年の夢をお考えの方も沢山いらっしゃると思います。

私自身も今年はどうな年かと思めぐらす中に、昨秋ある週刊誌の中で「老人らしさ」とはいかなるものか良き回答をと著名な方が書いておられたのが、心に残り「らしさ」という言葉の虜になっています。まず男らしさ、女らしさ、大人らしさ子供らしさ等「らしさ」という言葉の中に男女の区別があるように思われます。しかし、老人らしさは、男女の区別にとらわれないのではないかと気づきました。今は、老夫婦2人暮らしが多いのです。元気な方が弱っている方を見守る、また1人暮らしの老人宅には友人の老人が訪ね共に元気付けているような世の中ではないでしょうか。老人らしさとは、お互いが思い合うやさしさだと思います。

私たちシルバー会員もご多分に漏れず老人ですが、前を向いています。昨年10月から始まった「すまいるすまいる教室」は野口と別府に出向いて、地域の高齢者と交わり「絆」作りを始めています。地域の方々が喜んで多数出席してくださって、ありがたい事です。会員一同元気で地域と共に益々発展するシルバー人材センターでありますよう、これからも、頑張りましょう。

井上 清恵

## もくじ

巻頭言 .....	1
理事長あいさつ .....	2
安全だより .....	3
シルバーふれあいフェスティバル2013 .....	3
とみこさんの健康教室 .....	4
ハマッています .....	5
福利厚生だより .....	5
お客さんからの「チョットいい話」 .....	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。

会員の皆様には、日頃のご活躍とご努力に敬意を表します。また、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申し上げます。今後も互いの喜びをひとつにできるよう、更なる研鑽を積み発展を目指してまいります。

さて、平成26年は午年です。古くから人間と馬の関係は深く、家畜・労働力としてとても役に立つ生き物であり、戦の時には機動力として軍馬は絶対不可欠なものでした。私どもも互いに助け合い、結びつき、ご縁を大切にしたいものです。

自民党政権に変わりアベノミクスが浸透しつつある中、消費税が本年4月から8%に、平成27年10月から10%にアップすることが決定されました。経済情勢が改善しつつあるといわれていますが、消費税増税前の駆け込み需要、1円でも安いところで買い物をする人々の生活はいまだ混沌としています。

一方、シルバー人材センターへの国の補助金は、高齢者が40%を超える時代を迎えて、「国民の健康寿命が延伸する社会」の構築を目指す事業の担い手として、就業拡大、会員拡大等事業の結果に

合わせて増額されます。創意と工夫を凝らした事業運営を迫られています。

当センターでも植木剪定、草刈、清掃等の従来の事業に加えて、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や、会員の皆さんの経験・技術・能力を生かして、時代のニーズに応えること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、一人ひとりが今まで以上に会員としての自覚を持ち、事業の拡大を図るとともに、安全・適正就業に留意し、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31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会員の伊藤正己さん・福山ケサノさんが20年会員として、また岩本修さん他6名が15年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。受賞者の皆さんおめでとうございます。これからも元気で、ご活躍されますように。



20年表彰を受ける伊藤正己さん(左)

## “健康と安全＝自己管理”

### 適正就業の徹底で、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、早速ですが今回は昨年11月に開催された兵シ協主催の適正就業推進研修会の要点を報告いたします。

シルバー人材センターにおける適正就業とは、シルバー事業の理念「自主・自立、共働、共助」もとに、高齢者等の雇用の安定等に関する法律(以下、「高齢法」という。)第42条に定められた業務を適正に遂行していくこととなっています。

高齢法第42条では、業務を行う区域と臨時的かつ短期的な就業(雇用によるものを除く。)又はその他の軽易な業務に係る就業(雇用によるものを除く。)を希望する高齢退職者のために、これらの就業に機会を確保し、および組織的の提供することや雇用によるもの

を希望する高齢退職者のために職業紹介事業を行うことおよび就業に必要な知識と技能の付与を目的とした講習を行うこと、併せて、厚生労働大臣に届け出て有料の職業紹介や一般労働者派遣事業を行うことができるとされています。

仕事を受注するときの留意点としては、「臨・短」「軽」の遵守、高齢者に相応しい仕事(危険・有害な作業は受注しない。)の受注、警備業法等関連事業法への適切な対応、市場に配慮した受注について特に説明がなされました。

最後に適正な就業機会の提供について、長期就業の是正、ローテーション就業の促進、公正かつ適正な講習会等の機会の提供等について説明がなされました。

今後は、当委員会において、この研修会の内容を参考にしながら、基準等の改正も含めて検討してまいりますので、会員の皆様の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  
マスクをする

人ごみや繁華街を避ける  
室内の加湿

帰宅時のうがい、手洗い

風邪かなと思ったら、早めに医療機関で受診しましょう！

## シルバーふれあいフェスティバル2013

平成25年10月19日(土)加古川ウェルネスパーク及び天ヶ原農園において、加古川市の協賛をいただき、シルバーふれあいフェスティバルを開催いたしました。セミナールームでは、アートフラワー・着付け・将棋・習字・省エネ診断の無料体験コーナーやシルバー人材センター事業のPR。クッキングルームではそば打ち体験。天ヶ原農園では朝採れの新鮮野菜の販売と楽しい企画がいっぱいでした。

特にセミナールームでの高齢者向けの「すまいるすまいる教室」やお子様向けの遊びの伝承「つくって遊んでつながって」では大勢の方にご参加いただくことができました。ありがとうございました。

野菜の売れ行きも好調でした



みなさん集まって健康体操元氣よく







加古川市シルバー人材センター  
保健師

有馬 富子 さん

## 高齢者のうつ予防

高齢者の場合その症状に「うつ」という病気が隠れているのを見逃すことが少なくありません。精神面だけでなく、からだにもさまざまな影響がでます。うつ病を知り予防するための健康習慣を身に付けるにはどうすればよいか考えてみましょう。

### 高齢者のうつ病の原因・特徴

うつ病のきっかけが増える。

体力の衰え、親しい人との別れ、社会的孤立等ストレスや悲しいできごとが多くなります。

からだの病気が増え、気弱になる。

さまざまな病気にかかりやすくなり、ふしぎの痛みも出やすくなり「今までできていたことができにくい」「思うようにからだ動かさない」、などストレスや絶望感が強くなります。認知症と間違われやすい。

認知症の外来を受診するひとの5人に1人は、認知症ではなくうつ病。「家事をするのが不安」「物忘れが増えた」などの症状は認知症にも共通しているので間違われやすい。

加齢にともなう血管の変化が原因でおこる「血管性うつ病」がある。

脳梗塞の後遺症、症状の現れない小規模な脳梗塞が原因していることが有ります。

### 自分でできるうつ病チェック

ここ2週間続いているものに をつけてください。

- 1 毎日の生活に充実感がない  
はい いいえ
- 2 これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった  
はい いいえ
- 3 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに

感じられる はい いいえ

- 4 自分は役立つ人間だとは思えない

はい いいえ

- 5 わけもなく疲れたような感じがする

はい いいえ

以上5つのチェックのうち、2つ以上の項目に「はい」があった場合、うつ病が疑われます。

### 心とからだの健康生活のコツをしてみませんか。

- \* 地域の活動を知り積極的に参加する

地域の健康教室、趣味のクラブなど交流の場に参加する。

- \* 今日しなくてもよいことは明日にしよう

精神的に疲れぎみの人は「よく眠れない」「食欲がない」といいますが焦らず眠くなったら寝よう、もう少しあとで食べようと考えかたを変えてみる。

質のよい眠りのためには

- ・毎日同じ時刻に起床する
- ・目覚めたら日光を浴びてからだのリズムを整える
- ・朝食を摂って体に活動サインを与える
- ・昼寝は午後3時までに30分以内に
- ・夕食は腹8分目でアルコールやカフェイン入りの飲み物は控える
- ・入浴は38～40度のぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- ・眠くなったら寝床へ
- ・寝床であれこれ考えない

さあ自分に合った方法で心もからだも健康生活をしましょう。

シリーズ

# ハマツています

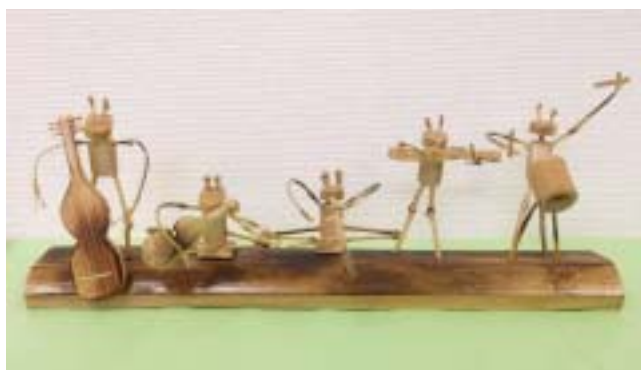
●●●●●竹細工の製作



フクロウ



田 光男さん



かえるの音楽隊

私が竹細工に興味を持ったきっかけは、今から2年前の加古川市の広報「かこがわ」の記事を見てからです。当時、私は明石のデイサービスに勤めており、そこではデイサービス利用者の機能回復の為に、ぬり絵やちぎり絵のほかに絵手紙等々の製作活動がされていました。

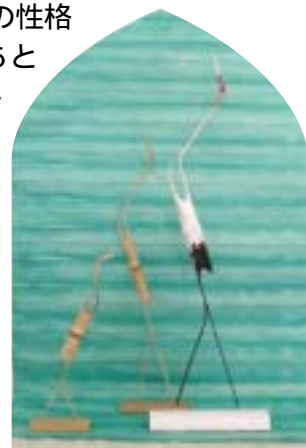
私にも、デイサービス利用者の方と何か一緒になってできるものがないかと考えていたところ、広報による竹細工教室の情報でした。

教室では、最初に作ったのが立脚式の鶴、その後、折り鶴、フクロウ、かえるの音楽隊、花筒、干支の十二支と続きました。その都度、自分用の他に1作はデイサービス用を作りました。デイサービスでも案外好評を博し、昨年の夏に「一輪挿と柄杓」、

昨年末の干支である「巳」。そして「立脚式の鶴」をデイサービス利用者、スタッフの方々と共に作っていただきました。2年前から3回にわたる製作ではその数は各々で約100個（匹、羽）にわたりました。

デイサービス退職後は、もっぱらEM農業での有機野菜栽培とその販売に追われる毎日で、しばらく竹細工は休業状態になっています。とはいえ、浮気心で特別展播磨国風土記での「水鳥形埴輪づくり」「竜山石でフクロウをつくらう」のイベント等には参加したりしています。その他、加古川の歴史と文化を知る「かこがわ学講座」への参加等、とにかく、私の性格は自分ができるかなあと、思うことは何でも挑戦しています。

私の竹細工のレベルは人に教えるにはまだまだ未熟で、今後も機会をつくっては、市広報誌に掲載の竹細工教室で腕をみがこうと考える昨今です。興味ある方は、ぜひ一緒に学びませんか。



立脚式の鶴

## 福利厚生委員会だより

## バス旅行

11月の21日と24日に、シルバーのバス旅行がありました。昨年は秋がないとも言われましたが、車窓からのながめは例年よりもすばらしいものでした。

南紀和歌山の白浜温泉までバスに乗っている時間は大変長かったのですが最高でした。「クエ料理」のフルコースをいただき、その後は「とれとれ市場」と「梅干し工場」の見学でした。

今年のバス旅行は、どこに連れて行ってくれるのか楽しみにしています。





# お客さんからの「チョットいい話」

シルバー人材センター事務局がこのほど、地域住民の方々と、気持ち良くシルバーを利用してもらうためにも、お客さんたちに「チョットいい話」を募集したところ沢山の原稿が寄せられました。そのうちのS・Hさんの題した「繋がって行く」と坂上順子さんの「人に頼る」の2編をご紹介します。ありがとうございました。（編集委員）

## 「繋がって行く」 S・H

「こんにちは」Yさんの来宅の声にいつも通り、我が家の愛猫は玄関へお出迎え。月に2回程度、シルバー人材センターへ依頼したのは自転車事故で手首を骨折し、人の手を借りたいと思う時があったからである。

初めどんな人かなと少々緊張していたのだが、あっさりとし、きびきびした態度のYさんに、遠慮なく色々とお願ひする様になった。

拭き掃除の後、草花の手入れが始まる。草抜きや植替え、几帳面なYさんは徹底的にして下さる。土と肥料との混合割合など希望を述べ2人で片付けて行く。まかせておいて良いのだが、楽しくおしゃべりしつつ手が動く。

5月に朝顔の苗の購入をナフコ迄お願いし、色とりどりの苗を植えてもらった。10月になってもまだ次々と美しく咲いてくれ中々取り払われずに置いてある。

Yさんに大きく感謝している事がある。骨折以来の運動不足で、前から痛めていた膝の関節や大腿骨に影響が出て激痛となった。医師からは、人工膝関節の方

法も有りと言われて落ち込んでいた時期の事である。

Yさんが別に行っておられるお宅の娘さんが、筋肉のマッサージやトレーニングの教室を開き、ご家族や他の方々にも施術をしておられるとの話を何気なく聞いていた。

暫くしてその娘さんの方から私宅に電話があった。何と、その方は昔公民館で2年ばかり太極拳の指導を受けた先生であった。

若くて2人のお子さんはまだ幼児だった。先生は、十余年経った今も全然お変わりなくて溼刺としておられ、私の状態を尋ねられ出張施術をして下さる事になった。

筋肉のマッサージをする事で、血行を良くし骨の再生を促すとのこと。自分で行なうストレッチの方法も教えてもらい続けている。4か月が経ち、痛みも段々軽くなり希望が生まれた。先生、Yさんのおかげと喜んでいる。

きょうも仕事の後、お茶を飲みつつYさんとおしゃべり。愛猫も腹ばって側で聞いている。

## 「人に頼る」 坂上 順子さん

昨年春に出産し、現在息子は1歳半。4月から職場復帰した私は今、人に頼って生きることの大切さを実感している。

息子は予定日より1ヶ月半ほど早く生まれ、未熟児のためしばらく病院に入院した。保育器に入っている小さいわが子を見て、お母さんはお腹の中であなたを十分に守ってあげられなくてごめんねと涙が出た。息子に申し訳ない。妊娠中は体調管理にも気を配り経過は順調だったのになぜ……。そして産後は体のあちこちが痛み、何度も病院に駆け込んだ。双方の両親はたびたび慌てて家事を手伝いに来てくれた。高齢の親に心配かけて家事までさせてなんとも情けない……。私の母は子供3人育てながら家事をすべてこなしたのに。

妊娠前の私は毎週スポーツジムに通い、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとっていた。めったに病気にせず、健康には自信があった。だから今回の早産と産後の体調不良は私にはショックなことだった。

私は3人兄弟の一番上のお姉ちゃん。高校卒業後は

地方の大学に通い、長い間独り暮らしを。留学も海外活動も親には相談せず自分で決め、仕事の愚痴は言わない。他の人にあまり甘えることなく独りで頑張ってきた。

だが自分一人の力は小さく努力だけではどうにもならないことも多い。いろんな方から「妊娠中や産後はとにかく無理せず、頼れる人や物はなんでも頼って。あなたが倒れたら家族が困るのよ。」と声をかけられた。

私は決めた。素直に甘えさせてもらおう。そして今では多くの人に頼っている。両親やシルバー人材センターの会員さん、保育園の先生たちやお医者さん、行政の相談窓口地域に保育士さん。時短勤務や子供の発熱による突然の休暇を理解してくれる職場の方々。本当に本当にありがたい。そして、不器用ながらも家事育児は何でもやってくれる育メンの夫。

息子が元気に育っているのも、いろんな方が私たち家族を温かく見守ってくれているおかげだろう。周りの方々への感謝を忘れず、そして自分は助けてもらえる人で有り続けるよう、私は心がけていきたい。





# 活動写真展



好評で売り上げは上々でした



初めての竹馬うれしかった



駅前きれいになりました



市道施設調査  
ガードレールはだいじょうぶかな



安全を心掛けて運転します



ハウスクリーニング実習  
真剣そのもの



介護食作り  
おいしく出来ました

## 孫と私



黒木 勝弘さん  
せいあ ゆかこ ともひと ひなこ  
誠亜君、友香子ちゃん、智仁君、日菜子ちゃん



谷口 喜代子さん  
りゅうた  
隆汰君



水井 榮子さん  
しゅうが ゆうや はるか  
修雅君、優弥君、春花ちゃん

## 頭の体操

次の漢字を何と読むのでしょうか？

ヒント:生き物

- |         |          |
|---------|----------|
| ①飛 蝗( ) | ⑥寄居虫( )  |
| ②蝙 蝠( ) | ⑦馴 鹿( )  |
| ③柳葉魚( ) | ⑧御玉杓子( ) |
| ④海 星( ) | ⑨土 竜( )  |
| ⑤磯巾着( ) | ⑩金糸雀( )  |

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。  
〆切り 1月31日必着

## 文芸……俳句

お正月  
井上 清恵

初明かり 厨にそっと 差し込んで  
乗初めや いつもの路も うれしくて  
恒例の 兄弟会や 三日なり  
数の子を 酒の肴に 夫笑顔  
春<sup>はるぎ</sup>著着る 孫の姿の あでやかに  
初釜や 恩師の声も 弾みをり  
小豆粥 夫と二人の 朝ごはん

## 「還流」第61号 頭の体操 答え

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 1. 街路樹 | 2. 結納品 | 3. 醍醐味 |
| 4. 神秘的 | 5. 体温計 |        |

抽選で伊藤博さま外9名の方に記念品をお送りしました。

「頭の体操は毎回工夫され、難問があって脳トシにもってこいですね。いつまでも若々しい頭でいたいですね」他たくさんのお便りをいただきました。広報委員一同頭をひねって、楽しく、ちょっぴり難しい問題を考えます。



西田 和男

## お知らせ

### 平成25年度配分金支払日

作業した月	振込みの日
H25年 12月分	H26年 1月17日
H26年 1月分	2月14日
2月分	3月14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25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8日(水)	1月15日(水)
2月12日(水)	2月19日(水)
3月12日(水)	3月19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

あけましておめでとうございます。会員の皆様良い年をお迎えのことと存じます。

年頭に当たり新たに目標を立てられた方、仕事、趣味をより一層向上させようと、心に刻まれたことでしょう。

今年は午年、馬は「物事が“うま”くいく」「幸運が駆け込んでくる」などといわれる縁起のいい動物です。特にあの優しい目は本当に癒されます、歳を重ねま

すと仲間作りをして、心豊かに過ごしたいですね。

平素皆様の還流へのご寄稿感謝いたします、と共に沢山の作品、寄稿のご協力をお願いいたします。皆様に愛される還流をスタッフ一同で作り上げたいと思います。

今年も会員皆様の健康で幸多い年でありませうお祈りいたします。

広報委員