

シルバー ふくちやま

No. 62

令和元年9月1日

題字:小西英樹元理事長



けやき通りから望む福知山駅北口 (撮影:細見三喜夫会員)

福知山駅北側入口付近も様変わりしたが、
その手前にある樹木は昔と変わらない。
人の往来をこれからもずっと、変わらず見守っていくことでしょう。

会員数 688名

男 456名
女 232名

(令和元年9月1日現在)

令和元年度 第35回 定時総会

第35回定時総会は、令和元年5月25日(土)午後1時30分から、ハピネスふくちやまにおいて、会員265人の出席のもと、開催されました。

開会にあたり、中里嘉久理事長が挨拶の中で、会員や請負の受注額の減少など、当センターの厳しい現状について報告し、地域に信頼されるセンターであり続けるため、安全就業や就業マナーの維持向上と、会員としての誇りと責任の重要性について触れるとともに、関係者に対し感謝を述べました。引き続き、長年シルバー人材センターの発展に貢献された方を表彰いたしました。また、13名の御来賓をお迎えし、福知山市長・京都府知事・福知山市議会議員・京都府議会議員の代表の4名から御祝辞をいただき、公益社団法人京都府シルバー人材センター連合会長からはお祝いのメッセージをいただきました。たいへん温かいお言葉に、心から感謝申し上げます。

総会では、それぞれの議案等について、慎重に審議され、全議案及び報告事項について承認されました。出席いただきました、会員の皆様に厚く感謝申し上げます。

来賓祝辞・祝電・来賓紹介

◆来賓祝辞

○福知山市市長 大橋 一夫 様

○京都府知事代理 中村 悟 様

中丹広域振興局商工観光室長 中村 悟 様

○福知山市議会議員 芦田 真弘 様

○京都府議会議員 家元 優 様

◆祝電・メッセージ

公益社団法人 京都府シルバー人材センター連合会 会長 石黒 善治 様

◆来賓紹介

○京都府議会議員 井上 重典 様

○福知山公共職業安定所長 高田 和裕 様

○福知山商工会議所会頭代理 専務理事 梶村 誠悟 様

○公益社団法人 綾部市シルバー人材センター 理事長 渡辺 哲夫 様

○公益社団法人 舞鶴市シルバー人材センター理事長代理 事務局長 名内 哲治 様

○公益社団法人 宮津与謝広域シルバー人材センター 理事長 宇野 準一 様

○公益社団法人 京丹後市シルバー人材センター 理事長 赤松 保 様

○福知山市産業政策部長 櫻井 雅康 様

議事・審議結果

第一号議案 平成30年度事業報告について
第二号議案 平成30年度収支決算報告について
第三号議案 理事長に対する権限委任について
全議案賛成多数で原案承認されました。

報告事項

報告第一号 平成30年度収支補正予算について
報告第二号 令和元年度事業計画について
報告第三号 令和元年度収支予算について
報告第四号 自立運営活動資金要綱の一部改正について
全報告異議なく承認されました。

◇報告事項の内
報告第二号 令和元年度事業計画についてを
3頁上段に掲出します。



理事長



令和元年度

事業計画

次の事業実施計画の項目を中心に事業推進を図ります。

- 事業経営方策の推進
- 健全な安定した事業経営と自主財源の確保
- 安全就業と健康管理の徹底
- 適正就業の実施
- 会員の増強
- 就業開拓と受注拡大
- 職群班の育成強化
- 独自事業の推進と自立促進
- 地区班の活動の推進
- ボランティア活動等社会参加活動の推進
- 普及啓発活動の推進
- 情報収集・提供・調査研究
- 個人情報保護
- 組織体制の充実強化
- 事務局機能の充実強化
- 会員の福利厚生推進

表彰状

第35回定時総会の席上、シルバー人材センターの発展にご尽力いただいた役員・会員・事務局職員に表彰状に記念品を添えて贈り、功績を讃え感謝の意を表しました。

表彰状



退職役員

塩見 康郎様

職員

尾松久美子様
高見 久美様

表彰状



正会員

杉野加代子様
矢持 弘子様
芦田 義隆様
岸田 幸子様
牧 変様
谷内山和茂様
岡垣 治雄様
細尾三洋治様
鎌田 勝様
堀 政光様
前田 文子様
桐村 和子様
八田 洋子様
永田 和子様
近藤 弥生様
堀 尚男様
荒木 静男様
山下 忠雄様
井口 勉様
伊木 正様
千原 逸郎様
藤田美代子様
審良 鈴代様
宮本 忠夫様

安全・適正就業の取組み

◆事故防止対策

平成30年度の物損事故件数は対前年度6件減少し、11件でした。また、傷害事故件数は対前年度2件増の10件でした。

内容で見ると、物損事故では、29年度に多く発生した「機械除草中の飛び石」による事故は減少しました。傷害事故では、「転倒」「蜂刺され」による事故が多く発生しました。

安全就業委員会では、一層の安全意識高揚の啓発、パトロールの強化、研修会等の開催を通して、会員が一丸となって安全就業に取り組むことが確認されています。

「事故0運動」 継続実施中！安全就業の徹底を！

◆第1回安全就業委員会を開催

5月9日(木) 午後1時30分から本年度第1回目の安全就業委員会を開催し、事故防止の取組みを決定した。

■重点項目

- 飛び石防止
 - ・ナイロンカッターの使用禁止
 - ・飛散防止ネットの使用
- 作業におけるヘルメットの着用
- 再発防止のため顛末(始末)書・理由書の提出
- 「健康診断」受診の啓発

■事業計画

- 重点項目の会員への徹底
- 安全講習会、パトロールの実施

7月 全国一斉「安全・適正就業強化月間」の活動

全国統一スローガン

「事故防止、急くな、あせるな、気を抜くな」



安全パトロール

啓発のぼり旗

啓発立看板

■たくさんの応募をいただき、ありがとうございました

「安全・適正就業に関する標語」を選考、決定

本年度も会員20名から41点の作品応募があり、審査の結果、次の2点を公益社団法人京都府シルバー人材センター連合会への推薦標語としました。

◎「これぐらい」と思う気持ちで事故を生む

亀井 吉晃 会員 (雀部地区)

◎気をつけよう みんな持ってる油断と過信

山田 博允 会員 (雀部地区)

■令和元年度「安全・適正就業推進大会」に参加し、安全対策の研修を深めました。京都府シルバー人材センター連合会主催 (7月25日(木))

京都府の安全・適正就業標語 入選作品

最優
秀賞

慣れる程 安全確認 もう一度

(向日市SC 伊田 勝行さん)

優秀賞

慣れてきた 心の隙に 潜む事故

(宮津与謝広域SC 尾上 たみ枝さん)

新時代 目指そうみんなで 事故は^(ゼロ)0

(南丹市福祉SC 津田 肇さん)

◆適正就業委員会

7月29日(月)午後2時から元年度第1回適正就業推進委員会を開催し、30年度の事業評価を行い、元年度の事業計画について検討、審議し、具体的取り組みを決定した。

■事業実施計画

- ・ 臨時的、短期的、又は軽易な仕事を 請負、委任、派遣による就業推進
- ・ 発注者の多様なニーズに豊かな経験、技術技能と就業マナーで誠心就業
- ・ 適材適所、公平平等を基本に就業相談を充実し就業意識の高揚を図る
- ・ 未就業会員の解消、長期就業の是正のためのワークシェアリング及びローテーションの推進



役員 視察研修報告

視察先 (公社)赤穂市シルバー人材センター

視察日時 令和元年7月12日(金)午後1時30分～4時15分

視察者 理事長・副理事長・専務理事・理事・監事・総務課長 [16名]

- 視察項目**
- ① 赤穂市SCでの会員拡大の取り組みについて
 - ② 赤穂市SCにおける安全対策について
 - ③ 赤穂市SCにおける派遣の状況について
 - ④ 赤穂市SCにおける理事会活動について
 - ⑤ 赤穂市SCにおける地域班活動の実態と課題について



赤穂市SC概要

- ・赤穂市は人口約48,000人
面積約127km²
- ・赤穂市SCは昭和62年7月に
設立、現会員585人で男女の
割合は7：3、平均年齢71.9歳
- ・契約実績額
請負 約2億9千1百万円
(民間6.2割、公共3.8割)
派遣 約4千4百万円



会員互助会 第15回定期総会を開催

5月25日(土)、センターの定時総会に引き続き会員互助会定期総会を開催し、元年度の事業や予算を決めました。

議事事項

- 第1号議案 平成30年度事業報告
 - 第2号議案 平成30年度収支決算報告、監査報告
 - 第3号議案 令和元年度事業計画
 - 第4号議案 令和元年度収支予算
- 提案された議案は、全議案とも原案のとおり承認可決されました。

会員互助会役員

- 会長 畠中保穂
- 副会長 大槻ノリ子
- 庶務会計 楠元樹
- 監査 藤田繁
- 監査 保田逸二
- 事務局 荒木昌
- 幹事 大川清
- 幹事 河内涼
- 幹事 桐村久美子
- 幹事 四方吉和
- 幹事 田中幸
- 幹事 細尾三洋治
- 幹事 牧島由紀子
- 幹事 飯島

※監査・事務局長はセンター役員と兼務



シルバー行事

お知らせ案内板

互助会日帰り旅行

- ・行き先 京都高雄川床料理と能楽おもしろ講座の旅
 - ・日時 令和元年9月28日(土)
 - ・会員・職員 120名(大型バス3台)
- ※参加募集は、9月9日で終了しました。

全国一斉「シルバーの日」普及啓発活動

- ・日時 10月26日(土)
- ・場所 市内大型店舗前

シルバー斉ボランティア活動

- ・日時 10月19日(土)
- ・集合 午前8時15分
- ・開始 午前8時30分から(2時間程度)
- ・場所 調整中
- ・内容 除草、剪定、清掃等
- ・申込み 別途参加申込書を配布します。

互助会一泊親睦旅行

- ・日時 11月8日(金)~9日(土)
- ・行先 愛知西浦温泉への旅
- ・申込み 別途参加申込書を配布します。

第29回 福知山マラソンボランティア

- ・日時 11月23日(土・祝)
 - ・場所 三段池公園体育館及び周辺
 - ・定員 会員・職員60人(ゴミ分別50人・警備10人)
- ※参加募集は、8月19日で終了しました。

互助会親睦グラウンド・ゴルフ大会

- ・日時 10月19日(土) 午後
- ・場所 大呂グラウンドゴルフ場
- ・申込み 別途参加申込書を配布します。

第11回「シルバーのつどい」

- ・日時 令和2年2月15日(土)
- ・場所 サンプラザ万助

暑さ対策

外出時・室内での
熱中症予防

外出時

暑い日は、暑さを和らげる工夫をし、こまめに水分補給することが大切です。

帽子・日傘

直射日光を
さえぎりましょう。

襟ぐりのあいた服・ ゆとりのあるズボン

熱のこもらない服装を
心がけましょう。

水で濡らした冷たいタオル

冷たいタオル・保冷剤・氷などを
持ち歩き、からだを冷やすのに役
立てましょう。

扇子

暑いときにあおいで
涼むと効果的。

スカート

ズボンより風通しのいい
スカートがお勧めです。

水分を持ち歩く

こまめに水分補給をしましょう。

経口補水液・スポーツドリンクもお勧め
たくさん汗をかくようなときには、経口
補水液*・スポーツドリンクも水分補給
に適しています。
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

お出かけするときの注意点

暑い日に出かけるとき
は、直射日光を避け、な
るべく日陰を歩くよう
にし、涼しいところでこま
めに休憩をとりましょう。

室内

室内にいるときに熱中症で倒れる人も少なくありません。
温湿度計を用意し、過ごしやすい環境を整えて過ごしましょう。

エアコンや扇風機

室温が28度を超えないよう
エアコンや扇風機を使いま
しょう。湿度も上がり過ぎ
ないように注意を。

カーテンやすだれ

薄いレースのカーテンやすだれで、
直射日光をさえぎり、室温の上昇
を防ぎましょう。

飲み物

室内にいるときでも水分は失われて
いきます。手の届くところに飲み物
を置いて、こまめに水分をとりましょ
う。

就寝時の注意点

暑い日は、就寝中もからだか
ら多くの水分が失われていき
ます。就寝前と起床時にコッ
プ1杯の水分をとりましょ
う。気温や湿度が高い日は無理
せずエアコンを使って快適な
環境を保ち、十分な睡眠をと
りましょ。枕元に飲み物を
置き、こまめな水分補給も忘
れずに。

こわいのは、日差しだけではありません **暑さ指数(WBGT)** にも気をつけよう!

熱中症は真夏だけでなく、梅雨入り前から発生しています。
急に気温が上がる日や、梅雨の湿度の高い日は要注意。熱中
症危険度の目安となる「暑さ指数(WBGT)」をチェックし、
指数が高い日は上記の暑さ対策を行いましょ。

環境省「熱中症予防情報サイト」
暑さ指数ページをチェック

暑さ指数

検索



なぜ高齢者は熱中症になりやすい？

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対するからだの調節機能も低下してくるので注意が必要です。

1 暑さを感じにくい



温度感受性が低くなり、暑さを感じにくくなります。日ごろから温度計、湿度計を見てチェックしましょう。

2 脱水症状を起こしやすい



からだの中の水分が少なく、また喉の渇きも感じにくくなるため、脱水状態になりやすいので注意が必要です。

3 からだに熱がたまりやすい



暑いと判断する力が低下してくるので、体温の上昇に伴う発汗が遅れ、からだに熱がたまりやすくなります。

熱中症にならないために 今日から実践!

高齢になっても、日ごろから食事や運動で暑さに負けないからだをつくり、暑い日の過ごし方に気をつけて、熱中症を予防しましょう。

からだづくり

食事と運動で暑さに負けない!



バランス良く食事をとる



肉や魚、野菜をしっかり食べて、タンパク質、ビタミンなどバランス良く栄養をとりましょう。野菜や果物はミネラルや水分を多く含み、脱水症状への対策にも効果的です。汗をたくさんかいた日には梅干しなどで塩分の補給も忘れないようにしましょう。



運動で汗をかく習慣を身につけ、強いからだづくり



暑い時期の運動の注意点

1. 朝、夕方など涼しい時間帯を選ぶ
2. 運動前にコップ1~2杯の水分をとる
3. 水分を持ち歩き、こまめに飲むようにする
4. かかりつけ医などに相談して行う

日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけていると、暑さに対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。お勧めは暑さが本格化する前から、少し速足でのウォーキングを習慣化すること。また、運動後に乳製品などで糖質やタンパク質をとると、暑さに強いからだづくりに役立ちます。

シルバーパワーで “社会貢献”



佐賀地区班では、令和元年5月21日(火)に福知山市立佐賀小学校において、子ども達と一緒に恒例の茶摘みを行いました。



上川口地区班では、令和元年5月29日(水)に福知山市立上川口小学校において、緑のカーテン作りを、子ども達と一緒に取り組みました。



雀部地区班では、令和元年6月30日(日)に福知山市立雀部小学校において、環境ボランティア活動に取り組みました。



昭和地区班では、令和元年8月18日(日)に福知山市立昭和小学校において、環境ボランティア活動に取り組みました。

参加者からは、「ボランティア活動は、地域のみなさんの意見を聴きながら、今後も継続して取り組んでいきたい」と話しておられます。



植木剪定講習

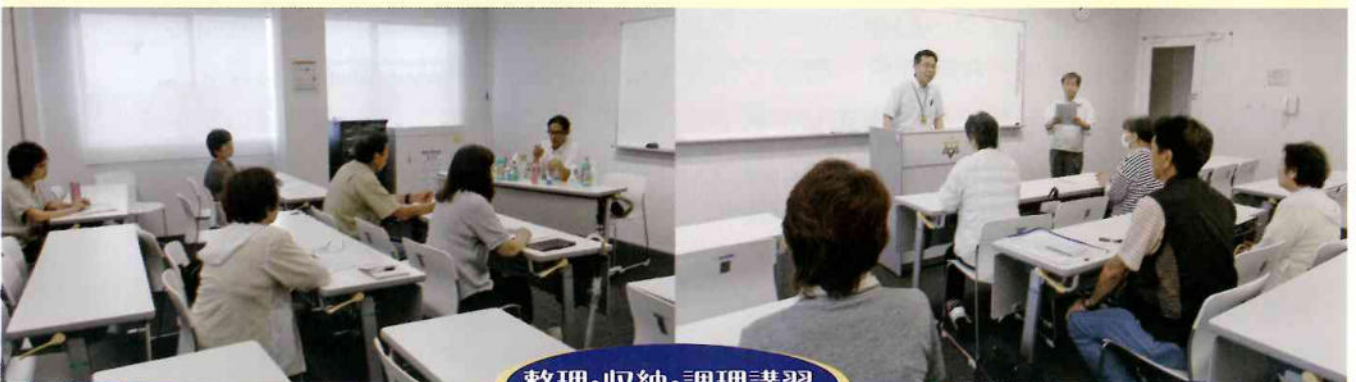


“植木剪定講習” 及び “整理・収納・調理講習” 開催

公益社団法人京都府シルバー人材センター連合会主催で、高齢者活躍人材確保育成事業として、令和元年5月30日(木)・31日(金)及び令和元年7月2日(火)・3日(水)の両日にわたり、標記講習会を開催しました。

本講習会は会員外の方を対象としたもので、参加人数は少数でしたが、基本技術の修得等をご指導いただきました。

講習会終了後、剪定講習から3名の入会がありました。



整理・収納・調理講習



会員の声

老 春

大正地区班 吉 田 勲

現役時代の体験談を記します。NHK番組の「まんぷく」を楽しんで見ておりましたが、これのドラマについて、私の現役のころの体験を思い出しております。

ある企業の名古屋支店の責任者として、18年勤務しておりました頃の事ですが、プラスチックホースの専門メーカーに従事しておりました。

三重県の四日市工場に、数百メートルのホースの売り込みに成功しましたが、数日後全数パンクをして返品になり、自社の倉庫に山積みになりました。そこで研究開発を重ね、縦糸入りのホースを開発して、交換をして丁重に頭を下げ、納得をして頂き、その後事故もなく長年使って頂くようになりました。

そこで、このホースの特許申請をするべく申請をしましたところ、特許申請が認可されるのに、1年近くかかりますので、その間にライバル企業がまねをして、価格競争になった記憶があります。そこで「まんぷく」のドラマを見ておまして、日本人はつくづく物まねが上手だなと感心させられました。そのホースは市場のあちらこちらで見かける様になりました。

健康で働く喜び

修斉地区班 足 立 テル子

梅雨入り前の暑さ、真夏のような暑さ、今年もいよいよ梅雨に入りました。

私は、シルバー人材センターの手引除草班でお世話になっています。雑草は、肥料も何もしないのにすぐはえて、6月21日、篠尾で作業をしている時、男の人が突然私達4人の所へ来て、「おふくろを思い出します」と言って、ペットボトルのお茶を手に渡して下さいました。暑い時ですので飲んで下さいと言って、熱中症予防に水分を取るようと言われていた時に、4人は喜んで頂きました。親切にして下さる方に感謝しなければいけません。「きっとお母さんも、元気な時はしておられたのではないかと、私は思います。

お昼の休憩の時には、みんなから野菜作り・花作りを教えてもらって、話をしていると1時間の休憩はすぐ終り、また作業にかかります。この前話をしていると、友達が「一晩で、一生懸命、作ったスイカを、何かが食べた」と言って「腹立つ」と怒り心頭でした。イノシシかシカ……何かな？…

私はみんなからいろいろな話をして下さる、手引除草班にお世話になってよかった。この齡で自分一人では生きていられないことを痛感して、感謝してみんなと仲良くして、人生を送れています。

マラソン大会ボランティア

惇明地区班 安田 信彦

明日の天気が気になる。予報では雨と曇りである。気温もあまり上がらないとの事であるが、晩秋の空に月も星も美しく浮かび、予報は外れそうな予感がする。

大会巡視係としての支給物は、前々から用意しており忘れ物はない。ただ服装だけは雨が降っても、寒さに耐えられ軽快に動ける事を心掛ける。

当日の集合時間は8時30分。充分余裕を持ち家を出る。音無瀬橋まで渋滞していたが無事到着する。巡視係としての仕事は選手の手荷物が屋内外に置いてあるのを監視する役である。我がシルバー会員の巡視スタッフは10名、最年長は80歳の方である。72歳の私は二番目に若い。私ははじめての参加であったが、他の会員は何度も参加されており、手慣れた様子である。9時から会場内の巡視を顔見知りの会員とペアを組み行っていると快晴の中、号砲が鳴りスタート。あらゆる場所で多数の会員、事務局職員の姿を見つける。挨拶を交わしながら、大多数の中で会員同士が助け合いながら笑顔で担当の任務をこなしている。私も巡視の途中、会員の作業を手伝いながら今まで感じた事のない、不思議な仲間意識を覚える。どうしてだろう？

今までの私は、総会や地区懇談会ほか全ての行事に参加したことはなし、就業報告書を持ち事務所を訪れる会員であったが、今日の体験が現役時代、培ってきたものを再び呼び起こしてくれたようだ。これからはシルバー会員としての責任と義務を背負って行動していきたいと思っている。ちなみに今日一日の歩数は、16,259歩でありました。

楽しい出会い

現在、日本の人口の4人に1人が65歳以上と言われる超高齢社会です。

以前、私も仕事の上で、50年近く故郷の福知山を離れていました。生まれ育った福知山に戻り、あまりの変化に驚きました。戻ってから色々やりたいことがありました。しかしながら、思うようにいきませんでした。出来る限り健康で過ごしたいと思っていた矢先、ある知り合いから、福知山市シルバー人材センターに入会し、会員になってみたらと、言われ入会したのが2011年でした、早いもので間もなく9年になります。最初は、馴染めず仕事もあまりありませんでした。その内少しずつ仕事があり、会員の皆さんとも知り合いになっていきました。

仕事に行き仲間との会話、また色々な人生を送って来られた会員の皆さんとの話し合いも私にとっては、非常に良い勉強になります。話をすることによって頭の活性化、認知症の予防にも効果があるように思います。また仕事で、体を動かす事は健康、筋肉の衰え、老化の防止にも、効果があるようです。

昨年の会員互助会の日帰り旅行・一泊旅行も非常に楽しい旅でした。一日の仕事を終わった後の充実感は何事にも代えがたいものです。これからも毎日が健康で笑いのある日々を送りたいと思います。

シルバーショップ運営委員の交代

シルバーショップは
毎月第4木曜日午前8時から
開催しています。

シルバー人材センターの独自事業である、シルバーショップの運営委員の交代がありました。
シルバーショップの活動は下図の様な組織体制で動いています。

シルバーショップ運営組織図

シルバーショップ運営委員会

◆運営委員会

委員長 芦田胤雄 (中六人部)	副委員長 大槻祥二 (上六人部)	庶務・会計 楠元 學 (昭和)
委員 藤田隆雄 (修斉)	西村實好 (上川口)	牧 変 (昭和) 梶原躋泰 (雀部)
渡邊満子 (雀部)	荒木一昌 (事務局長)	芦田正人 (事務局次長)

商品生産部

◎部長 西村實好 (上川口)
 ○副部長 栗田万三 (成仁)
 部員 山中光男 (庵我) 間島 正 (佐賀)
 山下忠雄 (三岳) 桑原長利 (大正)
 山下実千穂 (三岳) 藤林孝司 (上豊富)
 伊木 正 (大正) 荒木静男 (修斉)

企画部

◎部長 大槻祥二 (上六人部) 兼任
 ○副部長 渡邊満子 (雀部)
 部員 藤田繁樹 (中六人部)
 南野幹夫 (下六人部)

商品仕入・販売部

◎部長 牧 変 (昭和)
 ○副部長 畠中保穂 (昭和)
 部員 佐竹勝子 (金山) 四方吉和 (佐賀)
 赤井 淳 (惇明)

商品管理部

◎部長 藤田隆雄 (修斉)
 ○副部長 足立喜代士 (修斉)
 部員 石井康弘 (昭和) 日高恵子 (庵我)
 門野道子 (修斉) 植村すみよ (庵我)
 石井とき枝 (大正) 岡垣治雄 (下川口)

サロン部

◎部長 梶原躋泰 (雀部)
 ○副部長 佐竹すみ子 (修斉)
 部員 井元智恵 (昭和) 間島導子 (佐賀) 室田勝子 (大正)
 桐村久美子 (上川口) 山根道子 (昭和) 小網敏子 (庵我)

本部

総務課長 津田喜代志 (会計管理)
 業務係長 松本 義男 (ショップ担当)
 職員 柏 和彦 (ショップ担当)

しめ縄製作委員会

◎委員長 渡邊満子 (雀部)	○副委員長 栗田万三 (成仁)	室田勝子 (大正)
委員 間島 正 (佐賀)	大槻博志 (三和町北)	浅尾初美 (修斉) 尾上好江 (雲原)
山根道子 (昭和)	竹下義崇 (昭和)	松井純子 (下川口) 松山壽子 (雀部)
芦田胤雄 (中六人部)	楠元 學 (昭和)	西村實好 (上川口) 藤林孝司 (上豊富)

私のさわやか健康レシピ ~夏野菜の超簡単レシピ~

S.U(庵我地区班)

キュウリのあんかけ

材料 太キュウリ……1本
 砂糖…大1 醤油…大1 ツナ缶…1缶
 水溶き片栗粉…適量

◆作り方

- ①太キュウリはピーラーで間隔をあけ皮をむき、縦半分に切る。さらに1~1.5cm程の厚みに切る。(種は好みでとる)
- ②鍋に、切ったキュウリ、浸るくらいの水、砂糖、醤油を加え中火で煮る。グツグツししたら少し火を弱め、約10分間煮込む。串で刺し、通ったらOK。固いようであればもう少し煮込む。
- ③油をきったツナ缶を入れ、軽く混ぜながら、水溶き片栗粉を加え。さらに1~2分混ぜながら煮込んだら完成！



春 老 愉しきかな人生

♪歌を歌う♪

♪効能ありや♪



横田 義和
(大正地区班)

私がシルバーにお世話になってから、早くも満八年が経過しました。月日の経つのは本当にアツという間です。その二年後に、M団長の誘いにより、福知山混声合唱団に入団しました。それまで思いもなかった合唱団に入るとは自分でもびっくりでしたが、カラオケでは飲み会のあとなどでよく歌っていたし、入るのにはあまり抵抗はありませんでした。

歌を歌う環境に浸るということは、本当に幸せなことであると思います。声を出すということが第一に健康にいいからです。昔から「もの言わざるは腹ふくる業なり」と言いますが、歌を歌うことは、自分のストレスやモヤモヤした気分を無くしてくれます。また、実際に好きな曲を聴いたり歌ったりしている人の脳からは、リラックスしているときや集中しているときに特有のアルファ波が出ることが確かめられているそうです。私の好きな歌の傾向としては、フォークソングや演歌ですが、合唱曲(例えば大地讃頌、河口など)ももちろん大好きです。今年練習している歌の中では、松山千春の「大空と大地の中で」が一番気に入っています。

このような私も、よくよく振り返ってみればもうシルバー世代の中堅です。わが年齢を再認識しながら、叶うならば、これから先も健康で元気に歌い続けて行きたいと願っています。テクテク、カミカミ、ニコニコ、ワクワク、ドキドキしながら…。