

シルバーくまどり

第 62 号 令和 8 年 5 月 発行

公益社団法人

熊取町シルバー人材センター

〒590-0452 熊取町山の手台 1-8-4

電話：072-452-8753



もくじ

くま

散歩と歴史の効用 _____ 2

はたらく

「青切符」制度が導入されました _____ 3

つどろ

新年会員交流会 _____ 4

ひろば

75歳になって思ったこと _____ 5

ひろば

私の履歴～添乗員として～ _____ 6

つどろ

シルバーカフェ「花ごよみ」通信 _____ 7

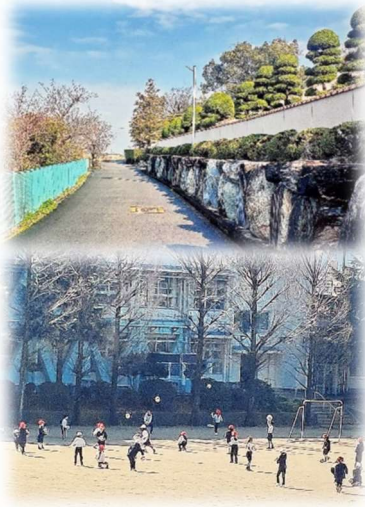
事務局だより

お知らせ _____ 8

散歩の歴史と効用

散歩は高齢者にとって健康維持や生活習慣病を予防する大切な運動です。

私も日頃散歩をしています。同じ歩くのであれば何か目的を持って歩くのも一考で、自分の知らない生活や環境を垣間見て小世界を広げられれば、そうした意味から散歩コースを3コース設定しました。



自宅から少し行ったところに、景観良い池の周辺には大きな邸宅が並ぶ泉ヶ丘地域で目の保養をし、小学校運動場を眺めると無邪気にはしゃぐ児童を見て元気を貰

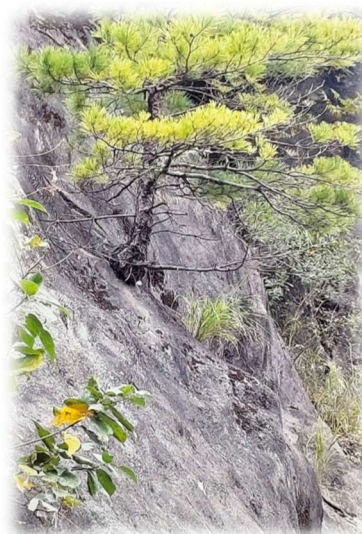
い、朝の熊取駅は、そそくさと急ぐ多くの乗降客に現役時代を思い出す。

二つ目のコースは図書館、役場へのコースだ。ここは時間に余裕がある中高年たちのたまり場でもある。当然ながら、黙りこくって読書をしている人が半分、居眠りを楽しんでもいる人が半分の光景。役場職員みなさんの多忙な仕事ぶりを拝見させていただく、ご苦労様です。

三つ目のコースは永楽ダムウォーキングコースだ。春は新緑、ソメイヨシノが美しい。数年前に植樹された神代曙桜も段々育ってきた。夏は青葉と川のせせらぎ、秋は紅葉がいい。冬は寒いので遠慮している。散歩をするという行為は、西洋人が教えてくれたそうで、それまで日本人には、そういう習慣がなかった。町人社会において堅気な家では、用もない外出を戒めた。あてもなくぶらつくのはおよそ遊び人とご隠居さんくらい。散歩の概念はないが、武士が外出するときは、羽織、袴に大小を差し、道で物を聞かれるときは堂々と応える

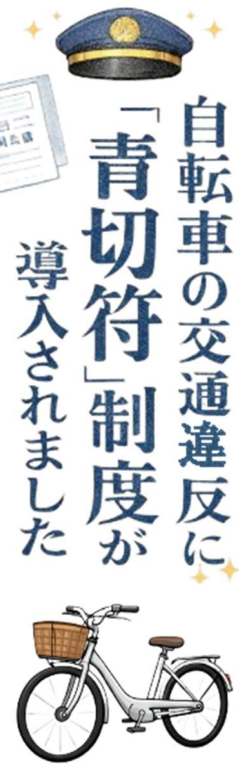
ことが大事な行為であったようだ。

あくまで仮説ですが、武士でよく散歩したのは、あの勝海舟といわれ、長崎留学中にオランダ人先生の習慣を仕入れたらしく、さすが進取の精神旺盛な人物だったと思います。



散歩は無理することはありませんが、できれば毎日20〜30分程、少し息が弾む程度続けることで健康の効果があります。高齢者にとって身体もさることながら、気分が明るくなったり、睡眠の質が向上するなど挙げられます。ぜひ一日のルーティン続けましょう。

S・Y



令和8年4月1日から、自転車の交通違反に対して「交通反則通告制度（青切符）」が導入されました。これまで自転車の交通違反については、警察官による指導や警告が中心でしたが、今後は危険な交通違反をした場合、反則金が科されることになりました。自転車は気軽に利用できる便利な乗り物ですが、道路交通法では「軽車両」に分類されており、自動車と同様に交通ルールを守る必要があります。近年は自転車による交通事故が社会問題となっており、歩行者との接触事故など重大な事故につながるケースも見られることから、交通ルールの徹底と事故防止を目的として今回の制度が導入されることになりました。

青切符の対象となるのは、16歳以上の自転車利用者です。信号無視や一時停止違反、右側通行（逆走）などのほか、スマートフォンを操作しながらの運転や、イヤホンなどで周囲の音が聞こえない状態での運転など、危険な行為が取締まりの対象となります。これらの違反は交通事故につながる可能性が高く、今後は反則金が科される場合があります。

シルバー人材センターの会員の皆様の中にも、就業場所への行き帰りなどで自転車を利用されている方も多くおられます。通勤や移動の際には交通ルールを守り、周囲の状況をよく確認しながら安全運転を心掛けることが大切です。特に交差点では十分に減速し、歩行者や自動車の動きに注意するようにしましょう。

自転車は身近で便利な乗り物ですが、交通ルールを守らなければ事故やトラブルにつながる可能性があります。今回の制度導入を機に、改めて交通ルールや安全運転について見直し、事故防止に努めていただきますようお願いいたします。

会員の皆様が安全に就業できるよう、移動中も含めて「安全第一」を心掛けて行動していきましょう。

4月からの「青切符」の主な反則行為

<p>携帯電話使用等</p> <p>反則金 12,000円</p>	<p>傘さし運転</p> <p>反則金 5,000円</p>	<p>反則金制度が導入!</p> <p>反則金 6,000円</p>
<p>3 並進</p> <p>反則金 3,000円</p>	<p>無灯火</p> <p>反則金 5,000円</p>	<p>横断歩行者妨害</p> <p>反則金 6,000円</p>
<p>一時不停止</p> <p>反則金 5,000円</p>	<p>信号無視</p> <p>反則金 6,000円</p>	<p>踏切不停止</p> <p>反則金 6,000円</p>

違反金滞納で罰則強化!

シルバー人材センター

「新年会員交流会」



聞いて！聞いて！〜食べて、笑って、話して・・・遊んだよ！〜

昨年、久しぶり開催の「新年会員交流会」別名「飲みニケーション」を継続すべく、今年も1月24日（土）開催しました。

今回は、各専門委員会メンバーの中の数名による、事前準備会を行い、

①より多くの会員参加を！

②楽しい、全員参加型を！

を目標に取り組み、27名の方が参加されました。

当日、座席ナンバーの入ったボールを取ってもらい、着座。

みんなで楽しく

お食事タイム!



会話も
ごちそう
ひとつ



各テーブルは、今まで話したことがない人であっても会員同士の繋がりもあり、とても和やかな雰囲気漂う中、始まりました。今年新任の理事長の気楽な挨拶に次いで、準備会メンバーによる乾杯の音頭で喉を潤し、少し盛り上がった後は自己紹介。まず、事務所の顔である局長による挨拶を含め自己紹介から全員の方のお声を聞きました。控えめに話される会員の方や、今までの経験を踏まえて楽しく興味深い話をされる方など、その会員さんの事が、今までより少し身近に感じるいい機会になった様に思います。

各テーブルからは、絶えず楽しそうな声が響いていました。

食べて、飲んで、話した後はビンゴゲームです。女性部会から、バザーの残り品と手作り品、事務所から提供された品が景品として準備されました。豪華な物ではありませんが、ゲームはとても盛り上がり、あっという間に予定の2時間が過ぎ、副理事長の閉会の挨拶で散会しました。

来年も、より多くの会員さんが参加され、いっぱい食べて、笑って話し合える「新年会員交流会」が開催できたらいいなと思います。

Y・S



75歳 になって 思ったこと...

熊取町健康福祉部保険年金課から、年齢到達（75歳）による保険料の「お知らせ」が来しました。

年齢が75歳になると、大阪府後期高齢者被保険者の資格を取得することになります。今まで加入していた被用者保険（会社等の健康保険）や国民保険から、後期高齢者医療保険に切り替わります。誕生日より後期高齢者医療保険料が賦課され、保険料の納付は、原則として特別徴収（年金からの天引き）となります。

また、大阪府後期高齢者医療保険料額決定通知書を見て、びっくりしました。自己負担額「3割」に、保険料額は従来約二倍になりました。年金と民間での給与を含めての決定とはいえ、働く意欲が一瞬無くなりました。しかし、冷静になつて考えると、年を重ねながら、就労することのありがたさ、働く先があり、健康な状態を維持することの大切さ、を

考えたら納得しました。

年に一度の健康診査で健やかな生活を！の書類、後期高齢者医療健康診査（無料）の「お知らせ」の書類も届きました。言われなくても、かかりつけの医院・歯科医院に行っていますよ（笑）

今回の、町からの「お知らせ」で気付いたこと。それは、加齢に伴って低下してくる「意欲」をいかに高めるかがポイントで、その最良の方法は「脳を使い続けること」「働き続けること」の大切さと、「小さな仕事」を通して豊かな暮らしを手に入れ、無理なく従事しながら日々慎ましくも幸せな生活を送っている人々の姿でした。

食事ができて、眠ることができて、そして排泄ができれば、もう、いうことはない。そして朝、決められた時間に遅れないで仕事場に行ければ、最高だと思えます。

健康は毎日少しずつ築くもの。私の習慣は、朝6時ごろには自然に目が覚める。「行ってきます」「ただいま」「おやす

みなさい」「また明日ね」朝、目が覚めて新たな一日を迎えられることに感謝をし、夜は無事一日が終わり、多少落ち込むことがあっても、こうしていつものように自分の家のお布団で眠りにつけることに感謝をする。いつの頃からか、自然にそんな習慣ができました。

この世で、一番体に悪いのは怒り、一番強いのは感謝、怒りは感謝に勝てない。感謝の気持ちを忘れずに気楽に日々を楽しむこと。いいことだけを考える。

今回の町からの「お知らせ」の教訓でした。



宮崎 省五



みなさんは添乗員と言う言葉を耳にしたことがあると思います。

私が旅行会社に就職して最初の配属先が団体旅行を専門に取扱う支店で、法人企業や各種組織へ営業活動を行い、旅行（職場旅行・研修旅行・招待旅行・報奨旅行など）を受注してプラン作成から旅行添乗までを行う業務でした。

地元地域での営業活動を除き20才代から30才代後半までは、全国の有名な観光地や海外約30数カ国へ添乗員として同行する日々が続き、自宅でゆっくり寛ぐ時間がありませんでした。たくさんの方から「いろんな所に行けて良いね〜」

とよく言われました。

しかし、旅行者の方にとっては楽しくて当たり前の旅行が、ちょっととしたトラブルでクレームの対象となります。添乗員としては参加者の方全員が無事で十分満足して頂けるよう常に注意を払っていて、観光を楽しむゆとりなど無く、何を観ても感動しなくなったのも事実です。

もちろんそれが全てではありません。例えば、夏場しか行けないモンゴルの高原地帯で遊牧民が使用するゲル（移動式住居）に宿泊した時、壮大な大草原の地平線にグラグラと沈んで行く大きく真っ赤な夕日に驚かされ、その夜には空一面を覆う星がプラネタリウムのようにキラキラと煌めき、その中央を流れる天の川とのコントラストは鮮烈な印象として残っています。

また何かの機会があればエピソードなど色々とお話させて頂きます。

最後に、老人クラブなどご高齢の方々の添乗も結構ありましたが、最後に必ずお伝えする言葉がありました。

◎皆様はこの旅行が終わり、ご家族の待つ自宅にお帰りになりますが、必ず出る言葉が「ああ〜疲れた」です。ご家族の方から「それなら旅行なんて止めておけば良いのに！」と言われるのがオチです。そこで今回は「ああ〜今回の旅行は楽しかった！」と言ってみて下さい。喜ばれて「次は何処へ行くの？」に変わりますよ!!



栗山 暢生



昨年オープンした「花ごよみ」です！
 会員さんの憩いと交流の場となる様、
 女性部会員や協力していただいている
 会員さん共々ガンバッテいます。
 この一年間の様子を報告します。
 ▼運営・女性部会員や協力会員の方
 ▼運営資金・バザー売上金の一部と利
 用料の100円
 ▼一回の利用者…9〜17名で推移
 コーヒーを飲み、お菓子を食べなが
 らのお喋り、ちょっとしたゲームで笑
 ったり、日によっては、会員さんによ
 るギターや歌、沖縄の三線などを聴か
 せて頂いて大いに盛り上がる事が出来
 た一年間でした。



「2年目を迎えて」
 会員さんの憩いと交流に加え、地域
 の人々とも交流できる機会となり、当
 センターについて知ってもらおう場とな
 れる様に、6月より次のとおり変更と
 なります。会えるのを楽しみにしてい
 ます。よろしくね！

6月より次のとおり変更となります



場所

- ✓ いきいきセンタータピオホール
- ✓ 日時 第4木曜日 13時半～15時
- ✓ 利用料は変わりません(1回100円)



ギターや三線！
 会員さんによる
 演奏会





事務所の 業務時間変更の お知らせ

平素より当センターの活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。

令和8年4月1日(水)より、事務所の業務時間を下記のとおり変更いたしました。

【業務時間】

午前8時45分～午後5時15分

会員の皆様にはご理解のほどよろしくお願い申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

新規採用

嘱託職員の紹介

この度、令和8年4月1日付けで熊取町シルバー人材センターの嘱託職員になりました立石英美(たていしひでみ)です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

まだまだ不慣れな点も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、一日も早く業務に慣れ、皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。

どうぞご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



●定時総会開催日のお知らせ

令和8年6月8日(月)午後2時より、熊取交流センター(すまいるズ煉瓦館)コットンホールにおいて、第25回定時総会を開催いたします。

なお、前号の会報では開催日を「6月5日(金)」とご案内しておりましたが、都合により「6月8日(月)」へ変更となりました。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

定時総会は年々出席いただける会員が減少しています。会員同士の交流を深めるとともに、シルバー事業への理解を深めていただく大切な機会です。お誘い合わせのうえ、ぜひご出席くださいようお願いいたします。

なお、当日は総会に先立ち、午後1時より会員同士で自身の就業について語り合う交流会を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。



●編集後記

油断大敵という情勢がまたやってきました。イランにおける海上封鎖で世界が右往左往しています。私たちは過去の経験から過剰な買い溜めはせず、無駄な車利用を減らし、電気の節約などに努めましょう。

くらしに変化のなか、広報の編集は会員皆様の身近な興味ある記事掲載を目指してまいりますので、お気づきの点がありましたら、どんな些細なことでも構いませんので何なりと、ご指摘賜りますようお願い申し上げます。

広報委員会