

シルバー くまもり

第53号 令和5年5月(2023年)



【標語】

就業は 無事と安全

家路まで

広報委員会

【写 真】

田植えの風景

まれくす堂(地蔵)付近
南山の手台

<撮影>カワセミ写真クラブ 中磯和義氏

【目 次】

健 康 2

委員会 3

働 く 4

新生活 5

時 事 6

W B C ←読みどころ

事務局だより 7.8

就任・退任のご挨拶

定時総会開催のお知らせ

編集後記

<発行>

公益社団法人 熊取町シルバー人材センター
広報委員会

住 所 泉南郡熊取町山手の台 1-8-4

電 話 072-452-8753

FAX 072-452-8759

H P <https://kumatorisc.jp>

メール kumatorisc@key.ocn.ne.jp



<事業実績>

4年4月～5年3月 94,572千円

前年同期比 101.4%

<会員数>

190名 男132名 女58名

5年3月31日現在

シルバー世代、 これからの老化防止策

ようやく新型コロナウイルスの感染も収束しつつあり、世の中の動きにも明るさが見えてきました。私たちシルバー世代も、本来の健康を取り戻し、老化防止に努めなければなりません。

2060年には、日本国民の2.5人に1人が65歳以上の高齢者になると予測されています。寿命が延びてゆく「人生100年時代」だからこそ、われわれシルバー世代は、ますます重要性が増してきています。当センターの会員年齢も上昇しており、今や70歳代の半ばの方がおおいに活動しています。

医師で小説家の和田秀樹さんによれば、70歳代の過ごし方が、その後その人がどう老いていくかを決めるようになる、と言っています。70歳代で努力することで、要介護となる

時期をできるだけ遅らせ、晩年も若々しさを保つことができるという。

高年齢化に伴い、ややもすると意欲の低下が進み、活力のレベルが低下してくる。こうした現象こそが老化現象のいちばん怖いところですが、したがって、いままで培ってきた運動機能や脳機能を維持するために行なってきた対応は、たいへん有意義なものであり、意図的に習慣づけることが大切です。また、何事においても「引退」などとしてはいけません。働くことは老化防止の最高の妙薬なのです。運転免許証は返納してはいけません。返納してしまうと運動機能も脳機能も簡単に衰えてしまいます。高齢ドライバーは、実は危なくないのです。実際に高齢者が事故を起こす確率は高くはなく、若年ドライバーの交通事故の方が圧倒的に多く、そこに何らかの手を打つべきと思います。

日常生活においての大切なことに、運動機能の維持がありますが、まだ身体を動かせる人が多いのでこのタイミングを逃してはいけません。ただしあまり激しい運動は避け「散歩」が最適ですし、継続して行えます。屋外の陽の光も浴びることで活動意欲が増進します。高齢者にとっては、たまにはエスカレーター、エレベーターを止め階段を利用しましょう。特に階段を下りる方が筋肉が弱つてくると、怖くて歩けなくなりますので、練習しましょう。

和田秀樹著『70歳が老化の分かれ道』の一説を紹介しましたが、いかがでしょうか。

やつとマスクもとれ、初夏の過ぎしやすい季節となりました。屋外で大いに英気を取り戻しましょう。

「人生100年時代」 「余暇を楽しみましょう」

昭和生まれの私たちは、一昔前より随分長生きできるようになりました。寿命が延びたことは喜ばしいことですが、それに健康な毎日が続くことこそ理想ですね。

高齢者の健康とは単に病気でないということだけではなく、「肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態」を言うそうです (WHO 憲章より)。体の健康維持には、①食事②休養(睡眠)③運動です。心の健康には、社会的に孤立しないことが重要だと言われています。



高齢者ができる簡単で軽易な仕事に従事されると共に、余暇を趣味を通じての仲間づくり、同好会活動を広報委員会が応援いたします。

す。現在シルバーには「遊歩会」「カラオケ」(コロナ禍で休会中)があります。今後皆様のご賛同を得て、さまざまな同好会が立ち上げられると思っています。

例えばです
が、手話・手
作り小物製作・
ヨガ・書道・
写真・パソコ
ン(スマホ)・



囲碁または将棋など中心になつて立ち上げてくださる方(教えてくださる方)、また立ち上げに協力し、入会ご希望の方を募っています。

会員同士が教え合い、上手になり、そして親しくなつて仲間の輪が広がり社会からの孤立を防ぎ、楽しみながら心の健康を保てることを願っています。

アンケートへのご協力を お願いいたします

会員の皆様、お元気にお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響で、この3年あまり、人にかうことができないつらさを感じた方も多かったと思います。我慢を強いられていた分を取り戻そう、何かを始めてみようとお考えの方もいらっしゃるでしょう。

広報委員会では、会員同士の交流について、そのなかでも「同好会」へのお考えをアンケート式でお尋ねすることにしました。ご協力よろしくお願いたします。

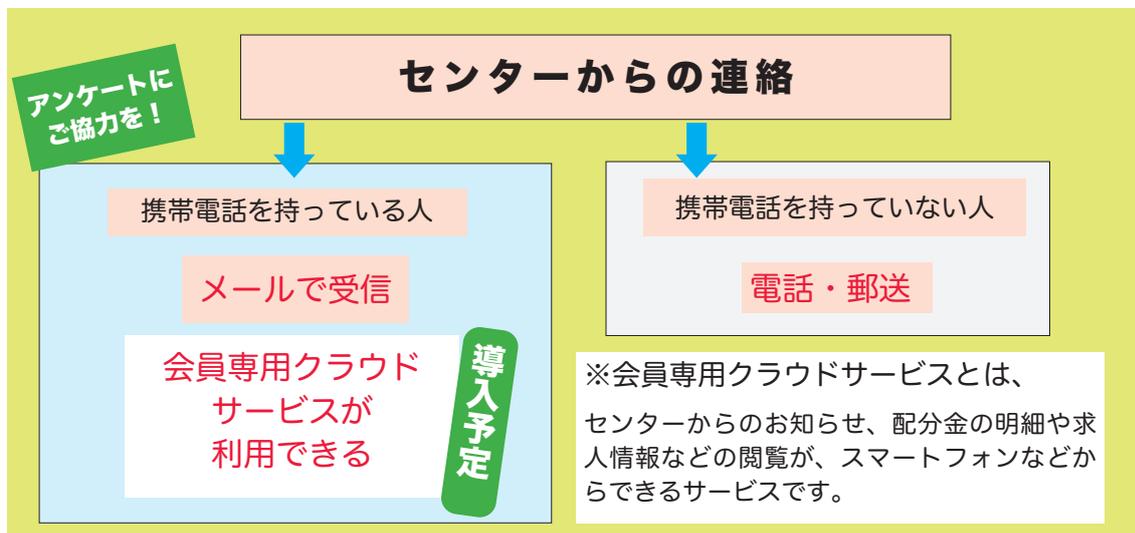


デジタル化にむけて

動いています

昨今、携帯電話ではほぼスマートフォンへと切り替わるなど、今まで新聞とテレビのニュース番組から情報を得ていたものがインターネットから得るのが主流になってきております。これからも多種多様なデジタル化が進んでいく中、当シルバー人材センターも今後、主にスマートフォンを通じてデジタル化を進めていきたいと考えています。2年ほど前から普及している携帯電話にメッセージを送る機能もそのひとつです。現在もこのメッセージ機能について認知されている方、見る方法がわからない方がたくさんおられます。

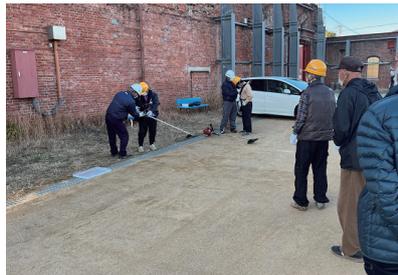
今後、会員専用クラウドサービスの導入が予定されています。それにむけ、デジタル関連の講習会開催を準備中です。



草刈作業では細心の注意を!

会員さんに依頼する業務のひとつとして、草刈作業があります。このときには草刈機を使用することが多々ありますが、刈刃の跳ね返りや転倒などで、刈刃への接触によるけがなどの事故が発生する危険が伴います。

草刈機による事故を防止するため、本年1月19日に煉瓦館コットンホールで「草刈機取扱安全衛生教育」の講習会を開催し20名の会員の皆様に参加いただき、作業時における適正な使用方法などを学んでいただきました。今後の草刈作業が安全に行えるようこの講習の内容を最大限活用いただくことを願います。



- こんな事故が起こっています!
- ①現場が空地でその隣に駐車場があり、草刈作業前は車が停まっていなかったが、休憩しようと、ふと駐車場を見たら車の窓ガラスが割れていた。
 - ②庭の草刈中に、窓ガラスに注意して防止用ネットを使い作業をしていたが、想定以上に飛び石が飛んで窓ガラスが割れた。

チャレンジ!!
新生活様式

死んだ男の残したものは



昨年12月、岸和田健老大学のコーラス部員としてクリスマスコンサートに参加しました。途中、講師の先生（女性）の歌があり衝撃を受けました。曲目は『死んだ男の残したものは』で、作詞・谷川俊太郎、作曲・武満徹、初めて聴きました。この歌、知りませんでした。家で何度も聞いて歌詞をかみしめました。

ここ数年のコロナ禍、やつと日常生活が戻りつつあるなか、まだロシアとウクライナの戦争は続いています。それに伴い物価高、金融不安も広がっています。そんな世相のなか新しい生活様式を実行していかねばなりません。過去数回にわたり新生活をテーマにした記事が掲載されています。ご

参照ください。

一度しかない人生、多かれ少なかれ、何も残さず死んでいくのは、いやですし、もったいないです。この歌を聞いていて、辛くなるような歌ですが、何か残せるものはないのか、と：いろいろ探してしまいます。コーラスの先生が言う、「音楽で人生を教えてもらう」意味がわかった気がし

ます。新生活のスタートにあたり何かヒントがあるのでは？ どんな苦境でもサムシンググレート（人間の力を超える何か）が働いたとしか思えないような現象が起きて、乗り越えていけるのでは？

新生活がテーマなのに、ちょっと脱線してしまいました。最後にこの歌の歌詞を添えて終わります。

『死んだ男の残したものは』

作詞：谷川俊太郎 作曲：武満徹

死んだ男の残したものは
ひとりの妻とひとりの子ども
他には何も残さなかった 墓石ひとつ残さなかった

死んだ女の残したものは
しおれた花とひとりの子ども
他には何も残さなかった 着物一枚残さなかった

死んだ子どもの残したものは
ねじれた足と乾いた涙
他には何も残さなかった 思い出ひとつ残さなかった

死んだ兵士の残したものは
こわれた銃とゆがんだ地球
他には何も残せなかった 平和ひとつ残せなかった

死んだ彼らの残したものは
生きてる私 生きてるあなた
他には誰も残っていない 他には誰も残っていない

死んだ歴史の残したものは
輝く今日と また来る明日
他には何も残っていない 他には何も残っていない

Uta-net より

コロナ禍に 乗せた希望

WBC



うす暗いトンネルを歩いている、明かりを求めて歩いている、コロナ禍というトンネルを抜け出した。そこは春爛漫の景色だった！球春到来。野球ファンにとつては待望の第5回ワールドベースボールクラシック(WBC)の開幕だ!!今大会は日本代表「侍ジャパン」のメンバーとして世界的大スターの大谷翔平が出場するので、野球ファンのみならず、そうでない人たちも関心を寄せている。

WBC大会は出場20カ国が4ブロック(1ブロック5チーム)に分かれ、5チーム総当たり方式の1次ラウンドで上位2チームが準々決勝、準決勝、決勝と戦う。さあ、ここから「侍ジャパン」が頂点に立つまでを追ってみよう。

▼3月9日初戦、3大会ぶり3度目の優勝を目指す「侍ジャパン」は中国代表を8対1で下す。大谷翔平は「二刀流」で先発出場し、四回に2点二塁打を放つ。

▼10日第2戦、韓国戦。WBCで対戦するのは14年ぶりである。先発

ダルビッシュ有が3点先行されるも13安打を放ち13対4で大勝。ヌートバー、近藤の活躍が目立った。

▼11日第3戦、チェコ代表に10対2で快勝した。ピッチャー佐々木朗希は、1点を失ったが8奪三振、最速164キロの快投だった。

▼12日第4戦、豪州代表に7対1で勝利。先発投手の山本は4回8奪三振無失点。今、日本球界で一番の投手を証明するような投球だった。

▼16日準々決勝、イタリア代表に9対3で勝利。三回岡本の3ランなどで4点を先取、五回に2点差に迫られるも直後の攻撃で3点加え、突き放した。

**最後の最後で、
やっばいの人** ▼21日準決勝、メキシコ代表に苦戦：四回

に3点先行されるも七回吉田の3ランで同点にするも八回に2点取られるが最終回大谷が二塁打、続く吉田が四球で出塁(周東が代走)さらに不振の続く村上が外野フェンスに当たるサヨナラ打を放ち逆転し6対5で勝ち決勝に進出した。

みんなが見た!

春 爛 漫

▼22日決勝戦、米代表を3対2で下し3度目の世界に輝いた!「侍ジャパン」は二回に1点を先行されたがその裏に村上が同点のホームラ

ン、なおも一死満塁から内野ゴロの間に1点勝ち越した。四回は岡本のホームランで加点、八回にはダルビッシュ有がホームランを打たれたが九回大谷が投げ、最後の打者トラウトを三振に取りゲームセット!瞬間両手を上げ全選手がマウンドに集まった。大歓声の中で飛び上がった。抱き合ったりと喜びが爆発した!ファンも同じように歓声を上げ喜びあった。

ワクワク、ドキドキ、
感動ありがとう!!

(藤原)

就任のご挨拶

事務局長 阪上清隆

令和 5 年 4 月 1 日付けで、西前事務局長の後任としてお世話になることとなりました。阪上と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、令和 2 年から我が国でも重大な事態となりました「新型コロナウイルス感染症」については、ここに至りマスクの着用が個人の判断に任せられるなど、ようやく感染拡大の終息の兆しがみえはじめたようですが、依然として油断はできない状況は続いています。この間シルバー人材センターの活動についてもほとんどの取組が中止となるなど事業実績にも多大な影響があり、会員の皆様にもご苦労をおかけしたことと思ひ至っております。

そのような状況下においても、少子高齢化が進展する中で介護など現役世代を支える分野の「介護予防、日常生活支援事業」



等に取り組みなど、町からの支援をはじめ関係機関との連携を密にして、日々の就業の安全を確保しつつ地域貢献活動を

積極的に実践し、会員の拡大に努められたことは、理事長はじめ役員方のご指導のもと西前事務局長ほか職員の頑張りの賜物であると思います。今後はこのような事業の継続発展を念頭に事務運営を進めていくことが肝要であると考えております。

しかしながら、何分すべてが新しいことばかりでご迷惑をおかけすることと思ひますが、皆様方のご支援ご協力をいただいて当センターの発展のために微力ながら寄与できたらと考えておりますので、今後ともご指導の程よろしくお願い申し上げます。就任の挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶

前事務局長

西 潔



会員の皆様 4 年間ありがとうございました。就任したのが、平成 31 年 4 月で 5 月から令和に変わった年でした。熊取町に居を構えて約 40 年になります。家の植木の剪定をシルバーにお願いしていたところ、その会員さんから声をかけていただき事務局長に就任いたしました。令和 2 年(2020 年)から感染が始まったコロナ禍のなかシルバー活動も制限されることが多く、事務局運営がなかなかできなかつたことを心苦しく思っております。

私たち高齢者にとっても、いくつになっても勉強することが大切であると思っております。ICTと言われている時代から ICT と言われるようになり、社

会の変化は留まることがありません。これからの社会で生活していく上でシルバー世代にとってもデジタル化は避けられないです。

まずは、身近にある電話機を使いこなしましょう。ただ単に電話機能があればというだけでなく、これからは大切な情報手や支払い関係も小さな機械で全て行うことができてしまうのです。ラインというソフトを使えば瞬時に大勢の人たちと連絡が取れ、大規模な災害時においても他の通信手段が途絶えても、途絶えることがないと言われています。このようなソフトの開発が常に行われています。

シルバー人材センターは会員の皆様方のご努力で成り立っている組織です。会員の皆様方のご健勝ご活躍されることをご祈念申し上げます。退任の挨拶いたします。

●定時総会開催日のお知らせ

令和 5 年 5 月 26 日 (金) 午後 1 時から、熊取交流センター (煉瓦館) コットンホールにおいて、第 22 回定時総会を開催します。

当日は「交通安全講演会」が行われますので、是非ともご参加くださいますようお願いいたします。(予定は、新型コロナウイルスの影響で変更する場合があります)

◆会報に掲載する標語、川柳、表紙の写真(町内で撮影)をはじめ「会員のちょっと一言(趣味、働く喜び、生きがい等、日頃の生活の出来事など)」など募集しています。採用された作品は、会報に掲載させていただくとともに、粗品を進呈いたします。積極的に投稿してください。

FAX: 072-452-8759

E-mail: kumatorisc@key.ocn.ne.jp



<編集後記>

「目に青葉 山ほととぎす 初鯉」

江戸の昔、少々値が張る初鯉でしたが、延命効果があり縁起担ぎで、粋だとのことで好まれたようです。現代人はボジョレーヌーボーを好みます。やっていることは余り変わりません。編集担当者として、時節にあわせて読んで楽しい記事をと、いつも変化を求めています。苦慮中です。なにとぞ皆様のご協力をお願いします。

広報委員会

●会員を募集しています

今年度も入会者が少なく、業務内容によっては支障がみられる場合もあります。会員の皆様のご友人やお知り合いの方々に、入会をお勧めいただければ幸いです。(会員による 1 人 1 会員入会活動をお願いします)

入会説明会は、5 月 24 日 (水)、6 月 28 日 (水)、7 月 26 日 (水)、8 月 23 日 (水)、午後 2 時からシルバー人材センター会議室で行っています。

●健康診断を受けましょう!

年に最低一度は健康診断の受診をお願いします。お仕事に行っていたくにも健康第一です。就業先によっては健康診断の結果が必要なところもあります。熊取町では国民健康保険加入者や年齢に応じて特定健診や各種がん検診などを実施しています。詳しくは町広報誌やホームページ、健康カレンダーなどをご覧ください。

●アドプト・ロード・シルバーにご協力ください

当センターでは、地域貢献活動の一環として、町と協定し年間 6 回「くまとりアドプト・ロード・シルバー」(ボランティア活動)に取り組んでいます。会員の皆様の参加をお待ちしております。

- ・取組日 偶数月の第 3 水曜日
- ・時 間 午前 10 時 (8 月は午前 9 時)
センター会議室に集合
雨天の場合は翌週水曜日
- 場所は、センター正門前道路 (町道山の手台 1 号線) の清掃。