

〈第63号〉

# Live

～ライブ・生きる～

content

● 理事長インタビュー・役員紹介  
● 丹波市シルバー人材センターの現況  
● シニア世代の働き方 シルバー人材センターという選択肢  
● 特集△保存版▽健康野菜  
● シルバーまつり映画会



# 藤本幹雄理事長へのインタビュー



## ①会員数が上昇傾向ですがどう思われますか。

会員さんが増加することは、シルバー人材センターへの認識の高まりであり、良い傾向です。センターとしても会員の増加により官民からの依頼に幅広くこたえることが出来、双方にとってベターであると思っています。

8月末時点の会員数は男性498人、女性260人で合計758人です。ピーク時の平成25年頃のように会員総数850人くらいに増えて、そしてその中で女性会員数が増えれば、なおいいと思っています。

## ②会員や市民の皆様メッセージ（地域社会貢献も含めて）

シルバー人材センターは、福祉の一翼も担っています。会員の皆さんには、自分の長い人生の中で身に付けた経験と技術と生活の智慧を地域のために提供してほしい。その中で、高齢社会での積極的な生きがいと、会員同士の「自主・自立・共働・共助」の精神を培っていただきたい。

市民の皆様には、会員が様々な仕事に従事することによって、地域社会に貢献させてもらいたいと思っていますので、温かい目で見守ってほしいと思います。

## ③シルバー人材センターの将来の方向性について

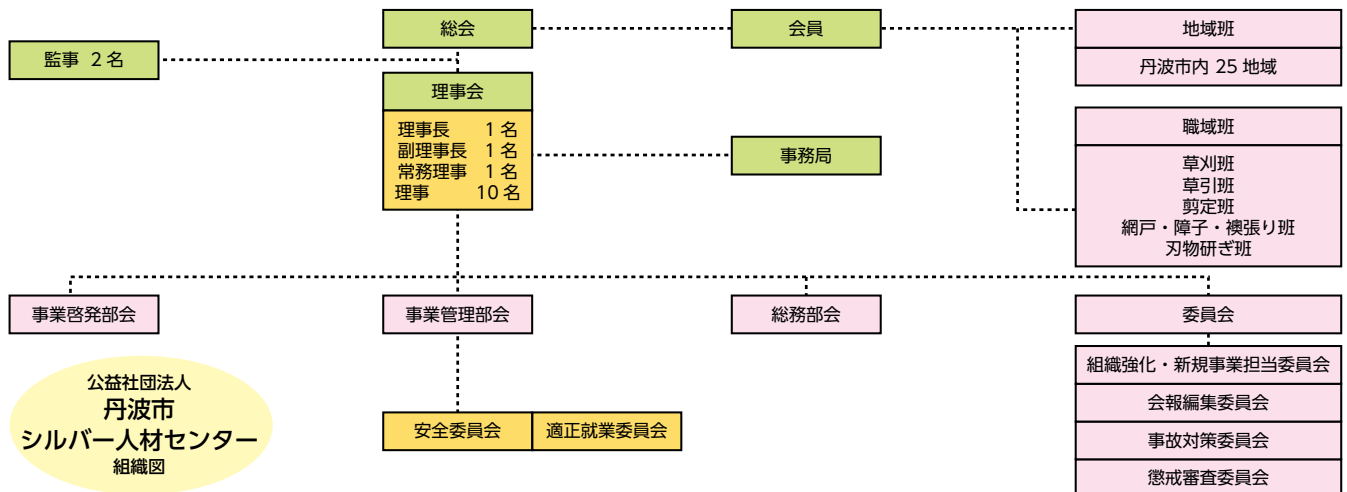
丹波市も高齢社会がまだまだ続くと予想されます。「老人福祉法第3条」には“老人は、その希望と能力に応じ、適当な仕事に従事する機会その他社会的活動に参加する機会を与えられるものとする”とあります。自ら健康を保持し、人生100年とも言われる社会でシルバー人材センターをその活動のための組織の一つとし、多くの市民の皆さんに加入をいただき、地域貢献が果たせる組織として益々活性化できればと思います。

## ④普段はどのようなお仕事をされていますか？

シルバー人材センターの事務局長を経て、理事長をしています。約10年前から会員になり丹波市役所山南支所の日直や草刈りなどの仕事に就きました。今は草刈りと剪定をしています。

以前は、子供やママさんバレーの指導もしていました。家庭では主夫として家事をこなし、忙しい毎日です。健康に留意し元気で仕事ができる喜びを感じています。

理事長としては“適切な判断をする”ということに心がけています。



理事					監事					役員紹介									
● 退任																			
尾松	神澤	足立	足立	村岡	山口	足立	西山	井上	稲畑	白井	久下	足立	田中	小垣	村岡	村尾	角	開田	藤本
政明	壽夫	確郎	かず子	保	利和	均	茂己	昌義	怜子	学	拓朗	定之	節子	正	茂男	千代子	悟	昇	幹雄

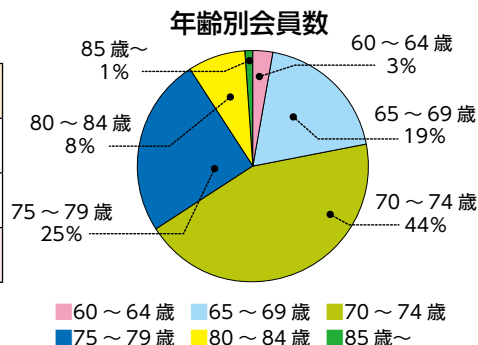
# 丹波市シルバー人材センターの現況

## ①年齢別会員数 (令和5年3月31日現在：会員数755名)

	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳～	合計
男	17	90	211	136	34	7	495
女	6	51	118	53	29	3	260
合計	23	141	329	189	63	10	755

※会員の平均年齢 男性73.5歳 女性73.7歳 全体73.5歳

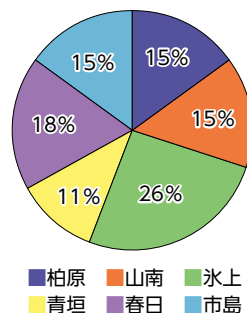
※最高齢 男性89歳(1人) 女性87歳(1人)



## ②町域別会員数 (令和5年3月31日現在：会員数755名)

	柏原	山南	氷上	青垣	春日	市島	合計
男	62	75	121	55	99	83	495
女	52	36	74	29	37	32	260
合計	114	111	195	84	136	115	755

### 町域別会員数



## ③会員歴 (令和5年3月31日現在：会員数755名)

	1年未満	1年以上 2年未満	2年以上 4年未満	4年以上 6年未満	6年以上 8年未満	8年以上 10年未満	10年以上	合計
男	66	51	90	72	45	53	118	495
女	53	35	47	35	18	15	57	260
合計	119	86	137	107	63	68	175	755

## ④入会動機 (令和5年3月31日現在)

	男	女	合計
生きがい、社会参加	201	105	306
経済的理由	105	49	154
時間的余裕	93	46	139
健康維持・増進	73	47	120
仲間作り	10	5	15
その他	13	8	21
合計	495	260	755

## ⑤入会経路 (令和5年3月31日現在)

	男	女	合計
会員知人	190	124	314
センターの広告資料	183	82	265
公共機関	46	22	68
マスコミ	8	0	8
その他	68	32	100
合計	495	260	755

※新しく会員をご紹介いただいた会員にはポイント制度があります。ぜひご利用下さい。  
夫婦会員会費減額制度もあります。

# ターという選択肢



- ① 丹波市役所の日直を月3日ほどさせて頂いています。
- ② 野菜作りが好きです。テレビの料理番組をアラームでチェックし、旬の野菜料理を作っ  
て楽しんでます。
- ③ 特にいません。
- ④ 毎日早朝30分ほど、篠山川の堤防をウォーキングしながら、鳥を眺めています。秋には  
落ちている稲穂をカラスが食べています。こういう自然一杯の丹波が好きです。
- ⑤ シルバー世代ですから、経験豊富な人ばかり。シルバー人材センターに入会して人との  
交流があり、スマホの使い方、野菜の作り方、花の名前などを教えてもらい助かってい  
ます。少し社会にかかわっていただける気がします。
- ⑥ 家で作るお寿司が好きです。
- ⑦ 日焼けを気にしているので、朝は日が昇る前に、夕方は日が沈んでから畑  
をします。
- ⑧ ほしい物は健康です。時代に合った高齢者でいる為にスキル（技能）を身  
に付けたいです。



(山南町 中島 麗子会員)

- ① 春日町で草刈班に所属し、夏は猛暑の中で雑草と格闘しております。
- ② 特にありません。
- ③ 元巨人軍監督の長嶋茂雄さんです。あのパフォーマンスが良かったですね。
- ④ 自然豊かでのどかなところ！
- ⑤ 仕事はきついが、いい先輩、いい仲間をめぐりあえているので続けられる。  
特に休憩時に話をする中で色々な事を教えてもらえ、学ぶ事ができるのが嬉  
しいです。
- ⑥ 全般的に寿司は好きなんですが、アナゴが一番ですね。
- ⑦ 若い時は夜型だったが、今は朝型です。
- ⑧ 熟睡できる身体がほしいです。



(春日町 藤田 憲市会員)

- ① 丹波市役所本庁舎の日直をしています。
- ② ミニ着物の作成・とんぼ玉作りの教室に通っています。手仕事が好きですが、不器用な  
ので時間をかけて楽しんでます。下手の横好きですがグラウンド・ゴルフも頑張っ  
ています。
- ③ 佐藤健・反町隆史
- ④ 春は小川のせせらぎのバイカモ、オープンガーデン、あじさいを沢山見せて頂きました。  
秋は紅葉のお寺巡りをしています。
- ⑤ 仕事を紹介してもらえるところ。
- ⑥ 鉄火巻き、オニオンサーモン、漬け寿司全般。
- ⑦ 両方です。寝起きも機嫌良いです。夜は手芸を楽しみます。
- ⑧ 1日家にこもって手芸で過ごしたいです。年を重ねて家には何でもありま  
すから、欲しいものも少なくなってきました。



(氷上町 足立 美津乃会員)

シニア世代の  
働き方

## シルバー人材セン

- ① シルバー人材センターで今のようなお仕事をされていますか？
- ② 得意なこと、ハマっていることはありますか？
- ③ 好きな有名人はいらっしゃいますか？
- ④ 丹波市の素敵なおところはどこですか？
- ⑤ 丹波市シルバー人材センターに入会してよかったところはどこですか？
- ⑥ 好きなお寿司のネタはありますか？
- ⑦ 生活習慣は朝型ですか？夜型ですか？
- ⑧ 今ほしいもの、やりたいことはありますか？



- ① 丹波市役所本庁舎の宿直をしています。
- ② 韓国時代劇の「緑豆の花」にハマっています。得意？は漫画の早読みかな？
- ③ 昔は「岡崎友紀」さんが大好きでした。今は見当たりません。
- ④ 丹波市以外での生活をしたことがないので他地区との比較基準がありません。強いて言うなら豊富な自然、米の美味しいところ。
- ⑤ まだ4か月で仕事を覚えるのに一杯一杯ですが、楽しくがんばっています。
- ⑥ 鯛、うなぎ、えんがわです。
- ⑦ 朝型です。5時には目が覚めて、普段は夜8時頃より眠くなって9時半には布団に入ります。
- ⑧ 元気な体、前向きな心、まとまったお金。山口（萩市）～南九州旅行。  
(青垣町 足立 正義会員)



- ① スーパーで総菜の加工、盛り付け、清掃作業などです。
- ② 1日バス旅行にハマっています。時間があれば色々な所に行く楽しみがあります。
- ③ 橋 幸夫
- ④ 空気がきれいし、自然豊かで、おだやかな日々がおくれる様な気がします。
- ⑤ シルバー人材センターの職員さんの対応がとても良いと思っています。
- ⑥ 鉄火巻、鯛、うなぎ
- ⑦ 以前は夜型でしたが、今はすっかり朝型になりました。
- ⑧ ほしいものは別にありません。体を動かす様な運動がしてみたいと思っています。



(柏原町 天津 千重子会員)

- ① 学校施設管理員
- ② 庭作り（園芸）
- ③ 藤井聡太
- ④ 自然豊かで大きな災害もないところです。
- ⑤ 職場で新しい人との出会いが出来たことです。
- ⑥ 貝類
- ⑦ 夜型
- ⑧ ゆっくり旅行がしたいですね。



(市島町 津田 守会員)

保存版

# 大根

## 栄養分

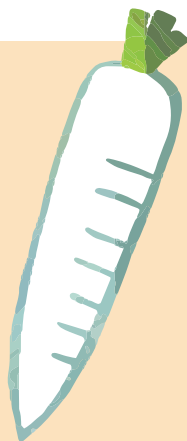
根：ビタミンC、ジアスターゼ  
葉：カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム

## エネルギー

根：15Kcal/100g  
葉：23Kcal/100g

## おいしい時期

7月～8月、11月～3月



## 酵素が豊富で、胃の健康を保つ

根の部分は95%が水分で、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。消化酵素のジアスターゼは熱に弱く、カリウムやビタミンCは水に溶けやすいので、生で食べるのが効果的です。大根は根が淡色野菜、葉が緑黄色野菜という2つの要素を持っています。

### 【栄養を上手にとるコツ】

- ・ビタミンCは茹でると成分が流れでてしまうので、生で食べる。
- ・皮の部分に2倍のビタミンCが含まれているので、皮ごと食べる。
- ・葉っぱに含まれるビタミンAは油で炒めると効果アップ。

### 【簡単料理】

- ・大根おろし
- ・大根ツナサラダ（じゃこを入れてもおいしい!）
- ・豚バラ大根

### 【使いきれない時の保存のコツ】

- ・立てて保存できる長さにカットし、切り口にラップをかけてビニール袋に入れて野菜室で保存する。
- ・いちょう切り等に切って冷凍保存。（冷凍すると味がしみやすい!）
- ・まとめて大根おろしにして保存袋や製氷皿で冷凍する。

### 【ふにゃふにゃになってしまった大根】

両端をカットして水に半日つけておくとパリッとした大根に戻るそうです。捨てる前に一度試してみようかな？



## 鍋料理は究極の薬膳！

鍋料理は身体が温まり、野菜がたくさん摂れます。素材から染み出した栄養素を余すことなくいただけるので健康にもよく、究極の薬膳と言えます。

たくさんの鍋つゆも市販されていますので、いろいろな味を試してみましよう！

## 特集 健康 三二知識

# 身近な野菜で元氣もりもり

これから冬場にかけておいしい野菜が収穫できる季節です。冬野菜の代名詞で、ビタミンやミネラルなど多く含んだ大根、白菜、葱にスポットを当ててみました。

野菜をしっかりとって、健康的な日々を過ごしましょう。

編集  
後記

第63号より新しい会報編集委員で会報を作成しました。親しみを感じていただけるように、理事長や会員さんのインタビューを身近なテーマで聞いてみました。お手にとっていただき、丹波市シルバー人材センターの活動に親近感をもっていただけたら幸いです。表紙の写真は、柏原町域の草引班の皆さんに登場していただきました。素敵な笑顔をありがとうございました。 会報編集委員一同

# 葱

**栄養分**  
カロテン、ビタミンC、K、  
カルシウム、  
アリシン（硫化アリル）  
**エネルギー**  
35Kcal/100g  
**おいしい時期**  
11月～2月



## アリシンが血行を促進する

葱に含まれるアリシン（硫化アリル）は殺菌作用があるため、のどの痛みや、せきを鎮める効果があると言われています。また、手指や足指といった体の末端部分の血行をよくする作用があります。ビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌作用などさまざまな効果と働きがあります。

### 【栄養を上手にとるコツ】

- ・食べる直前に切る
- ・水にさらしすぎない。ビタミンCは水溶性なので、水にさらすと栄養素が溶け出してしまう。
- ・ビタミンB1を含む食材（豚肉や大豆）と一緒に食べて疲労回復

### 【簡単料理】

- ・白ねぎのバター醤油焼き
- ・ねぎ焼き
- ・ねぎ味噌



### 【使いきれない時の保存のコツ】

青い部分と白い部分では青い部分の方が早く傷むので、保存するときは切り分けて保存しましょう。

### 【冷凍のコツ】

長いままで保存することで、水分や風味が飛ぶのを防げます。

# 白菜

**栄養分**  
ビタミンC、カリウム、  
カルシウム、マグネシウム、  
亜鉛、食物繊維  
**エネルギー**  
13Kcal/100g  
**おいしい時期**  
11月～2月



## ビタミンCと食物繊維、カリウムもたっぷり

白菜は水分が多く栄養価が低めの野菜だと思われがちですが、カリウムやカルシウム、ビタミンCなどが豊富に含まれ、風邪の予防や免疫力アップに効果的です。

特にカリウムには利尿作用があり、塩分を排出する働きがあるので、高血圧予防にも効果があるとされています。

### 【栄養を上手にとるコツ】

- ・生で食べてビタミンCの吸収アップ
- ・加熱調理で食物繊維を摂取  
（味噌汁やシチューなど煮汁ごと味わえる調理法は無駄なく栄養素を摂取できます）

### 【簡単料理】

- ・豚バラ白菜のミルフィーユ鍋
- ・白菜の塩こんぶ和え

### 【使いきれない時の保存のコツ】

カットした白菜は、芯を取り除いて保存します。水に濡らしたキッチンペーパーで切り口を覆って鮮度をキープし、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室に入れます。



毎日が日曜日ではもったいない!!

シルバー人材センターの会員になって働きませんか？

### 入会の条件

- 丹波市内にお住まいの方
- 60歳以上の方
- 健康で働く意欲のある方
- センターの理念・趣旨を理解され、賛同いただける方



### 入会の手順

①事務所へ  
申込用紙を  
取りに行く



②入会説明会  
を受講する



③入会説明会を  
受講後、  
会員登録する



会員

## 入会説明会 開催日

10月10日（火） 9：00～	10月26日（木） 13：30～
11月14日（火） 9：00～	11月24日（金） 13：30～
12月12日（火） 9：00～	12月27日（水） 13：30～
1月 9日（火） 9：00～	1月25日（木） 13：30～
2月13日（火） 9：00～	2月22日（木） 13：30～
3月12日（火） 9：00～	3月28日（木） 13：30～



シルバー  
パーティー  
まっ映画  
シルマ映

人生100年時代、老後資金に2000万円が必要!?  
主演・天海祐希現代日本が抱える家庭のお金の問題に、  
普通の主婦が立ち向かう!  
痛快!お金のコメディ・エンターテインメント!!

天海祐希  
松重豊 / 新川優壹 瀬戸利樹 加藤諒 柴田理恵 石井正則 若村麻由美  
友近 クリス松村 高橋メアリージュン 佐々木健介 北斗晶 萩原博子  
竜崎大 横田弓子 哀川翔 毒蝮三太夫 三谷幸喜  
草笛光子

主演歌: 氷川きよし「Happy!」

企画: 野田新 脚本: 野田新 音楽: 高橋メアリージュン / 演出: 野田新 監修: 野田新 監製: 野田新  
制作: 野田新 制作: 野田新 制作: 野田新 制作: 野田新 制作: 野田新

**無料**  
※1  
(整理券必要)

©2021 映画『老後の資金がありません!』製作委員会

日時: **11月18日(土)**

14:00 上映開始 (13:30 開場) 上映時間 115分

場所: 春日文化ホール 丹波市春日町黒井 496-2

お車でお越しの際は乗り合わせにご協力ください

主催: (公社) 丹波市シルバー人材センター

お問い合わせ先 TEL 0795-82-5166

★先着 500 名様★ (定員になり次第終了です)  
市民の皆様も是非ご来場をお待ちしております。

※1 整理券発行日

11月5日(日) 9:00~12:00

場所: 柏原・山南・氷上・青垣・春日各住民センター  
ライフピアいちじま

11月6日(月) 以降 平日 9:00~17:00

場所: 丹波市シルバー人材センター