

# きらめき

101

夏の号



夏空（大仙公園）

撮影：青山町 安江陽子

## CONTENTS

- 2 頁 令和 8 年度 定時総会報告
- 3 頁 新拠点整備事業／新入職員の紹介
- 4 頁 安全・適正就業委員会だより（健康ハイキング）
- 5 頁 女性委員会活動報告／きらめきフェスタ予告
- 6～7 頁 自由席／一筆啓上
- 8 頁 わが街のオリンピック
- 9 頁 私の青春時代／河内音頭まつりのご案内
- 10 頁 YUI's キッチン（栄養コラム）
- 11 頁 クイズ頭の体操⑧／わが街・風景「ここはどこ？」  
作画者募集
- 12 頁 原稿・作品募集／編集余話／編集後記



## 令和8年度 定時総会報告

本年度定時総会を、去る令和8年6月5日八尾市文化会館（プリズムホール）小ホールで開催いたしました。午後1時、講師の高井先生による第1部健康講演があり、10分間の休憩をはさんで、午後2時10分より第2部総会が行われました。議案書次第のとおりに芦田雅己理事長の挨拶に始まり、受賞者の報告、来賓祝辞・祝電披露と続き、議長選出にて安酸一志氏が選出されました。

続いての定足数報告では、当日の出席者170名と委任状957名、合わせて1127名が会員総数1733名の過半数を超えていることを確認しました。そして議事録署名人報告の後に議題に入りました。



議事に従い議案第1号、議案第2号について提案・説明があり、審議が行われました。結果、いずれの審議事項に対しても異議なく承認されました。

その後、報告事項として報告第1号、報告第2号、そして報告第3号についてそれぞれ報告があ



り、最後に千鳥副理事長の閉会の辞で午後3時10分、無事に定時総会を終了することができました。

※今回も多くの方から委任状をご提出いただき、ありがとうございます。

お送りいただいた方全員に、総会記念品（ボールペン）を同封しております。

### 定時総会次第

#### 第1部 健康講演

「高齢者の健康づくり運動

～体力向上かんたん筋トレ編～」

講師 医療法人 仁真会

事務局 部長 高井 清典氏

#### 第2部 総会

- |     |         |        |
|-----|---------|--------|
| (1) | 開会の辞    |        |
| (2) | 理事長挨拶   |        |
| (3) | 表彰状の贈呈  |        |
| (4) | 来賓祝辞    |        |
|     | 八尾市長    | 大松 桂右様 |
|     | 八尾市議会議長 | 竹田 孝吏様 |
| (5) | 祝電披露    |        |
| (6) | 議長選出    |        |



- (7) 定足数報告と議事録署名人報告
- (8) 議事

#### 審議事項

- 議案第1号
- 令和7年度 事業報告承認について
- 議案第2号
- 令和7年度 決算報告承認及び監査報告について

#### 報告事項

- 報告第1号
- 令和8年度 事業計画報告について
- 報告第2号
- 令和8年度 収支予算報告について
- 報告第3号
- 公益社団法人八尾市シルバー人材センター新拠点整備事業について
- (9) 閉会の辞

## (公社) 八尾市シルバー人材センター

## 新拠点整備事業

以前より、多くの会員の皆様からご心配の声をいただいておりますセンター事務所の老朽化及び移転整備問題について、今総会で新拠点整備事業として報告をさせていただきました。事業の詳細については、総会議案書49ページからの報告第3号をご覧くださいなのですが、八尾市より市有地をお借りし、センターで新事務所を整備し移転する計画です。

八尾市においても今年に入って市有地の利用についてご決定をいただき、3月には市議会でもご報告、ご了承をいただきました。総会では、大松市長、竹田市議会議長からも新拠点整備について力強いお言葉をいただき、これから事務局一丸となって計画を推進してまいります。会員の皆様におかれましても引き続き、ご協力・ご支援をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



## 新入職員の紹介

六年ぶりにシルバー人材センター事務局に新職員二人の方が入りました。岡ななみさんと、松本由衣さんです。お二人にお話を伺いました。

まずは、出身地を伺うと、二人共に八尾生まれの八尾育ちだそうです。参考に出身中学校を聞きましたが、岡さんが曙川中学校、松本さんが龍華中学校でした。次のシルバーへの応募動機を伺った所、これも二人揃って同じで、地元で働きたいのが動機でした。大阪府下の大学卒業後、岡さんは奈良県内で働き、松本さんは千葉県・埼玉県で働いたそうです。

三番目の質問は、今の仕事についての感想を聞きました。岡さんは総務係、松本さんは業務係の仕事を覚えるのに精一杯のようで、皆さんも暫くは暖かい気持ちで見守って下さい。

次に趣味について聞きました。松本さんは即答で「ゲーム」と返答頂き、プレステ・スイッチ1・2と所持しているそうです。休日もゲームを楽しんでいるそうです。岡さんは「うーん」と返答に苦慮して、実は……と、「私、事務局だよりに興味は、散歩と答えたのですが……当時、玉串川沿いの桜鑑賞で歩いていたので、散歩と答えたのです」最近散歩はしていないとの事。来春の桜開花時期に

は、また散歩が復活する事でしょう。最後に、普通はお二人の今後の抱負を聞くのですが、今回は特別に、編集委員からお願いをしました。

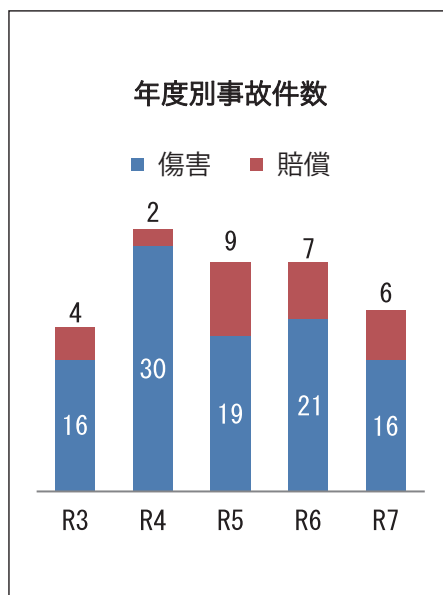
お願いは「シルバーを変える事を提案してください」です。岡さんはペーパーレス化を進めたいようです。松本さんは数件の案件を考えているようです。現在は、費用の問題・費用対効果など気になり具体化はしていないようですが、今後に期待したいです。変えることで事務局も会員もwin・winを期待したいです。



岡さん

松本さん

安全・適正就業委員会だより



右のグラフは、過去5年間の事故件数です。昨年度の事故件数は22件（傷害16件・賠償6件）でした。

令和7年度の傷害事故が16件で、昨年度に比べ5件減少しました。加齢に伴う転倒や自転車交通事故による骨折が増えています。

賠償事故は6件で昨年度より1件減少しましたが、車両に関する対物賠償事故が4件と多発しました。原因として草刈り機による飛び石2件、安全確認不足2件です。特に自動車に関する物損事故には細心の注意を払ってください。また傷害保険に関する死亡保険金が、令和8年6月1日より一千万円から五百万円に改定されていますのでご承知ください。

令和7年度『草刈り作業安全講習会』

昨年度草刈り機による飛び石事故が多発したため、委員会では再発防止として令和8年2月18日（水）「草刈り作業安全講習会」を大阪府東部流域下水道事務所で開催しました。

一部座学は講師として業者代表谷口氏により草刈り機の事故事例と刈刃の使い分け、カルマー刃の活用などについて丁寧に分かりやすく説明いただきました。二部実技では、近くの公園でカルマー刃付き草刈り機を使い安全作業を体験してもらいました。



令和7年度『早春の健康ハイキング』

昨年11月「秋の健康ハイキング」として予定していましたが「古市古墳群と寺社巡り」でしたが雨天のため3月早春の「健康ハイキング」として総勢40名が参加しました。

JR八尾駅改札口前に早朝集合し、JR柏原・近鉄柏原・近鉄道明寺駅を経由し、道明寺天満宮を起点に全員で準備体操を行い出発。応神天皇陵、大鳥塚古墳、古室山古墳、鍋塚古墳をめぐる大井水みらいセンター屋上（芝生広場）で昼食。午後は津堂城山古墳、葛井寺、アイセルシユラホールを見学し記念撮影後、最後は近鉄藤井寺駅で無事に解散しました。



## 女性委員会（アイリス）活動報告

## 健康講座参加

南木の本 前田 真弓

健康講座が3月25日水曜日八尾市公園事務所で行われました。雨降りの中、二十数名の方が参加されました。

あさかぜ診療所の山本美希先生による健康講座。やはり一番気になり関心があるのが健康の事である。毎日の食事から認知症にならない様な工夫。骨折予防の体操等、身近な問題ばかりで皆さん先生のお話を熱心に聞き入っておられました。



糖質の多過ぎる食事や早食いをすると血糖値が急激に上がるとの事、それが糖尿病を引き起こし、失明等いろんな病気につながる恐ろしい病である事。お話を聞いてる間、我が家の食事を思い出しました。白御飯大好き、甘い玉

子焼き大好き、お茶漬けサラサラ、小腹が空いたら甘い饅頭で満たし、果物のいちごは富士山の白雪もどきの様に白砂糖をたっぷり、疲れたら横になり動くのが面倒、これで健康寿命云々なんて恥ずかしさと反省でいっぱいになりました。

先生のお家では塩も砂糖も置いてなく、玉子焼きの油はオリーブオイル、素材の甘さを大事にされるとの事。やはりお身体はスリムでアシスタントの方もきれいな体型をしてられました。

我が家も極力塩分、糖分を控え目にします。講義のあとは、体操の実技指導、まず歩く事一日四〇〇〇歩〜五〇〇〇歩（高齢者）。スクワットは頭から足の爪先が膝から出ない様に股を開いてゆっくり腰を落とし、そのまま一秒、三秒かけてゆっくり立つ、息は普通。足の痛い方は加減しながら、これ位だったら無理なく続けられそうだと思います。分かり易くお話して下さいました。健康講座ありがとうございました。



# きらめきフェスティバル

入場無料

**開催日時**  
10月17日(土)  
10時~16時

歌声広場

健康講演

S-1  
グランプリ

じゃんけん大会

**開催場所**  
フリスムホール  
B2F 小ホール

キッズダンス

# 自由席

★自由席は、皆様が自由な内容でご投稿いただくスペースです。素敵なエッセー等を300～600字の範囲内で執筆され、センター編集会議宛にお送りください。詩歌（俳句・川柳・短歌等）、マンガ、連載物も歓迎です。  
編集会議

## ミセスオブザイヤーに挑戦！

安中町 西島 美砂子

ミセスオブザイヤーとは、ミセス世代を対象に、整ったボディの美しさに加え、文化活動や、社会貢献が評価される、世界大会のあるコンテストです。

私は今、この大会に挑戦する決意をしています。きっかけは、シルバー人材センターの仕事として公園の清掃美化に携わり、八年が経った頃の事、ある日ふと目に入ったジムのチラシを見て入会したのですが、新規入会者向けの身体測定を受けたところ、体内年齢が51才という結果が出たのです。筋肉量と基礎代謝量が多いのが理由でした。それは、日々の草引きや、竹ぼうきでの掃き掃除のおかげかもしれないと思い、それ以来仕事そのものを筋トレと捉え、意識を高めて仕事に取り組みようになりました。すると約4ヶ月で、お

腹まわりが引き締まり、ウエストにくびれが生まれ、二の腕も細くなってきました。朝6時に起き、白湯を一杯飲み、自転車で公園に向かい、落ち葉を掃き、草を引き、剪定バサミで木姿を整える。その積み重ねが筋トレ効果となり、私のボディ作りに役立ったのです。

文化活動と社会貢献としては、八尾の河内音頭を取り入れ、ギネス記録にも認定されたこの河内音頭を世界に向けて広め、国際交流の一助になればと考えています。国境や言葉、人種を超え、輪になって踊り、平和を讃え合おう。その思いをスピーチに込め、大会に挑戦いたします。公園の仕事のお陰で、私は今、夢に向かい努力の日々を送れていることを感謝しています。

応援、どうぞ宜しくお願い致します。

## エジプト旅行記

刑部 青木 佳代子

2025年11月4日大エジプト博物館がオープンしました。2012年から建設が開始され何度もオープンが延期されついにグランドオープンに。ピラミッドをイメージした入り口を入ると、大きなラムセス2世が出迎えてくれます。ラムセス2世は67年間の長期在位でエジプトを最盛期に導いた最も偉大な

王です。ナイル川南方にあるアブシンベル神殿の建設が有名です。百人以上の子供がいたと言われています。又「ツタンカーメン」のマスクは、ひとときわ輝いています。エジプトの古都ルクソールに「王家の谷」があり、ツタンカーメンのミイラも安置されています。発見時ツタンカーメンの頭部にマスクが直接かぶせられていたらしい。たくさん王たちの墓が発見で存在するらしく、みなさんエジプトに向いて墓の発見で超有名人になるかもですよ。

## 数独パズル

春日町 池田 裕美

9×9のマス目で連想するのは、やはり将棋でしょうか？藤井聡太さんの実力と人気は大谷翔平さんにも負けてない様に思います。

しかし、私は9×9の数独パズルを日常の楽しい時間に使っています。

きっかけは、一般紙の日曜版に掲載されていたのを目にして、仕事のお昼休み時間に初めて挑戦を始めた事でした。以来、十年以上楽しんでる一人です。

挑戦当初は、解けない問題が多く、気分も落ち込む事が有りましたが、今ではほとんど解く事が出ています。その上、その答えは

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 6 | 7 | 3 | 2 | 9 |   |   |   |
| 5 |   |   | 1 |   | 7 |   |   |   |
|   |   | 3 |   | 5 | 4 |   |   |   |
|   | 9 |   |   | 1 |   | 7 | 8 | 2 |
|   | 1 | 8 | 2 |   | 5 |   | 6 |   |
| 2 |   | 6 |   | 7 |   | 5 |   | 9 |
| 8 | 3 | 9 | 7 |   | 1 |   | 5 | 4 |
| 6 |   | 1 |   | 4 | 2 | 9 |   | 8 |
| 4 |   | 2 |   | 3 |   | 6 | 7 |   |

パソコンで作った自作のチェック画面で、正解を確認していますので、100%正解は間違いない事に自信を持っています。

楽しみ方の一つに、応募葉書もあるのですが、これは大変悔しい思いをしています。

それは、長く応募を続けて来たのですが、残念ながら一度の当選もないのです。応募年数を考えると、葉書代の値上がりもあって、応募の楽しみを今年からは断念して、葉書代を寄付する様にしました。

これは、私の日常スタイル「使ったつもり貯金」になります。そのお金が、一人の子ど

もを応援出来る事を実感していますので、切り換えた事に充実を感じています。

「問題集」等を含みますと、同じ問題はなかったかと思つた所、「問題の数」の記事を目にしました。そこには、「真似をしなければまず同じ問題は有りません。」と書かれていました。算出方法は複雑ですが、天文学的数字の「問題数」になると有りました。

楽しみは無量大と知り、益々問題への挑戦意欲と、上級問題への挑戦で回答がクリア出来る力を目指したいと思っています。



南太子堂 楠 昭一郎

▼「きらめき」頭の体操、毎回楽しみにしています。前回の「クイズ頭の体操」当選しましたのでびっくり、ありがとうございます。これからも挑戦して頭をつかってチャレンジ、編集作業ご苦労さまです。

水越 梶田 孝

▼いつもながら、編集会議 編集委員の方々お疲れさま、ご苦労さまです。これからも、いい記事の掲載よろしく願ひいたします。

東太子 吉田 美千代

▼いつもお世話になってます「きらめき」を楽しく読ませていただいています。クイズ頭の体操は毎回応募しています。今回も難読でしたが、良い頭の体操になりました。

南本町 川口 誠次

▼相変わらず、首を捻る「問題」が多く国語辞書などを見ながら、ひととき学生に戻った気がします。

刑部 青木 佳代子

▼クイズ頭の体操が80回も続いているなんてすごいと思いました。そして漢字の難問、考えておられる編集者の方もすごいと思います。いつも、考えるということ、ありがたく思います。

春日町 辻村 准一

▼毎回、楽しみにしております。これからも宜しくお願いします。

跡部本町 古家 修

▼よろしくお願い致します。

春日町 池田 裕美

▼この度は、「きらめき」100号の発刊、おめでとうございます！記念する号に、わたくしの原稿の掲載が有り、嬉しく思います。当初は、都合で次号にとのご連絡を頂いてましたので、記念の号の紙面になった事で、二重の喜びとなりました。重ねて御礼申し上げます。

## わが街のオリンピックアン

オリンピック出場選手 蒲田 勝さん



今回は、1964年（昭和39年）の東京オリンピックに短距離選手として出場された、蒲田勝さん（86才）にお話を伺いました。

蒲田さんは、田辺市出身、早稲田大学卒業後、東急電鉄に就職されました。小・中学校時代は、野球をされていましたが、高校時代は陸上に転向し、100メートル・200メートルでインターハイ史上初の2種目制覇を果たしました。三年生の時には、素足で100メートル走り、12秒フラットを出してアツと言わせました。うわさが広まり地方紙には、「イダテン」の見出しが躍りました。更に、全日本選抜で記録を更新されました。「高校生同士なら負ける気がしない」と短距離では飛び抜けた存在でした。

第3回のアジア大会では、代表になり、4×100メートルリレーの2走で銀メダルに貢献されました。

早稲田大学進学後は、故障に悩まされましたが、インカレ100メートル・200メートルで優勝し、東急入社後も選抜記録会100メートルで優勝、日本選手権でも優勝したので、東京オリンピック選手（100メートル・4×100メートル）に選ばれました。

（リレー）に選ばれました。「蒲田、蘇る」と絶賛されました。

オリンピック出場後は、夢を叶えたこともあり、陸上を引退し、帰郷して家業を継いだ後、昭和42年に八尾市に移住されました。

あまりにあっさりと引退されたことに驚き、我々取材班は、次の質問をしました。

Q1 引退後、後進を育てたり、解説者になつたり、タレントになつたりすることはなかったのですか？

62年前は、オリンピック出場選手イコールコーチでは無かったが、プロ野球選手のランニングコーチをしたことはある。

解説者やタレントという道はなかった。取材は来たが、テレビには出ていない。

Q2 一瞬で結果が出るスポーツの厳しさは？

4×100メートルリレーでは、第2走者（直線コース）を走った。厳しい練習とプレッシャーとの戦いだったが、精神面でも強くなった。そして、2021年（令和3年）の東京オリンピックでは、聖火ランナーとして、田辺市を500メートルゆっくり走りました。

蒲田さんは、「速くなりたかったので、練習が好きだった。大学時代は、勉強と練習、会社員時代は、仕事と練習で大変だったけれど、

充実していた。若い時に鍛えていたので足が丈夫で、シルバーの仕事を週3回して、ゴルフに行き、運転もしている」

ご両親が試合を楽しみに見に来てくれたこと、特注のカンガルー皮の靴代や遠征費用を出してくれたこと、体力をつけるために、蒲田さんにだけ特別に肉を食べさせてくれたので、後にご兄弟達から、文句を言われたというお話も懐かしそうに語っておられました。

素質があり、たくさん練習を積まれオリンピックという世界の舞台で戦ったオリンピックアンが、わが町にいらつしゃるということはすばらしいことです。しかも、シルバーの間として、一緒に働いていることを喜んでいきます。大変貴重なお話を拝聴させていただき、ありがとうございました。《了》

取材 渡瀬・山中



## 私の青春時代

福万寺町 黒田 義久



私の出身地は、鹿児島県の種子島です「鉄砲伝来の地」という歴史のある離島です。島の学校生活を終え、就職した先が大阪府警察でした。当時、大阪は万国博覧会の開催を控えていた時期で、我々警察見習生も各府県から多く集まり、当時交野市にあった警察学校で、一年間仲間と生活を共にしました。そして警察学校を卒業し、港警察署の特別機動隊に配属となり、仕事の合間には、柔道・剣道などに明け暮れ精神力と体力づくりの日々を送り、万博開幕と同時に六か月間、炎天下のなか警備に従事しました。閉幕後は、念願だった刑事課に配属されたものの、自分の思

いとは大きくかけ離れ、初日から毎日のように先輩の厳しい指導や叱責を受けることになりました。でも出来ない自分に涙しながらも「聞くは一時の恥、知らぬは一生の恥」と心に決め、自分が理解できるまで質問を繰り返したことで、やっとデカ（刑事）として認められ、スタートラインに就くことができたのです。当初は、関西弁に馴染めず苦労しましたが、事件解決で行われた打ち上げ会で、上司・先輩から慰労の言葉をいただき「人は出会って知人となり、語り合って友となり、共に汗して同志となる」という格言の通り、初めて仲間に入れてもらえた瞬間でした。その後、盗犯捜査、暴力犯捜査などに関わりながら五ヶ所の警察署を異動し、待望の警察本部で、刑事部機動捜査隊、暴力団対策課なども経験しました。こうして、紆余曲折を繰り返し、身体が苦境に耐える能力を自然と学習したのか、ストレスに耐える事を叩き込まれた『私の青春時代』であったと思います。でも楽しかったことも沢山あったことは言うまでもありません。今でも『耐忍 是 無事』を肝に銘じつつ頑張っています。

掲載に際しては、文意の変わらない範囲で編集することがあります。あしからずご了承ください。

編集会議

**ハ尾河内音頭まつり** 練習日  
 9/9(木) 大黒殿  
 9/30(木) 社会福祉会館  
 10/14(木) 社会福祉会館  
 練習時間：13:30  
 ↓  
 15:30

**10月31日開催予定**

**出場者募集中**

生き活き倶楽部「きらめき連」出場！  
 参加ご希望の方はセンター事務所まで

## レシピ紹介

### ●ミニトマトの白だし漬け●

#### 材 料

- ・ミニトマト  
……………1パック (10～15個)
- ・水……………大さじ2
- ・白だし……………大さじ2
- ・酢……………小さじ1
- ・柚子胡椒……………お好みで

#### 作り方

- ①ミニトマトのヘタを取り、ヘタの反対側に十字に切り込みを入れる。耐熱容器に切り込みが上になるように並べ、電子レンジに30秒かけた後、冷水にさらして皮をむく。
- ②水・白だし・酢・柚子胡椒を混ぜ、ミニトマトを漬けて冷蔵庫で1～3時間置く。
- ◎この漬け汁でそうめんを食べても美味しいです。



### ●モロヘイヤと豆腐の和え物●

#### 材 料 (1人分)

- ・モロヘイヤ……………50g (約1/2束)
- ・絹ごし豆腐……………80g (約1/4丁)
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・わさび……………お好みで少々
- ・のり……………お好みで適量

#### 作り方

- ①耐熱容器にモロヘイヤを入れてラップをし、電子レンジで1分加熱して水にさらす。水気を切って2～3mmほどの長さに切る。
- ②絹ごし豆腐はざるにあげ、水気を切ってから粗くほぐして、モロヘイヤとしょうゆ・わさびと和える。
- ③皿に盛りつけてからのりをのせる。



Yui's  
キッチン

管理栄養士・調理師

松本 由衣

#### 夏野菜について

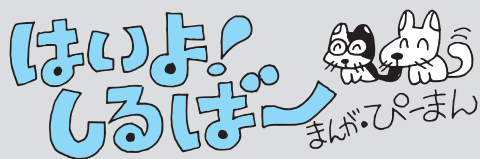
夏野菜は特に日差しを浴びて育つため、抗酸化作用の強い成分を作ります。抗酸化作用には、細胞のダメージや老化を防ぐ働きがあります。抗酸化作用のあるビタミンC等の他に疲労に効果のあるビタミンBや水分が多く含まれます。トマト・なす・ピーマン・パプリカ・オクラ・モロヘイヤ・かぼちゃ・きゅうり・ゴーヤ等たくさん夏野菜がありますが、その中で今回はトマトとモロヘイヤについて紹介します。

#### トマト・ミニトマト

カリウム・水分と抗酸化作用のあるリコピンという栄養素を多く含みます。カリウムにはむくみや血圧を抑える効果があります。ミニトマトはトマトに比べて水分が少ない代わりにカリウムやリコピン等の栄養素を多く含みます。このリコピンは油と一緒に摂取すると体内への吸収率が上がるので、ドレッシングをかけたり、肉や魚と組み合わせる事をおすすめです。体に良い効果の多いトマトですが、食べ過ぎると体を冷やしすぎてしまうため注意してください。1日の適量目安としてはスーパードライによく売られている大玉トマトで半分、ミニトマトで10個程度です。

#### モロヘイヤ

抗酸化作用のあるビタミンCとビタミンEの他にビタミンBや葉酸・カリウム等多くのビタミンやミネラルを含みます。ビタミンBは体内でエネルギーを生成するサポートをしています。このため不足するとだるさや疲れやすさを感じやすくなります。葉酸は赤血球の生成に関わる栄養素のため、貧血の予防に効果があります。モロヘイヤは粘りが特徴ですが、この粘りは食物繊維です。モロヘイヤの食物繊維含有量はトッピングで腸内環境を整えるのに適しています。ただし、たくさん食べてしまうとかえって便通が悪くなるので注意してください。1日の適量目安として50g～100gほどです。



### 読者の皆様へ

長年お世話になりました。  
マンガは前号をもちまして  
最終号とさせていただきます  
した。

体力的にしんどくなりました。  
皆様には、長年愛読  
いただき感謝致します。

ぴーまん拝

### 作画者募集

前記の通り、前号でぴーま  
ん様の作画を終了させて頂  
きました。その為、今号は休  
刊させて頂き、新たに作画者  
の方を募集させていただきます。

四コマ漫画を、作画され  
る方・作画者をご存知の方・  
ご興味のある方等々、作画に  
ご協力頂ける方は編集会議  
へご連絡下さい。

宜しくお願い致します。

編集会議一同

### クイズ頭の体操 (81)

問一・二ともに、ひらがなで答えて下さい  
一、八尾市の町名を答えて下さい。

- |      |       |      |       |       |      |       |        |        |         |
|------|-------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|---------|
| ⑩ 千塚 | ⑨ 都塚  | ⑧ 竹渕 | ⑦ 八尾木 | ⑥ 楽音寺 | ⑤ 刑部 | ④ 光町  | ③ 高町   | ② 栄町   | ① 幸町    |
| ( )  | ( )   | ( )  | ( )   | ( )   | ( )  | ( )   | ( )    | ( )    | ( )     |
| ⑪ 山畑 | ⑫ 小畑町 | ⑬ 神立 | ⑭ 垣内  | ⑮ 曙川東 | ⑯ 曙町 | ⑰ 弓削町 | ⑱ 恩智中町 | ⑲ 跡部本町 | ⑳ 跡部南の町 |
| ( )  | ( )   | ( )  | ( )   | ( )   | ( )  | ( )   | ( )    | ( )    | ( )     |



二、わが街・風景「ここはどこ？」

▼ハガキ・メール・FAXにて答え・住所・氏名・  
会員番号・コメントを書いてお送りください

☆正解者の中から抽選で5名の方に図書カードを  
プレゼントします

▼いずれか一問で正解とします。

▼締切 9月末日

▼宛先 〒581-0815 八尾市宮町1-10  
32 (公社) 八尾市シルバー人材センター  
編集会議

FAX 072 (992) 8282

Eメール yaosc@dreamocn.ne.jp

◎80の答え

一、①にきび ②くせもの ③ところてん

④みくだりはん ⑤あによめ ⑥ももひき

⑦めろん ⑧うるさい ⑨はしご

⑩おにやんま

二、常光寺

## 原稿・作品募集

- ▼ポエム・俳句・短歌・川柳など
- ▼絵手紙・書・イラスト・マンガなど
- ▼表紙写真・絵画など  
(八尾・季節…次号は新春の号)
- ▼『一筆啓上』本誌への感想・日常の雑感など  
《素敵なエッセーなどを300～600字の範囲内で》
- ▼『自由席』(テーマ原稿募集)

- ▼『わたしの一押し』  
あなたが誰かにお勧めしたい事や物の推薦文を書いてお送りください。  
(例えば…趣味・本・グルメ・料理・映画・音楽など…)
- ▼私の故郷じまん▼私のペット自慢(写真可)
- ▼旅行記▼マイ☆シルバー☆コレクション

### 【お便りの宛先と必要事項】

〒581-0815  
八尾市宮町1-10-32  
八尾市SC(シルバー人材センター)  
会報誌きらめき編集会議 まで

Eメールは…yao.sc@dream.ocn.ne.jp  
FAXは…072-992-8282  
\*郵便番号・住所・氏名・会員番号をお書きの上お送りください。

## 編集余話

### ●「一撃必殺」

飛行中の蚊、両手で拍手形で挟んで潰していましたが、蚊の翅は上下運動で左右の空気圧を感じると上下に移動するので、掌上下パツチンで撃墜数アップ。(てい)

●田舎より母の施設を八尾市に移設した。住所の転出届はオンラインで出来た。便利な時代になった。(志)

●令和8年4月1日から、自転車の交通違反にも反則を、いわゆる「青切符」が導入されました。信号無視や一時停止・スマートフォンながら運転等。(H)

●温暖化でベースの気温が高く、エルニーニョなどが重なり、今年も暑い夏の予想です。今の時期から暑熱順化に努めましょう。(千)

●認知症対策には動き続けることがなによりで、できるだけ歩くこと、それも「速足で」がよいそうです。私も不断、スタスタと速く歩くように心がけています。(陽)

●銀行の入口の観葉植物は約一七〇センチに統一されているそうです。銀行強盗など事件が起きた時、犯人の身長を測るための「目盛り」の役割をはたしています。(縁)

### 編集後記

シルバー人材センターの総会も無事終わり、梅雨の本番に入るが、就業に向かう雨の日は大変であります。大変といえば、若い人がかわる強盗の話題の無い日がありません。

又、このあいだテレビを偶々見ていると、北海道で若い二十才前後の女性集団が、橋の上から裸体にした女子高校生を突き落としたりとか、していないとかを、裁判所の法廷で争っているのが放映されており、世の中の乱れには目にあまるものがあります。

これらを防ぐには、やはりモラルを向上させるしかなく、そのためには教育が一番大事なことで幼い頃からの、人に迷惑をかけないとか、人のいやがることはしてはいけないなどの教えが大切であります。そういう会員と地域社会の方々のコミュニケーションを高めるフェスタがやってきます。これに向かって皆んなで盛り上げ、楽しむと共に会員を増やせる場になればなあと思う今日この頃であります。(の)

## きらめき 101号

発行日：2026年7月1日  
発行：公益社団法人  
八尾市シルバー人材センター  
編集：広報委員会  
『会報誌きらめき』  
編集会議

〒581-0815  
八尾市宮町1-10-32  
TEL (072)924-2001  
FAX (072)992-8282  
Eメール：yao.sc@dream.ocn.ne.jp  
https://webc.sjc.ne.jp/yao-silver/