



(社)芦屋市シルバー人材センター

はつらつ 芦屋

2010・1 No.9



い 命のびて
国保は
パンク

ろ 老々介護
誰か
助けて

は 婆さん
百まで
喋り忘れず

に 二世帯
住宅他人と
暮らす

ほ ボケるが
勝ち

る 留守
ばかりの
カルチャー老人

わ 若さの
価値は
なくして
気づく

か 可愛いと
思える孫は
五歳まで

よ 嫁孝行の
シヨート
ステイ

た 「食べてま
へん」も
三度まで

ら ラジオは
眠れぬ
夜の友

む 息子は
嫁のもの

う 売るほど
もらう薬

元気かるた

作・宮本 允子 (会員番号26)

や 痩せたいと
言いつつ
スイルツも

ま 待合室は
婆サロン

け 今日も
元気に
医者通い

ふ プライド
捨てれば
生きやすし

こ 五十年
添うたは「忍」の
一字なり

め 迷惑は
掛けたくない
殊勝なり

み みんなの
願いはピンピン
コロリ

し じいさん
達者で
留守して
ほしい

え 笑顔の
あいさつ
笑顔が返る

ひ 百円
シヨップで
豪遊気分

へ ヘルパーが
来るので
掃除する

と 隣の嫁は
優しい

ら チラシは
婆の愛読書

り リズムに
のれない
はやり歌

ぬ 塗っても
無理な
しみとしわ

れ レジャー
温泉若い娘
に負けぬ

そ 粗食は
健康のもと

つ つれあい
こくして
若返る

ね 年金様々
神様仏様

な ナニ、
ソレ、アレで
通じる会話

シルバー

の 飲んで
歌って
ストレス解消

お 同じこと
何度も話して
うとまれる

く 苦勞
しました
戦中戦後

7 定年亭主に
家事指導

あ あんた
どなた?と
子らに問う

さ 財布に
溢れる
診察券

き 気持ちは
いつも二十歳
だけれど

ゆ 優先座席の
ケータイに
むかつく

も 物忘れ
するが認知じゃ
ないという

せ 席譲られて
鼻白む

す 捨てまし
よう「もった
いない」も
ほどほどに



お子さん一時預かりま〜す



ぼっくり君



ピンクのユニホームで活躍の子育て支援班

共働
共助の輪を展開

”子育て支援班” キッズサポートまつぼっくり

♪ ねんねんころりよー

おころりよー

「エーッ！」と思うでしょうが、事務局の会議室から時々、子守歌や子どもの笑い声、泣き声が聞こえてきます。

近年、『少子高齢化』という現象に悩む我が国。国を挙げて改善に取り組むべき大きな問題ですが、シルバーにとつて子どもを増やすのは、いささか難しいですね。

そこで、「昔とつたきねづか」。子育てベテランのシルバーが子どもがいる家庭を手助けすれば、少しは少子化の歯止め役に立つのではないか・・・。

芦屋市シルバー人材センターでは、子育て支援班”キッズサポートまつぼっくり”を組織化。子育てに関連した様々な仕事を実践する計画が立てられ、新たに「乳幼児の一時預り」を開設することになりました。

事務局の会議室は、子育て支援班15名の活躍で、「アッ」という間に可愛い飾り付け、オモチャいっぱいのお託児ルームに変身！

10月21日から3日間は、延べ24人の子どもたちが無料で一時預り体験サービスを受けました。

始めは心配そうだったお母さん方も、ステキな雰囲気と心のこもった対応に、すっかり安心されたようです。

残念なことに場所の関係で月4回だけ、第1・3の水・木午前9時〜午後4時まで開設。一時間600円、定員5名。要予約で運用されています。

神戸新聞社が報道



女性記者の取材を受け
11月1日付け朝刊で紹介されました

パソコン研究会・新機種を特訓中

新たな分野にチャレンジ

平成18年に有志3名でシルバー会員を対象にささやかにパソコン講座(入門・初級)を開講したのが会の始まり。同年9月にセンターから正式に承認を受け、発起人3名で「パソコン部会」を結成して以来、毎年会員対象の講座を開く一方、独自事業として芦屋商店街を対象にホームページ制作キャンペーンを実施するなど地道な活動を続けて来ました。お陰様で年々会員が増え、現在は15名を超えるほどになりました。

21年7月に「パソコン研究会」に改称。全シ協から「シルバーライフサポート事業」推進の補助を受け、9月に事務局にVISTA(ビスタ)ノートパソコンを11台購入して頂き、本格的に始動。

ビスタに慣れていない研究会会員は新機種に馴れるため特訓に入り、今後の講座に支障を来さないよう努力しています。



ビスタ特訓中の会員

さつそく11月に新しいパソコンを使い、シルバー会員の皆様のための年賀状作成講座を、12月には無料体験講座を開きました。

今後は会員対象の講座を更に充実させると共に、一般市民の方を対象とした講座も開催する予定です。

現在は会議室を利用できる日が少ないため会員の増加が困難なので一日も早く会場問題が解消されることを願っています。

パソコン研究会は独自事業として、今年も無料体験講座をはじめ色々な講座を開催する予定です。でシルバー会員の皆様気軽にご参加ください。

ウォーキングマップ作成

この仕事は、当センターが芦屋市保健福祉部から委託を受けたもので、昨年10月からスタートしました。

芦屋市民の40歳から60歳台を中心とする中高年層に的を定め、ウォーキングを気軽にしてみらえるような地図を作成。市内の全家庭に配布して健康づくりに役立てるのが目的です。

ウォーキングマップ作成班は15名の会員で構成され、コース選定・路面・周辺状況・見所・距離・消費カロリーなどを現地調査。選定した6コースを、分かり易い地図と厳選した写真でカラー印刷して市民に提供します。

地図作成は初めての仕事ですが、ルート調査はウォーキングのベテランのリード、



ルートの実地調査をする会員

編集は会報や20年誌の作成・写真撮影の経験を持つメンバーの力を生かして活動中。

今年2月に完成して、センターの配布班が間違いないく芦屋市内全戸に配れるように努力しています。

ボランティア活動も頑張りました!!

おもちゃ作り
協力隊 (全5回)



「シルバーの日」
ボランティア
(10/17)



保育所
ボランティア
(市内6か所)



打出保育所でのボランティアを終えて

11月11日打出保育所へのボランティア活動に参加しました。センター会員の男性4名、女性4名の参加でした。

この日は朝から雨天の為、除草は中止。10時過ぎより3歳児から5歳児の皆さん、先生方と共にガラス磨きです。会話も弾み、窓は「ピッカピカ」になりました。その後は、会員の皆様の知恵と工夫で仕上げて下さっていた手作りおもちゃ「こま回し」「竹とんぼ」「けん玉」「紙ひこうき」にチャレンジです。汗を流し、笑顔いっぱい。ワイワイ歓声の中、楽しい遊びの時を過ぎました。

昼食も一緒にさせていただいて、子供さん達の優しさに接して感涙でした。

田中 フミ子 (会員番号1667)



紀行☆寄稿☆奇行?

蔵王の思い出



畑 和子
(会員番号869)

蔵王まで樹氷観賞に行つて来ました。

氷点下マイナス4度という寒さの中、夕方5時からロープウェイを2回乗り継ぎ、標高1661mの山頂まで上がった。

猛烈な吹雪の中、首をすくめフードかぶり、マフラーで顔をおおいながら目だけを出し、ライトアップされ雪化粧の蔵王連峰を見た。

とても幻想的だった。(写真)

風でとばされる細かい真つ白な雪が容赦なくからだにまとわりついては、さらさらと地面に

こぼれ落ちてゆく。このままうごかずに、じっとしていれば人間樹氷だ。



約90分間夕暮れの樹氷を楽しんだあと、宿泊ホテルへとバスで運ばれチェックインした。冷え切つてかたまつたからだを温泉でほぐしホッコリとしてゆかた姿でできました。

温泉の成分は硫黄で、効果はすべすべ肌と色白になる・・・等々と書いてあった。

さて、夕食は蔵王名産の牛シヤブ、刺身、イモ煮など食べ切れないほどの品数に舌鼓をうち、心もからだもゆつたりと満足。日頃のたまったストレスをすべて落としてきました。

「さあ次の日から仕事だ。がんばるぞ!」

と若い?力がみなぎつてきた。楽しい一泊二日の旅を満喫してきました。

H21年3月吉日

芦屋市制70周年記念写真集
「芦屋の四季・70選」
第1期分に会員2名の作品が入賞しました!!

平成22年11月、芦屋市は「市制施行70周年」を迎え、記念として写真集「芦屋の四季・70選」が発行されるそうです。

10月30日に行われた第1回選考会で当センター会員2名が56点の作品の中から見事入賞しました。

どんな作品かは今年11月の発行写真集をお楽しみに。

●「臨港線・遊歩道」

佐々木 廣明(会員番号982)

●「落日 キヤナルパーク」

島村 幸重(会員番号1331)

センター設立時から常に最前線で活躍、「しるばくたいむず」創刊号では表紙を飾ってくださいました。会員番号7番の大原広臣会員が平成21年11月7日、85歳で逝去されました。長年センターのために、影になり日向になり最後まで尽力して戴いたことに、深く感謝し心からご冥福をお祈りします。

故大原広臣さんに哀悼の意を表して詠みました。

君愛でし

モンテペロのバラ香りたつ

北川 知可子

父さん TAKE NO



竹野 勝久(会員番号841)

ワーク・ア・ラ・カルト

絵画展の監視員

年一回、秋の訪れと共に芦屋市民絵画展（高校生以上参加自由）が市民センターで開催されています。第23回の今年も55点の力作が寄せられ、研を競いました。

静物・

人物・動物・風景（シルバード）からは鈴木一生会員も出品）・抽象など、様々な作品のカラフルな展開。

「さすが芦屋、素晴らしい」と感嘆の声も。

9月9日から5日間で600名近い来場者の評判は高いようです。

芦屋市シルバード人材センターは毎回、その受付業務を委託され、4名が交代で就業しています。

会場のパトロール、来場者数の記録・日誌、出品目録の手渡しと、出品希望者の質問などにも応対します。



来場者に丁寧な
応対をする会員

取材・笹部 成雄

約3時間交代ですが、毎日個性的な絵を眺めていると、自然と絵に対する関心が高まり、気持ち豊かになるようです。

ランチお奨めのお店

カプライズ・カフェ

芦屋のグルメ



日替わりランチお奨めのお店です。震災後、芦屋中央地区は様変わりしました。本通りの道路沿い西角にピンクの建物が目に入りますが、その一階がカプライズカフェ。おしゃれだけど、飾らないお店。

ランチタイムには近くの官公庁の常連さんで満席の時も。オーナーこだわりのランチは殆んど手作り。材料選びにも神経を配り、お出汁もお漬物もお手製です。出来たてのメイロンもポリウーム感あり、なんととっても美味しいんです！お奨めのハンバーグは定評。柔らかい口当たり、年

配のお客様からのオーダーも多いそうです。

食後のコーヒーはワンカップだて。（左端写真）コーヒー好きの私にはこたえられません。

開店して丸八年、不景気下の経営も大変だけど、もともと素人からの出発。「頑張るしかありません」と謙虚な姿勢が、またお客様に親しまれる所以かも知れませんね。



芦屋市公光町3-4
TEL 0797-35-2855
営業時間…8時～19時
定休日…日曜日
取材・北川 知可子
撮影・大重 美奈子



ハンバーグランチや日替わりランチは700円
(別途コーヒー200円)



ショウブのようにすこやかに

早寝、早起きで明日に向かって日々頑張ります。難を申しあげると、目と耳が気になりだしました。76歳だから仕方がないかな？

明るい笑顔は宝物

毎朝スポーツクラブ通い

青田 清子さんの巻

(会員番号380)

朝5時30分に起床し、顔を洗って、すっぴんで出発します。

行き先はスポーツクラブ。

到着後、直ぐにプールで泳ぐこと30分、その後サウナに入って、全身汗をかき、たまらない感触にはまってしまいます。

週5日、10年続けていて、会員証もゴールドカードになりました。

健康は明るい笑顔を造ってくれる宝物かもしれません。

仕事と運動は忍耐と努力という共通点がある様に思います。

健康の秘訣

シルバー人材センター夫婦の爽やかなき



夫婦で会員

ロマンスシート

Romance Seat

津山茂晴・和子夫妻

(会員番号97・会員番号260)

正式に入会されたのは平成7年震災の後、シルバー人材センターの知名度もそれ程でない頃だったそうです。先ず、立ち上げられた

のが「経理事務代行業務」をホワイトカラー出身者会員の、事務系仕事としてその先頭に立たれ活動されました。和子夫人は、経理事務その他、夫の茂晴さんの補佐をされ共に歩んで来られました。

又、津山さんは、平成10年から15年迄、当センターの副理事長として貢献されました。共に永年会員として表彰もされ、現在もお元気で仕事を続けておられます。

お二人共お元気の源は？多趣味でいらつしやること。津山さんはコンピューター・ビデオ・カメラ・油絵・卓球・乗馬もなさったとか。夫の和子夫人も負けてはいません。手芸・三味線・琴・地唄舞・絵・短歌と枚挙にいとまがありません。今回、免許の更新で断念されたオートバイ(250cc)には、何時も夫人を乗せ、あちこちツーリングをされたとか！和子夫人の短歌の中にこんな一首を見つけてました。

”傘寿過ぎし君とツーリングの並木道

小春日和の中を飛ばして

聞く迄もなかったのですが、御夫婦円満の秘訣は？との問いに、お二人は顔を見合わせ、「そんなのねエ」と、その優しい笑顔が全てを物語っているとお見受け致しました。健康維持のため、現在ダンベル体操教室に参加されていらつしやいます。その若々しいチャレンジ精神で益々ご活躍される事を心より願い、インタビューを終えました。

聞き手 北川 知可子

師走とは思えない一日でした

恒例の後期会員研修バスツアーは「奈良・世界遺産の旅」と銘打ち、穏やかな好天に恵まれた12月1日、参加者65名により賑やかにとり行われました。「平城遷都一三〇〇年祭」を春に迎えるにあつて「せんとくん」が行く先々で愛嬌を振りまき、古都奈良のイメージを明るくものに変えているように感じました。朱塗りの鮮やかな薬師寺、平城宮跡の巨大な朱雀門、いつお



薬師寺西塔



薬師寺金堂



カラオケ熱唱

参りしても慈悲深いお顔で私たちを見守って下さる東大寺の大仏様に涙した後、万葉若草の宿「三笠」で久方ぶりの懇親会。今回も椅子席での会食で楽だったと喜ばれた方が多かったようでした。賑やかなカラオケとお風呂の楽しみもいつもの通り。
重たいお土産を抱えて芦屋着4時半と予定より30分も早く帰り着きました。

取材・三木 公輔

第10回 歩みつ会(同好会)

10月18日(日) 秋晴れの空の下、9名の会員がシルバー人材センター事務所の前に集合。自己紹介後、山手幹線経由で保久良神社まで1時間30分、金木犀の香りを体全体に浴びて、良い汗をかきました。保久良さんから眼下に広がる景色は、神戸東部の街並みと遠く南の和歌山方面の山も眺望できて、心身ともにリフレッシュしました。

酒井 淳 (会員番号750)



★ASG会 (ゴルフ同好会) 大募集★

第1回コンペ(9月)に14名、第2回コンペ(11月)には12名が参加。
楽しい仲間が集いました。(忘年会も12月12日に実施)
ゴルフを通じての仲間が広がっています。

次回コンペは平成22年4月実施です!
新規メンバー 大歓迎です!
女性の方も お気軽に ご参加を!

世話役の連絡先・・・森(23-3491)
矢田(91-6585)
参加希望等お問い合わせをお待ちしております。



ASG杯 第1回 ゴルフコンペ (芦屋市シルバー人材センター ゴルフ同好会)

H21年9月28日 西宮北カントリークラブ

芦屋上空の日食

三日月のように見えた太陽

平成21年7月22日、国内の陸地で46年ぶりに皆既日食を観測。阪神間では曇天のため諦めた方が多かったようですが、かえって雲がフィルターの役目をして、肉眼でも部分日食を見ることが出来ました。

午前10時50分、デジカメ一眼で普通に撮影したのがこの写真です。

金環日食は3年後、国内の皆既日食は26年先とか。キャノン・イオス・キス・デジタル・X2・200ミリズーム 芦屋市平田町で

笹部 成雄 (会員番号873)



珍魚？ 芦屋浜に出現！

最近、竜巻や水害、日本列島付近で台風が発生など天候異常が多いようです。

でも、こういう異常はいやし系でしょうか？

芦屋浜で採れた「タツの落とし子」君。弱い生き物なので、正確な採取場所や方法などは内緒だそうです。

ヘタをすると1日も生きられないとか・・・

服部 耀

(会員番号875)

編集後記

地上デジタル放送移行のためのテレビ買換えや、目まぐるしく進化するパソコンソフトの更新など、会員の皆様はお済みでしょうか。

6年前シルバー人材センターに入会し市内のスーパーで就業していましたが3年前体調を崩しリハビリを続けてきました。現役時代グラフィックデザイナーの仕事に従事していた経験を生かし何かお手伝い出来ないかと思い、昨年7月広報委員会に参加させて頂きました。

初仕事は、今号から掲載される『ロマンスシート』と『紀行・寄稿・奇行？』のタイトルデザインを提案致しました。優秀なスタッフの方と一緒に会報創りに取り組むことが出来た事に感謝致しております。

会員のための会員が創る会報として皆様の投稿・参加を広報委員一同お待ちしております。



新広報委員

佐々木 廣明

(会員番号982)

はつらつギャラリー

ステンドグラス

制作 宮本 生嘉

(会員番号1088)

此の度は“はつらつギャラリー”に私の作品を取り上げていただき、恐縮いたしております。ガラスに魅せられて25年になりますでしょうか。自然の光、ライトを灯した時と様々な表情を見せてくれますステンド・グラス。これからも穏やかな優しさを表現出来ます様、制作を続けたく思っております。



幻想的なランプシェード



玄関を飾るステンドグラスの作品



竹をデザインした衝立 (高さ1,4m)



スタンドの光を和らげる花模様



ティッシュボックスカバー

撮影・笹部 成雄