



(社) 芦屋市シルバー人材センター

はつらつ 芦屋

「はつらつ館」完成記念号

2011・2 No.11



ホームページアドレス <http://www.sjc.ne.jp/ashiya/>

「梅にウグイス」実はメジロ 山手緑地で
撮影 笹部 成雄 (会員番号873)

芦屋市シルバー

検索 

TEL 0797-32-1414 FAX 0797-31-9223

祝 「はつらつ館」遂に完成

会員のちから！
待望の夢実現



国道2号線沿いにお目見えした新局舎（宮塚町2番2号で）

平成23年1月15日、来賓、招待客が参列して、完成式典が盛大に行われました。

芦屋市シルバー人材センターが発足して二十有余年、なれ親しんだ旧局舎も、会員の増加と事業の拡大で手狭になり、広い局舎が要望されていました。

新局舎建設は、代々の理事長、理事が事あるたびに市に陳情したのですが、その必要性は理解されても中々実現には至りませんでした。しかし遂に、八百人を超す会員と各種事業の発展が大きな力を発揮、センター待望の運びとなったのです。事務所も広く、一時預かり託児室の常設、パソコン教室、各種の独自事業にスペースが確保され、愛称も「はつらつ館」に決まりました。玄関前には、会報やポスターを掲示するウインドーを設置し、道行く人にシルバーの活躍ぶりをアピール。国道2号に面し、JR芦屋駅に近い立地条件もよく、会員の活躍と事業の発展にますます役立つことは間違いありません。

また、午後の内覧会には83名の会員が訪れ、明るい局舎内を見学しました。

昨年12月3日昼過ぎ、突然の雨と突風に落ち葉は舞い上がり、カラスさえ心細げ。しばし雨宿り、一向に降りやまず、そのまま歩き出した。「あっ、そうだ」シルバー新局舎の建設現場はすぐ近く、行つて見ることにした。外側は防音布が張りめぐらされているものの、覗き見ることは可能。

外壁も窓もすでに出来あがっている。これが待望の我等シルバーが牙城！永年に亘る市との交渉、会員の皆さんの後押しのお陰である。

建設に踏み切って頂いた芦屋市、関係各位の皆様にご心からお礼を申し上げる次第です。

理事 北川 知可子

充実した拠点活動を期待

これまでのシルバー人材センター事務所にて作業スペースをプラスしましたシルバーワークプラザが完成しました。

芦屋シルバー人材センターにおかれましては、設立以来、地域社会と連携しながら高齢者の能力を生かした活力ある地域づくりにご尽力をいただき、素晴らしい事業実績を積み上げてこられました。関係者並びに会員の皆様に深く敬意を表します。

豊富な知識と経験をお持ちの方に仕事をお願いできるという安心感があり、いきいきと仕事やボランティア活動をされている皆様は本市にとりまして心強い存在です。

仕事の種類も幅広い分野にわたり、近年は「子育て支援事業」にも積極的に取組まれ、シルバーワークプラザが高齢者だけでなく、子ども達を含めた地域に開かれた憩いの場となっております。

全会員が鶴首していた新しいセンターが出来上がりました。名前は「はつらつ館」と命名することにしました。この名は、会員の皆様から新しいセンター名を広く募集することにし、応募のあった74の中から選ばせていただいた名前です。芦屋市シルバー人材センターに結集する800余名の会員の心情が良く表現された名前だと考えます。

「はつらつ館」は、これまでのセンターの2倍以上の広さがあり、作業場が2室、会議室が3室、保育室と事務室を設け、エレベーターも設置されています。平成19年度末には会員数が600名を超え、また、昨年度には事業高も3億円に達するようになって、日々の事業活動や会員活動に色々とご不便をおかけしておりましたが、これも解消できるものと思っております。



芦屋市長

山中 健

ますが、作業スペースの活用によりさらに充実した活動拠点となりますことを期待いたします。

芦屋市は昨年11月10日に市制施行70周年を迎えました。先人達のこれまでの努力に感謝し、未来に向けて歩み出す大切な機会であります。会員の皆様は、芦屋市と同年代の方、そして先輩の方々が大勢いらっしゃいます。今後皆様のご指導ご協力をいただきながら安全・安心な住みよいまちづくりに取り組んでまいります。

最後になりましたが、芦屋市シルバー人材センターのますますのご発展と会員の皆様方のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。



理事長

三栖 敏邦

芦屋市シルバー人材センターは、昭和62年4月に発足して以来、公光町から業平町、業平町から宮塚町と三遷しました。これは芦屋市シルバー人材センターの発展の証です。

私たちは今また「はつらつ館」という新しい革袋を得ました。芦屋市シルバー人材センターをさらに発展させるために、「はつらつ館」を存分に活用して、創意と工夫に満ちた新しいワインを注いで行かなければなりません。

会員の皆様も「はつらつ館」を大いに利用して下さい。

最後に、「はつらつ館」の建設に向けてご尽力いただきましたセンターの役員・会員の皆様に深く敬意を表すとともに、市行政・市議会の皆様方に心から感謝とお礼を申し上げます。

新たな拠点

華やかに お披露目



完成式典には70名の来賓や招待客が出席した大会議室



エレベーターも設置



1F事務室（完成式典では受付スペースとして利用）



1F作業室



畳敷きコーナーがある2F作業室



玄関に掲示された案内板（全館バリアフリー）

明るくてゆとりのある「子育て支援室」床もソフトな作り



託児室の可愛いトイレとシャワー



南向きで明るい中会議室



事務所で監視できるモニター



身障者用トイレも完備

広がる活動の場！

紀行☆寄稿☆奇行？

四国88ヶ所1200kmを歩く

「足が痛い、非常に疲れて、いるのに足が疼いて夜中まで眠れない」

今日は「歩き遍路」を始めて4日目である。1日目から足にマメが出来、痛かつたが毎日20〜35kmを歩いた。朝はマメの水を抜き、薬を塗り、足にテーピングをする。しかし足の3本の指に血豆が出来、歩き始めが特に痛い。山道の訓練もせず、普通の運動靴で来たのが原因と後悔する。

定年後約40日で「歩き遍路」の第1回の徳島に出発し、23ヶ寺を回って帰って来た。

第2回は高知で6月6日に前回の終点より歩き始める。薬王寺か

ら最御崎寺までは84kmで2泊3日ただ歩くのみ。今回はトレッキングシューズであるが3日目よりマメが出来始めた。

番外の鯖大師の宿坊に泊まった時「護摩を焚く」のを見た。組上げた木を燃やし、願い事を書いた木を投げ込むと炎が天井近くまで上がるそばで太鼓の大音響の中、修行僧が一心に経を唱えるのは迫力があつた。

32番禅師峰寺から33番雪溪寺に向う苔が生え濡れて滑りそうな下りの遍路道で、苔の少ない所を歩き始めたとたんに転び3〜4m下に落ちた。骨折かと思つたが擦りむき、服が泥だらけになつただけで済んだ。また35番清瀧寺から36番青龍寺に行く塚地峠で土砂降りの雨になり、山の中を約3時間、山道を登り、滑る溪谷を歩き、靴の中までずぶ濡れになつた。

第3回は高知―愛媛で9月29日に出発した。36、37番が58km、37、38番が95km、38、39番が60km、39、40番が30km、40、41番が50kmと札所間隔が長い、その中で道に迷つた。

民宿に荷物を預け38番金剛福寺



結願した88番大窪寺で

大師遍照金剛」と拝まれたことがある。にわか遍路はあせつて手を合わせて頭を下げることにしか出来なかつた。

「お接待」は四国の独特の習慣で土地の人が遍路に対して金品を提供することで、代わりにお参りしてもらおうという意味らしい。私もお金や弁当、飲み物、果物等を頂いた。うれしかったのは暑い中を歩いているとき冷えた飲み物を持ってきてくれることである。

第5回は香川で2日目の民宿で各地から来た歩き遍路の7名に会い、前後になつて歩いた。

結願の日の2004年4月19日は雨の中を出発し、4時間で大窪寺に着いた。お参りを済ませ、納経帳に朱印をもらい結願した。5回に分け、2003年5月9日に始め、通算約50日で1200kmを歩いた。終えた感激はそれほどなかつたが、高知を歩いている頃から「なんとも言えない清々しさ」が有りまた歩きたいと思つている。

第4回は愛媛で11月7日に出発。43番明石寺から44番大宝寺に行く途中の国道の脇で男性が車から降りてきて、「お遍路さんお接待します」と千円渡され、「南無

待します」と千円渡され、「南無

貴志 之保

(会員番号1003)

1200円でどこまでいけますか？JRで行く超安価な旅

時間に余裕があれば安価で旅を楽しむことが出来る「青春18きっぷ」は、5回分使用料金が11,500円ですから、1回分は2,300円になります。

これだけで驚いてはいけません。JRの列車に乗って移動するだけならもつと安く楽しむことが出来る方法があります。朝大阪駅で大阪環状線「福島」駅までの1200円の切符を買います。7時47分、大阪駅から環状線ではなくJR京都線で敦賀行きの新快速に乗ります。

東海道本線の【山科】で列車は湖西線に、【西大津】の手前から進行方向右側の車窓から琵琶湖を

見ることが出来ます。【近江塩津】から北陸線に入ると車窓の右側に



静かな余呉湖が見えます。【米原】

經由【草津】から草津線で【柘植】へ、【柘植】から【木津】まではワンマンカーのディーゼル車で

【奈良】から桜井線に入ると【桜井】付近で車窓の右側に三輪山が見えます。【五条】から【和歌山】まで紀ノ川沿いを下ります。

最後は紀州路快速で【西九条】へ、いよいよ終着駅【福島】です。(到着…18時24分 全長…471.6km)

この「旅」の最大のネックは駅の外(途中下車)へ出ることが出来ないことです。

改札口を出ることなく、食事をする方法(駅弁の調達・場所の確

保)とトイレの確保さえ解決すれば、列車の窓からどんどん変化する景色を眺めている「旅」になります。

(別ルートを実行される場合は、「乗車経路を重複しない」という条件が満たされなければなりませんのでお気をつけ下さい。)

吉崎 正俊
(会員番号1777)

菓子箱で作った
「古民家の貯金箱」



神井 正光
(会員番号810)



竹野 勝久(会員番号841)

ワーク・ア・ラ・カルト

個別学習指導

昨年の春、培った教師経験を生かして会員三人で始まった個別学習指導。お二人が依頼者のご自宅、お一人がセンター会議室、それぞれ一人のお子様の指導を行っています。

今回、火曜日と金曜日の夕方から一時間、小学五年生の女の子をセンターで教えておられる所へお伺いしました。

担当の高木公子さんは教師を辞められた後も、子供たちに関わる仕事をされています。

「その延長の気持ちで仲良くやっています」「主に算数を学校教材のドリルを使って復習と予習を教えてくださいます。学校のお勉強の補いとなるように、そして自信につながるようにと心がけています」。子供への想いが伝わります。



熱心に指導されている高木さん

「どんどん分かってくる、楽しさを実感している。ここに来るようになって、基本的なことが理解できるようになった」と女の子生徒も嬉しそうです。

マンツーマンでの対応にも「私の進み具合に合わせて勉強できるから」と今のままがいいように、シルバーならではの微笑ましい姿をみることができました。

新局舎に移転後は、「おさらい教室」にも展開したいとの考え、新しい事業分野へ広がっていくことに期待しています。

取材 加古 良子

自家製うどんの名店

あんかけや芦屋

芦屋のグルメ



お昼時はランチセットや丼定食などサイドメニューも充実しています。又、夜には旬の食材を使った一品料理が登場し、お酒もいただくことができます。その他に、ざるや釜揚げ、ぶっかけうどん、お子様うどんもあってお一人から三世代ご家族まで、幅広くご利用できます。

取材 佐々木 廣明



- ◆ ゆばあんかけうどん ¥780
- ◆ 三色あんかけうどん ¥900

阪神打出駅から徒歩3分（稲荷山線沿い黄金塚北）の住宅街に佇むうどん屋さんです。落ちついたアジアンモダンな空間でいたただくあんかけうどんは絶品です。自慢のダシ（コンブと七種類の削節を使用）にとろみをつけたあんかけと、自家製うどんの相性はピタリ。そこに入る具材も、シンプルなものから工夫をこらしたものまで様々で、他では味わえない美味しさです。



芦屋市春日町3-6
TEL 0797-22-9515
営業時間 昼 11:00~15:00
夜 17:00~21:30
火曜定休（祝日の場合は翌日）

健康の秘訣

健康法はふたつ

酒井 喜美子さんの巻

(会員番号756)

実は、わたくしが健康のためにしていること、と言うのは何もないのです。ただ、日常生活の中、自然に続けていることで、健康のために良いだろうと思うことが、ふたつあります。

まず、ひとつは、良く歩くこと。たとえば、ふだんバスを利用する時も、バスの少ない時間帯や、バスとバスの乗換えで、待ち時間の長い時などは、ただ待たずに、先の停留所まで歩く、と言うように、歩く所をふやしています。折角歩くのですから、背筋を伸ばして、少し早めに歩くように心がけています。

もうひとつは、声を出して読むことです。以前から、朗読、絵本やおはなしの読み聞かせをしていますので、練習をかさねて、毎日、なにかしら声に出して読むようにしています。

おしゃべりよりもより、音読などは、唾液線を刺激して、唾液の分泌を促すそうです。唾液

の分泌が多ければ、口の中を清潔に保ち、食物の嚥下、消化を助けてくれます。

「ですから、ひとりで居る時など、目読ではなく、声に出して、なにか読んでみませんか。そして、少しなれたら、朗読会を開きましょう！」なんてお誘いすると、とたんに、敬遠されてしまいますが・・・。

話しはちがいますが、声に出して読んでいて、気付いたことがあります。たとえば、自分の声でも、耳から聞きますと、良く解るような気がします。たとえば古典など、声に出して、ゆっくり読んで自分の耳に聞かせますと、目読だけよりも、よく理解出来るように思えるのは、ひとつの副産物かも知れません。



陽光町を歩く



北川 亮一 (会員番号822)
美子 (同 823)



わが人生に悔いはなし!

おふたりは幼なじみでスポーツ大好き。亮一さんは高校では硬式野球を、大学ではアメフトの選手で大活躍。今は兵庫県還暦野球連盟芦屋ジャンツクラブに所属。美子さんはグランドゴルフで週二回汗を流しています。

亮一さんは19年10月10日に大腸ガン、21年10月22日に肺ガンの二度の大手術を克服、地域班の世話人として又、美子さんは施設受付として仕事に従事しています。

「わが人生に悔いはありません」ときっぱり。さわやかな笑顔でした。

金婚式を済まされたおふたりは、充実した毎日を過しておられます。

取材 大重 美奈子

福知山バス研修旅行

11月10日(水)、総勢68名が山中芦屋市長の見送りのもと午前8時、センター前を出発しました。神戸三田インターから中国道経由で無料化された舞鶴自動車道に入り一路福知山を目指しました。

最初に西国薬師霊場第二十六番札所で臨濟宗南禅寺派別格地「長安寺」を訪れました。丁度、紅葉の赤と銀杏の黄色と空の青のコントラストが美しく、住職の法話を聴き、観音菩薩坐像を拝観し次の訪問先である福知山城に向かいました。

千五百七十九年に明智光秀が築城したといわれるこの城は明治五年に廃城になり石崖だけ残りしましたが、千九百八十五年に復元され



福知山城

て天守閣のある立派な城になりま

した。天守閣からの福知山市内を一望し、城にある資料



長安寺の紅葉

館を見学の後、昼食場所であるロイヤルヒル福知山で親睦会を行いました。楽しみにしていた「舞鶴港のとれとれセンター」は休日であったため、急ぎよ近くの魚販売店でお土産の魚などを買い午後六時過ぎに無事にセンターに帰りました。天候に恵まれ、今日1日、会員同士の懇親を深め、すばらしいバス研修旅行を満喫することができました。

取材 浅井 義也



住職の法話

役職員先進シルバー視察研修に参加して

昨年12月16日〜17日東京の府中市と多摩市のシルバーを研修訪問してきました。偶然、二つのセンターが共に東京都の「新公益法人への移行認定」がとおった日でしたから、この話題中心に苦労話・沢山の問題点など活発な質疑が交わされました。東京では私たちより1年早く各センターが一斉に移行申請したのです。(芦屋シルバーは今年秋に申請を予定しています)

新制度では公益社団法人は赤字になつてはいけないし、黒字でもいけません。その事業活動の50%以上は不特定多数の人々のため(公益)でなければいけませんから、例えば会員のためだけの支出は「公益」でないとされず、その為会員互助会への支出は今年からゼロにしたそうです。多摩市の目玉企画だった「子育て支援事業」も現在の実績が赤字で、すぐにトントンになる見込がないので困難な状態にある、とショックな話でした。府中市の「会員コーデイネー



ター」制度は目下検討中とのことでした。

新制度への移行認定はそれぞれの都府県がしますから、公共事業受注比率が50%を超え厳しい指導があった東京の場合と、36%の兵庫県(芦屋は25%)とは随分違つてくると私は思っています。ですが、いずれにせよ芦屋も新しいシルバー人材センターを目指すこととなります。このように、これから2〜3年が全国の新シルバー人材センターにとって大きな転換期にあることを実感した二日間の研修でした。

理事 横山 襄

山中重信さんを偲んで



「はつらつ芦屋」の前号の裏表紙、ギャラリーに登場の山中重信さん（写真）が、その冊子が刷り上った日、突然逝ってしまわれた。

「えっ！ ウソ！」それは、誰もが訃報を耳にした時に発する声だった。偶然、託児の当番で事務局に居た私は、びっくりして自宅へ駆けつけた。

たった二日の入院から帰ってきた遺体は、肌もつやつやし、眠っているようで、仏様として手を合わす気にはならなかった。

警報器設置で何度もペアを組んで仕事をしたお仲間だ。

「暢気に寝ている場合じゃないよ。一緒に警報器の取り付けにいきましよう！」そう言えば、起き上がって来そうだった。

優しい人だった。彼の家の近くで清掃をしていたシルバーのお仲間、彼より十五歳年上の、西本イ

サさんを気遣かって、いつも「オーイ、元気かあ？」と声を掛けたそうである。

そして、労を惜しまない人だった。親切な人だった。もたもたする私にも「忘れ物ないか？」と声を掛け、無理を言う発注者にもイヤな顔を見せたことがなかった。

器用な人だった。彼の指導で技能班も無事スタートした。何で急いで逝ってしまったの？

葬儀のとき「はつらつ」を飾った可愛い手作り家具と、はつらつギャラリーの写真が展示され、彼のシルバー人材センターでの働きぶりを証明していた。

半年が経った今でも、自転車ですれ違いざま「おう！」と、あの笑顔を見せてくれそうな気がする。

宮本 允子
(会員番号26)

椎屋さんありがとう



長い間御苦勞さまでした。椎屋さん（写真）の仕事に取り組む姿勢は感銘を受けるほどでした。

仕事の中で一番

キツイと思われる生垣のバリカン操作は、誰よりも上手くタフでした。

あるとき、感心し「なぜそんなにタフなんですか」と聞くと「この為に腕立て伏せをしてる」と答えが返ってきました。

努力家であり、しかも仕事熱心で真面目な方でした。仕事中は殆ど休憩もせず働き、指導者として率先垂範を実行してきたのだと思います。



椎屋さんが育てたチューリップ畑
(潮芦屋緑地)

私もは、これからも椎屋さんの仕事に対する姿勢は忘れません。

御冥福をお祈りいたします。

石垣 悠 (会員番号1558)
(「除草班だより」から抜粋)

編集後記

昨年の夏は百年に一度の猛暑で会員の皆様はお仕事にご苦勞されたことと思います。さて、新春にふさわしく「はつらつ館」の新事務所も1月15日に完成し、平成23年がスタートしました。「はつらつ芦屋」11号は新事務所の特集号として皆様にお届けします。

昨年の4月に「はつらつ芦屋」の広報委員に任命されてから9ヶ月ほどたちました。その間、秋の研修旅行に参加し取材を行いました。初めての経験でしたが帰ってきてから写真の撮り方や、訪問先の内容の把握などが不十分なことが多く反省することが多々ありました。今後は会員の皆様に興味を持って読んでいただける誌面を作ることを心がける所存です。我々、広報委員の集める情報は知れています。多くの会員の皆様からの新鮮な情報をご投稿頂ければありがたいと思います。

浅井 義也

はつらつギャラリー

水彩画 制作



新野 純子
(会員番号600)

絵を画くグループ（スケッチしよう会）に参加して五年になりました。先輩達の習熟した技量の指導を受けながら楽しんでいきます。口下手でブキツチヨで忙しかった生

活も、今では嫌いではない分野の仕事も余裕が出来て楽しく、趣味で表現する世界の楽しさを味わっています。人生の終盤になって、いい老後になったと感謝しています。



能



金剛力士阿形



月光に咲く