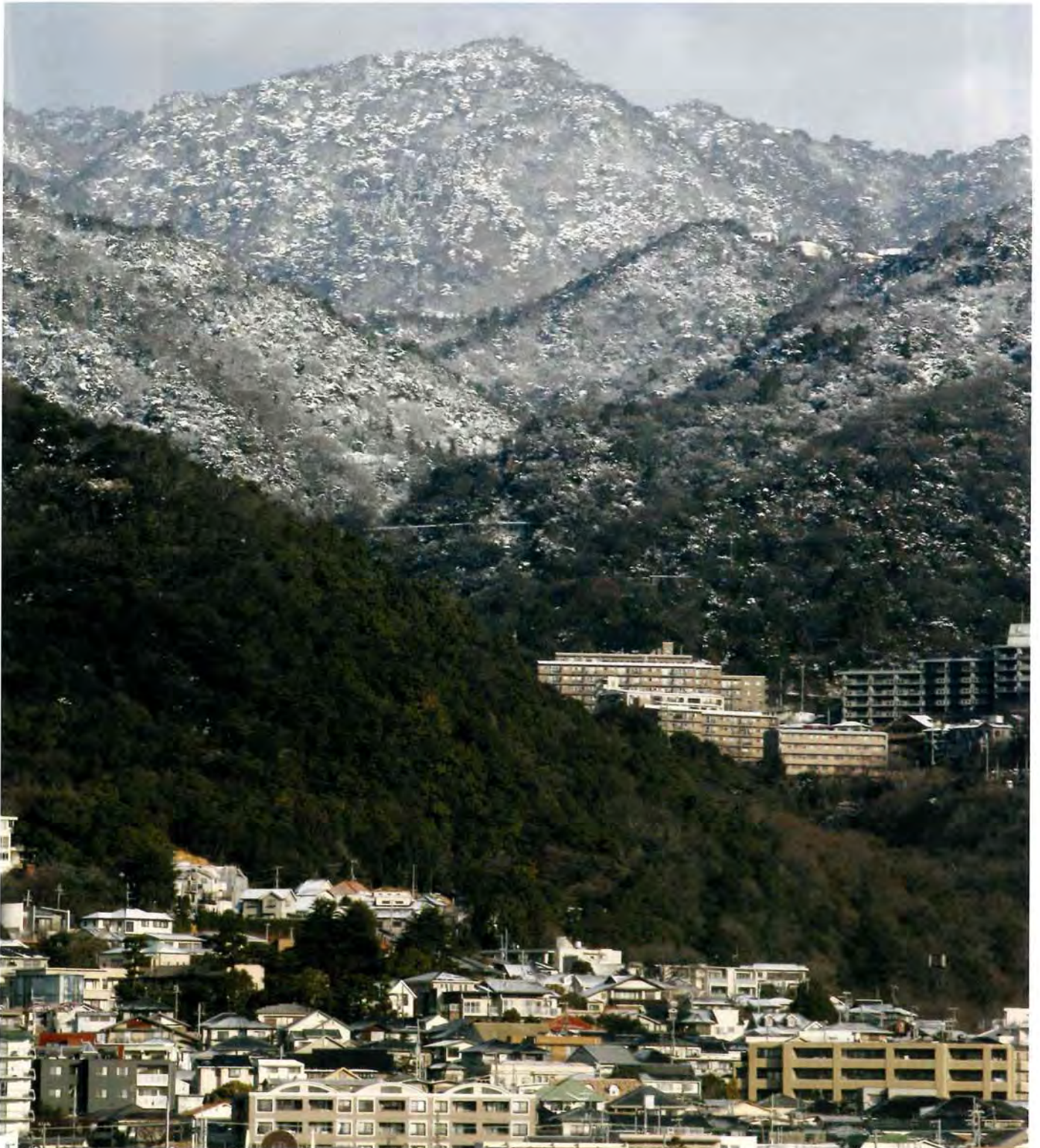




(社)芦屋市シルバー人材センター

はつらつ 芦屋

2012・2 No.13



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

芦屋市シルバー

検索 

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

雪化粧した六甲山 手前は奥山、山芦屋町
平成23年2月15日朝 平田町から
撮影 笹部 成雄 (会員番号873)

はつらつ館満一歳

はつらつ館 1周年記念

目覚ましい活躍
一ヶ月に千人以上が利用!



芦屋シルバーのスタイルで清掃ボランティアに勢ぞろい
10月15日シルバーの日 はつらつ館前で



理事会 (大会議室)



入会説明会 (大会議室)

芋の子を洗うようだった旧事務局から移転した「はつらつ館」は、早くも誕生日を迎え、900名を超える会員の拠点として大活躍です。三つの会議室、二つの作業場はフル回転。一番賑やかなのは常設のキッズサポート「まっぼっくり」の託児ルームで、月曜から木曜まで子どもたちの歓声や、赤ちゃんの元気な泣き声が絶えません。大会議室も、ゆとりのある広さが人気で、各種の予約がメジロ押し。ユニークな英語講座では、英語のコースが会場に響きわたりました。事務局の記録によると、一ヶ月に各施設の利用は千人を超えています。その活躍ぶりを写真でご覧下さい。



キッズサポート
“まつぼっくり”託児室



英語講座

大会議室



いきいき仕事塾（歌声ひろば）



剪定講習会



配布班

作業室 1

ゆとりが
ないほど
フル活用!



パソコン講座



技能班



清掃講習会

中会議室



縫製班

作業室 2



談話
コーナー



リフォーム班



囲碁同好会



事務室

話題の『救急医療情報キット』を

組立てました

昨年9月末から11月上旬にかけて、未就業の方や継続的な就業に付いていない会員対象に内職作業が実施されました。作業内容は、芦屋市が「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまち」の実現を目指した「救急医療情報キット」の組立て作業です。



作業は旧事務所で行われました



1000個のノルマ達成し、ホッとする会員

塩化ビニールの筒の上下にシールを貼り、その中に書類をいれます。参加者20名は、5人×4班に分かれ、各自1週間で千個・合計2万個が完成しました。その後、配布担当会員により、芦屋市の対象団体に届けられています。

「救急医療情報キット」とは
救急医療の現場では、患者さんの正確な医療情報を知ることが救命の重要なポイントとなります。かかりつけ医・服薬内容・緊急連絡先などを記入した用紙を筒状の容器に入れ、冷蔵庫に収納し、緊急時に駆けつけた救急隊員が人命救助の迅速化に役立てるために使われます。

命の重要なポイントとなります。



取材 佐々木 廣明

学校図書館蔵書の 電算化業務を受託

昨年5月から11月まで、国立図書館が作成したデータファイルを利用して、芦屋市立全小・中学校図書室が保有する書籍の図書データ登録を会員18名で行いました。



全部で111,700冊の登録を完了！

一チーム5名、インストラクターよりパソコン入力操作の説明を受けましたが、何せシニア。初日は散々な結果で、不安な出だしとなりましたが、一ヶ月も過ぎるころから、パワーを発揮。10・11月は予定日数を残しての終了となりました。仲間もでき懐かしい学校での就業でした。

取材 加古 良子

三栖理事長と白井事務局次長が取材記者を案内、市なども協力して読み応えある特集となっています。



左の月刊誌をご存知ですか？全国シルバー人材センター事業協会の発行で、今年3月で創刊300号を迎えます。50頁にわたって全国のシルバー人材センター関係の記事を満載。「カメラ・ルポ働く」など各センターのユニークな仕事ぶりや、「わがセンターここに人あり」など元氣なシルバーの自慢話が華を添えています。12月号は、創刊の頃から連載の「歴史文化紀行」に芦屋市が掲載され、平安時代から国際文化住宅都市に発展した歴史と街並みが紹介されました。

広く芦屋シルバーをアピール

「エンジョイ ライフ・・・」と題し、豊かな知識と経験を芦屋の街で活かしたいとの願いを込め、事務局が編集に念を入れてアピール。広く行き渡って効果がありますように！ (定価300円)

庭園都市を掲げる芦屋市は美しい街づくりを力を入れると共に、その成果を写真集で次々と発行。昨年暮れにも新たに「芦屋シティグラフ」(写真右上)を発売しました。



子どもフェスティバル



清掃ボランティア (国道2号線沿い)



今年度もボランティア頑張りました！



手作りおもちゃであそぼう



将棋
保育所ボランティア



窓ふき

紀行☆寄稿☆奇行？

バスを降り梓川の畔に出ると目の前に墨絵をばあと

開けたような別世界があった。そこは穂高連峰が薄黒く雪を冠り手前に薄い橙色の唐松の林が広がっている。勢いよく流れる梓川の中には立ち枯れた灰色の木が魚の骨のように立っている。このような幻想的な景色は初めて見る。

上高地への旅行は30数年前の子育て時代よりつき合っている。ある夫婦3組のバスツアーである。其の当時は近

所に住んでいて子供を連れて遊園地・潮干狩り・キャンプ等によく行き、その後も何かと集まっていた仲間、また60歳の誕生日を迎えた人を他の人が招待という形で還暦旅行に行ったこともあった。

紅葉は遅いと思っていたが途中の高山方面で鮮やかな色の紅葉を見て得した気持ちになる。14時ご

ろバスは大正池の近くに着いた。ホテルが決まっている以外は24時間自由行動である。

少し寒い中幻想的な景色に感動して歩き始めると清らかな水と湿原に出会い、初めての北アル

「11月の上高地」の思い出



河童橋から穂高連峰を望む

橋である。また河童橋を通して見る穂高連峰と梓川の景色が何とも言えない良さがある。

次の日は朝早く出発。梓川左岸道を明神池に向って歩く。上高地は11月15日に閉めるがキャンプ場

では数張のテントがまだ張られていた。

初夏から初秋であればニリンソウやニッコウキスゲ等の花が目を楽しませてくれるが11月なので唐松林やシラビソの針葉樹林とその下の笹原が続く。私は人が少なく、静

かで墨絵のような11月の景色も好きである。つり橋の明神橋で

は目の前に迫る明神岳の岩壁の眺めが素晴らしい。約1時間半で明神池に着く。

明神池は透明で日本庭園のように神秘的な静けさと美しさがある。明神池を堪能した後すぐ横の嘉門次小屋で休み、イワナの昼食

を摂る。そこから徳沢に向う。途中に見える明神岳が歩くにつれて姿を変

えるのも面白い。徳沢に近づくとつれて前穂高岳、奥穂高岳、北穂高岳が眺められる。

約1時間で徳沢に着く。徳沢は北アルプスに登るベースキャンプ地。元は牧場であったので広い。ここには井上靖の山岳小説「氷壁」に出てくる「氷壁の宿徳澤園」がある。

帰りは明神池までは同じ道を引き返し、明神池よりは梓川右岸道を通り河童橋まで歩く。途中は湿地の中のクマザサの上に掛けられた木橋を通り、苔むす渓流の横を歩く。絶景が多く写真を撮るのに忙しい。

今回の旅行が良かったので次は瀬戸内海の犬島、直島や尾瀬へ行く話が進んでいる。

旅行の後、北アルプスの救助活動を描いた漫画「岳」が映画化されると聞き、穂高連峰や上高地の景色が見たくなり封切日を待ちかねて見に行き、美しい映像に感動した。いつか北アルプスに登れたらいいなと願っている。

貴志 之保

(会員番号1003)

国宝「秋篠寺」を訪ねて

今西 正

(会員番号1724)

秋篠のゆかしい言葉の響きと、技芸天像に魅せられて、初めて秋篠寺を訪れたのは、阪神大震災の傷が漸く癒えた平成7年の春（たけなな）の頃であった。

秋篠寺は、奈良時代末期に建立された、七堂伽藍の大寺であったが、現在は、端正な国宝の本堂が残っているに過ぎない。

境内の雑木林に囲まれた苔庭には、古い礎石が当時の面影を偲ばせている。

訪れた日は、朝から小雨模様だったせいかな、境内に人の気配が無

く、あたかも廃寺のような静かなたたずまいを見せていた。

本堂の中に入ると、本尊の薬師

三尊の左脇に、「東洋のミュージック」とも呼ばれる技芸天像（写真）が、薄暗い須弥壇の上に立っておられた。



右手で胸のあ

たりに軽く印を結び、伏し目がちに静かに微笑みをたたえた天女像は、何事かを語りかけるようであり、その姿は、慈愛に満ち妖艶さえも感じられた。

じられた。

御住職の話によると、頭部は奈良時代のもので、体の部分は鎌倉時代の作とのことである。しかし、時代を異にする違和感

は全く感じられなかった。薄暗い玄関のろうそくの明かり

の中で、暫く「東洋のミュージック」と対面しながら、甘美な陶酔に誘い込まれるようなひとときを過ごした。

拝観を了え本堂の裏庭に出ると、そこには白木蓮が技芸天と美しさを競うかのように、白い花を咲き誇っていた。



竹野 勝久 (会員番号841)

奈良市・秋篠寺

ワーク・ア・ラ・カルト 衣類のリフォーム班

事業拡大にと衣類のリフォーム班を立ち上げて早や10ヶ月、シルバークラスに役立ててもらえればと当初は裾上げ、幅詰め等格安料金でスタートしました。月2回の受付とし、自宅に持ち帰って2週間の余裕をもって無理なく回転し始めました。

昨年は3月11日の東北震災で芦屋市の桜まつりも中止されたので、秋まつりに向けて思い切った着物を洋服にリフォームして展示してみようと、班員が腕を振るいました。絞りの羽織を軽快な半コートに、紬風の反物をブレザーに、袷着物をスーツに、黒羽織をベストに、とデザインし丁寧な仕立てをして展示即売したところ、思いのほか好評で完売しました。

秋まつり以来、会員の方々より「これ使って」と着物、反物がプレゼントされ、かつては高級とされた着物や帯を手にとると、鏡の前でどんな服に生まれかえらせようかとワクワクします。

市場ではまだまだ着物のリフォーム

ムは高級すぎて手が出せないのは私たちも知る通り。だからこそ知恵を絞って安価に、シンプルに、誰にでも着て頂けるよう、芦屋市シルバークラスセンターのオリジナル製品としてゆこうと取り組んでいます。

又、ピラや呼びかけなどで一般の方々からの持ち込みも増えてきました。「人材センターでこんなことをやってるなんて」、「たかがお直しと言えども市内の店頭では高くて」、という方々が多く、やはりこの班を立ち上げて良かったと思います。衣食住の衣の分野で貢献できるこの班で、夢を持って作品づくりをしてみたいと思うメンバーもどんどん参加して頂き、ミシンの音も軽やかに、エレガントに共働・共助してみませんか？

寺尾 小夜子（会員番号984）



韓国料理 味喜園

芦屋のグルメ



店主・李 受夏さん

芦屋には珍しい韓国家庭料理の店「味喜園」。店を始めて18年、美味しい味に誘われた常連さんの為に土曜、日曜も営業している。取材日は平日の午後1時半を過ぎていたが、ほぼ満席の状態だった。しっかりと念入りに取られたおだしをベースに、注文を受けてから一つ、一つ心を込めた確かな味が人気のゆえんだらう。辛さは調節してくれる。

写真の韓定食は、プルコギ（肉と野菜の炒め物）、キムチのちじ

み、きんぴらごぼう、大根ときゅうりの酢の物、大根とわかめのスープそして季節のフルーツ。ランチタイムのメニューも豊富。石焼ビビンバを始めキムチチゲ鍋定食など多数。これからの季節は鍋物のメニューも。

取材 大重 美奈子

韓定食 950円



住所 芦屋市業平町3-5
TEL 0797-31-0090
営業時間 11:30~14:30・17:30~22:30
定休日 なし



健康の秘訣

趣味を生かして充電

中谷 栄子さんの巻

(会員番号246)

取り立ててご披露する様な秘訣はありませんが、毎日を楽しく過ごすように心がけております。

疲れた時には、日帰り入湯(有馬元湯か太閤の湯)。温泉の効能は素晴らしく、疲れは一掃されます。

又、心憂く時は、北山植物園か六甲山(記念碑台、摩耶山等)へ。バスを下車してすぐ目的地、緑の風を受けて、小鳥の囀りに耳を傾け、大自然と一体になって、ひとときを過ごし、すつきりして下山です。

近郊区間の半日の旅も楽しく、湖西線、桜井線等、四季折々の風景は素晴らしいものです。

図書館、美術館も好きで、暇があったら足を運び充電しています。

この様な訳で私の場合は自分

の意に叶った事をするのが一番健康に繋がっているのではないかと思います。

運動は苦手の方です。家事で

毎日を楽しく!

結構身体を動かしているからと、楽観していたら、最近体重が3kgも増加して、慌ててプール通い(月に一、二度)。泳げないので、専ら水中歩行のみです。春迄にはメタボ解消を、と思つて頑張つております。やはり健康の秘訣は運動……と実感しました。



古塚

和成(会員番号1320)
暢子(同 1091)

今年、結婚四十五年を迎えられた古塚さんご夫婦。

シルバーの仕事は、和成さんも暢子さんも家事援助サービスに従事。お二人共にホームヘルパー二級を修了されていて心強く、就業先のご家庭からの信頼も厚い。

御主人の和成さんは庭園管理士の資格も所持。この資格は剪定を始め、樹木全般の病気予防や害虫駆除など庭園に関する豊富な知識と技術が求められる。和成さんは通信教育で勉強に励み、これを習得された大変な努力家だ。趣味は、登山、カメラ、旅行、花作りと多彩。特にカメラは芦屋市展に度々入選する腕前。

若い頃の山行きは、単独行動で暢子さんはいつもハラハラしていたそうだが、最近はどこに行くのも二人一緒に、「罪ほろぼしですよ」と和成さん。

上高地に大山に、と山の話になると途端に爽やかな笑顔を見せる。「今年は、乗鞍行きを計画してます」と嬉しそうに顔を見合わせていた。周囲を暖かく包みこむ飛び切り仲良しのご夫婦だ。

取材 大重 美奈子

74歳、神戸マラソン完走！



下島 克己
(会員番号 1417)

現在74歳、第1回神戸マラソンを完走しました、元トライアスロン選手の下島です。今から13年前ハワイ

アイアンマントライアスロンレース完走後、レースへの参加は経済的理由により中止せざるを得なくなり、今はトライアスロンとはぶつ切り縁が切れてしまいました。

しかし中学生の頃よりずっと身体を動かすことが好きで、雨の日以外ほぼ毎日ジョギングか水泳、たまに筋トレのどれか1つに時間を費やしています。昨年10

月に大阪マラソン、11月に神戸マラソンがともに第1回として開催される事が決まり、双方に申込みましたところ、大阪マラソンは選に洩れてしまいました。神戸マラソンの方は9月に当選の通知が届き、それからはジョギング中心のトレーニングを重ね、10月20日のレースに臨みました。

フルマラソン完走に対する不安は今まで200回以上も完走している経験から全くありませんでしたが、時間的な面で途中9か所の関門を全てクリア出来るかが不安でした。42・2kmを7時間以内で走るには1キロ9分57秒のスピードで走ればクリア出来る計算となりますが、1キロ10分と言うのは少し速足で歩く程度のスピードで、それを持続出来ればよいわけ、それ程強い不安は感じませんでした。逆に今までの経験から30kmを過ぎてからのペースダウンを乗り切れるかが分からず少し不安でした。

11月20日は幸運にも前夜の雨もすっかり上がり気温17・5℃、湿度60%と絶好の日和となり9時ち

ようどに神戸市役所前をスタートしました。2万5千人のランナーがスタートし終えるまでに15分以上かかり、それこそランナーの長蛇の列が出来て最初の5kmぐらいまでは満足に走る事も出来ませんでした。

それでも久方振りのレースで気分はとてどもルンルンで折り返しの明石大橋まではほとんど歌でも唄いたいくらいの気分で行きました。心配していた30kmが近づいてきました。第5、第6の関門の通過時間を見ると余裕でクリア出来ており、30kmを過ぎた時点で完走できる確信が持てたので後はイーブンペースを守る事に集中して目標タイム6時間20分びつたりでフィニッシュ出来ました。

人間60を過ぎても70を過ぎても本人が適当な運動を毎日続けるという生活習慣を持てば、70を過ぎてからもフルマラソンを完走する体力を維持出来るという手



石谷家の入り口



広々とした母屋



見事な庭園



智頭の杉玉

雨が予報されましたが、当日は一転して晴れとなった11月29日、会員後期研修旅行に総勢72人が参加しました。山中芦屋市長に見送られ「はつらつ館」をバス2台で鳥取へと出発しました。
中国自動車道経由、新設の鳥取自動車道途中の智頭町の重要文化財である「石谷家住宅」を見学し、鳥取市内へと向かいました。ホテルで昼食後、カラオケと温泉入浴を楽しみ、賀路港のお魚屋さんで買い物をして夕刻芦屋に戻りました。今日一日、会員の研修と親睦を深めることができました。

取材 浅井 義也



懇親会場



賀路港の魚屋さん

会員研修旅行、はじめて鳥取へ

編集後記

新年が明けて「はつらつ芦屋」も第13号を迎えました。常に会員のみなさんと共に歩んでまいりましたが、より一層の内容の充実を目指していきたいと委員一同気持ちを新たにしている所です。

昨年は東日本大震災、原発事故、台風による水害と、多難な年でしたが、一方でなしこジャパンの快挙は、人々に大きな勇気と夢を与えてくれました。

さて個人的な事ですが、ラジオ深夜便を愛す私が耳にした、心理学者・多湖 輝氏の言葉があります。「老年者は教養、教育が大切」と。

えっ？

こう言う事なんです。

「今日、用がある。」

「今日、行く所がある。」

シルバー人材センターの会員は幸せですね。

北川 知可子

はつらつギャラリー



この道はいつか来た道 (油彩 15号 点描)



ベローナ (油彩 6号 点描)



静物 (油彩 6号)



アッジにて (ペン画 6号)



バラ (油彩 SM ナイフ)



こもれびの中で (油彩 15号 点描)

一生美術館



7年前、禁煙から始めた習い事の 하나가油彩です。
現在、月3回王子公園近くの『原田の森・県立美術館』で
続けています。デッサンの基礎、構図の基礎もままならない
のに、「習い事の励み」とおだてられ、2回のグループ展、
芦屋市市民絵画展へは4回の出展となりました。始めは一般
的なタッチで描いていましたが、点描画は3年になります。
また、最近ではペン画に挑戦しています。2階への階段壁面を
使った「一生美術館」に今までの何点かを展示しています。

鈴木 一生 (会員番号 1039)

シスレーとスーラーを目指して！・・・”禁煙”してはじめてました・・・