



公益社団法人芦屋市シルバー人材センター

# はつらつ 芦屋

2013・7 No.16



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

TEL 0797-32-1414 FAX0797-31-9223

せせらぎ流れる清水公園で満開のアジサイ  
撮影 笹部 成雄(会員番号873)

平成25年度  
定時総会

# 実を結んだ積極的な活動



## 事業実績 107% 過去最高の3億7千4百万円!

一昨年新築された「はつらつ館」は、立地条件や使い勝手のよさで芦屋市シルバー躍進の拠点として、他市シルバー注目の的となっています。

また、社団法人から公益社団法人に衣替えして丸一年。

その成果が披露される芦屋市シルバー人材センターの平成25年度定時総会が5月29日、恒例のルナホールで開催されました。

当日は、心配された雨も上がり、正会員総数988名（5月29日現在）のうち、761名（出席325名・委任状436名）の参加となりました。

山村理事長の開会挨拶、山中芦屋市長はじめご来賓の祝辞は、いずれもセンターの業績向上を称え、積極的な活動の成果と将来の発展を期待する内容に溢れていました。

今年是一般表彰2社、永年会員25年1名、10年表彰35名、職員表彰1名の多くの方が晴れの舞台を飾りました。

國吉まち子会員の司会、朝倉己作議長のスムーズな進行と事務局の説明で、総会の議案は全て拍手で承認。会員数は71名増、事業実績は過去最高の3億7千4百万円で2千4百万円増と、公益社団法人としてのスタートは大きな成功をおさめました。

また、総会の後で開かれた安全大会では、市来安全委員による大会宣言を発表。今年度の安全標語は次の通りとなりました。

安全標語 優秀 中野 一夫

安全は 心のゆとり あわてずに

市民会館に席を移した懇親会場は、総会の成功を祝う乾杯に続き、たくさんの方が親睦をあたためる会話が飛び交いました。



10年以上永年会員表彰に出席の皆さん



開会挨拶の山村理事長



西上阪神南泉民局長



幣原兵庫県議会議員



長野芦屋市議会議長



山中芦屋市長

祝辞を述べられた  
来賓の方々



安全標語優秀の中野会員



職員表彰の羽渕主査



25年表彰の宮本会員



議長の朝倉会員 司会の國吉会員



黒住会員の作品



津川会員の作品

山中市長が総会の祝辞の中で紹介された「芦屋さくら祭り写真コンクール」に、シルバリーの2会員が入賞です。  
今年「荒天のため「さくら祭り」は中止になりましたが、写真コンクールは募集され、黒住会員は昨年の最優秀賞に続いての快挙。津川会員はコンクールには初応募の入選で、二人とも同好会「デジイチ会」の会員です。「デジイチ会」については次ページ特集で紹介します。

## 2会員が入賞

優秀賞「桜 清流 花卉」

黒住 敬一郎（会員番号1653）

入選「桜でピクニック アステムを望む」

津川 創（会員番号1836）

芦屋さくら祭り写真コンクール

## 会員の同好会を紹介します

芦屋市シルバーの発展は「はつらつ館」の設備に負うところが大きいです。事業や会合のほか、各部屋を利用して同好会もいくつか誕生。経験豊富な芦屋シルバーの会員は、趣味も多彩です。

発展して独自事業を目指す同好会もあり、会員の親睦や頭の体操など、元気なシルバーとして活躍するための一翼を担っています。

### 囲碁同好会

囲碁は紳士のゲーム。そして、マナーのゲームといわれています。平成23年春に発足した囲碁同好会のメンバーは、現在27名になりました。

石本師範を筆頭に、藤森六段、阿部五段、熊田二段、星隈初段と続き一級から五級、そして初心者と、メンバーは多士濟々。

毎週水曜日、はつらつ館2階で、ハンディを決めて対局(写真)を楽しんでいます。技術の向上には、有段者の方々から丁寧な指導を受けることも。

年二回の懇親囲碁大会では、クラス毎の対局に優勝・準優勝のトロフィーが贈られます。これまでに、熊田二段が優勝、藤森六段が準優勝を飾りました。

いつも和やかに、温かく、そして笑いの絶えない楽しい同好会をメンバー全員が目指しています。

世話人

大重美奈子



### はつらつサロン〜ワイ・ガヤの会

日頃、見聞きしたことや、感じたこと、そして、お知恵拝借から、チョット教えてなど、テーマなし、会費なし、予約なしで、テーブルを囲んでワイワイガヤガヤと話す会です。人と話すこと、人の話をきくこと、そして雑談の中から、明日のヒントや活力が生まれれば、と会員同士の新しい交流の場が、スタートしました。「はつらつサロン〜ワイ・ガヤの会」です。

毎月、第2日曜日(本年度は7月14日、8月11日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日)、午前10時〜11時30分、場所は、池田泉州銀行芦屋支店 2階会議室です。

「孫と待合わせに時間がある」

「ドタキャンになった」

「雨で×××が中止になった」

「今日行くところ、どっかない?」

などなど、就業の場とは関係なく会員の方々が気軽に参加いただければ、と思っています。

世話人一同



### ASGG会 (ゴルフ同好会)

明るく楽しいゴルフを通して、緑豊かな自然に親しみ、健康で豊かな心身を育み、そして会員相互の親睦を図る目的で平成21年11月に発足しました。

以来年6回のコンペの開催、年1回の忘年会(反省会)を実施し、お陰様で会員数も25余名(内女性4名)になりました。

メンバーは「老い」とは「衰」ではなく「熟」であると認識し、熟年パワーを存分に発揮しております。ゴルフは他のスポーツより息が切れるほどの動作を伴いません。マイペースを心がけ、自然体で無理なく、ゆっくり「熟」していくスポーツと考えます。更なる発展のため、是非気軽にご参加いただき、共に手を携えて前進しようではありませんか!

世話人

森 光雄



# 楽しい同好会に

## デジイチ会 (写真同好会)

デジタル一眼レフカメラのことをデジイチと言うことがあるので「デジイチ会」と命名。会員のカメらはフルサイズのデジイチからコンパクトデジカメまで様々で拘らないことにしています。会員数は約10名 出入り自由 初心者OK 見学OKのオープンな会です。

毎月原則第1水曜日の午後の例会では先ずみんなの写真を持ち寄り、主にプロジェクトを使って講評。構図や露出補正など少しアドバイスしますが、写真の出来栄え云々より皆でワイワイガヤガヤと楽しめたらそれで良しとしています。次に構図やカメラの設定などの初歩的なところを雑誌やホームページの資料を拝借して一緒に勉強します。

年2回は芦屋川や芦屋浜などで撮影会をしており、6月には第1回写真展を開催しました。今後も作品を披露する場を持ちたいと思っています。



世話人 黒住敬一郎

緩やかなペースで活動していますが、将来は就業機会につながることも視野に入れてステップアップを図る考えです。興味のある方は覗いてみて下さい。

## 絵画クラブ「OLIVE」<sup>オリーブ</sup>

昨年9月24日に発足、当初7名の会員が現在は15名になりました。

月に3回の定例会を開催、モチーフは会員が順番に持ち寄っています。

水彩、油彩、鉛筆、ペン、クレパス等、自由に描き、経験の浅い会員から要望があれば先輩会員たちが指導をしています。

例会時には途中でコーヒープレイクも入り、終始和やかな雰囲気です。

4月初旬には打出天神社で初の野外スケッチを行いました。



会員諸氏には好評で気候の良い時期を選んで定期的にいく予定です。

今年9月には創立一周年を迎えるわけですが、これを記念して会員の日頃の成果を見ていただくとうと、第一回グループ展を開催します。

代表 北條 時雄

## かぎ針あみ物同好会

生まれたばかりのかぎ針編み物同好会！自分や家族のセーター等を手作りしたい人、アクセサリーや小物を作っている人、初めての人と様々な実力(?)と希望を持って、月1回集まっています。手よりも口が動くことも多いですが・・・

同じ作品でも個々人それぞれの好み、センスで全く違ったオリジナルなものが出来上がります。前回の集まりでは、編み物よりも編み針ケースの製作が始まりました。

生まれたばかりの同好会ですが、まるで旧知の集まりのように和やかです。

夢はそれぞれの作品をいろいろな場で見たい、手編みの良さをお知らせして、皆さんに活用して頂けるようになることです。

脳の活性化は、まず手指を動かすことからです。脳を若返らせ、いろいろなアイデアを生み出し、作品作りに活かしたいと思います。



興味を持たれましたら、一度作業室をのぞいてみて下さい。(毎月第3火曜・9時半)

世話人 辻井 絹子

## 紀行☆寄稿☆奇行？

## 想定外の私の75歳

健康体操教室の三谷会員



こんな表題を付ける、私には、描いていた75歳の自分の確たる姿が何かあったかのようであるが、そうではない。

その意味は、むしろ信じられない今の私、と言ったところなのではないか。

学生生活17年、サラリーマン生活45年を通して、老後の自分について考えた事と言え、健康の不安が一

番だったかも知れない。

未熟児生まれの私は虚弱体質であつたこともあり、激務に追われたサラリーマン時代は決して丈夫な体ではなかつた。

何時大病に襲われることか、とばかり考えていた若い時代もあつたが、50歳を過ぎた頃から、禁煙も手伝つてか、吹っ切れて元氣になり、在勤中に恐れていた死を迎える事もなく、無事68歳で卒業した。

69歳の時、孫の送迎で知り合つたTさんの勧めで、シルバー人材センターの一員となり、既に7年が経つ。そして未だ死にそうにない。ますます元氣なのである。これが表題の想定外のうちの一つである。

もう一つは、そのやっている事柄である。

最初はマンシヨンの掃除仕事。次に家事支援の仕事。この仕事では、沢山の一人暮らしの高齢者を知ることになつた。

そして一昨年から首を突っ込んだのが、

「英語を使って何か仕事を」と活動を始めたE S S Tとの関わりである。

私の担当は、懐かしのポピュラーソングを歌う教室。歌詞を教材用に編集して、オリジナルの訳詩を附し、曲をダウンロードしてCDを作り、それを聞いて参加者と唄うのである。既に100名近い方々と40曲ほどを唄ってきた。



山中市長とフォークダンスを踊る三谷会員

その次に始めたのが、大工仕事。木を切つて削つての遊びは、小学生の時から興味。社会で携わつた仕事は建設工事の現場監督。

自分で出来る事と出来ない事の見分けを付けられ、あとは怖いものなし。

そして、一番新しく始めたのが、地域支援委員会が行なう、介護予防の為の「若返り講座」での健康体操。これは今の自分の健康の由来を身をもって証しするよう

なもの。

シルバー人材以外では、シニアのバスケットボールチームでの活躍もある。

こんな自分が、75歳の時に存在するなど、想定できなかつたし、今もって信じられないのである。

健康、動く体、食欲、そして意欲も十分。

何が支えてくれているのか。

2013. 4. 2

三谷 千尋

(会員番号1199)

はつらつ川柳

隕石だ  
天からお金が 降ってきた

忘れるどころか  
頻発の災害 大地震

好記高齢者

コンビニや  
買わず飛び込む

トイレかな  
江口 松帆

スマートフォン3題

見得張って  
買ってはみたが よう使わん

何でやねん

携帯2台は いらんやろ!

パスワード

忘れてしても

役立たず  
エエカッコJJ



竹野 勝久(会員番号841)

孫帰り  
好きなビールを 先ず一杯  
観光を  
基地のはさまで 揺れる島  
鳥瞰子

還暦の  
奮起手習い いまだ闘  
竿の先  
鯛が跳ねても 釣果なし  
籠谷 諭利

義歯眼鏡  
補聴器杖で 生きている  
振り込みを  
する金なくて 被害なし  
マリ子

掃除ロボット  
丸くならば オレにも出来る  
阪神・白鷺・卵焼き  
なってくれよ 今年こそ!  
ちよっとトラキチ

ESST川柳

向井 節子  
Carmingly color and aroma of cherry blossoms  
あてやかな 色と香りの 桜花

鈴木 一生  
Full blossoms, how long remained? Just like one's glory  
咲き誇る 桜の命は いくばくぞ

久我 和子  
On a spring day, winds blows softly, cheer up myself

坪内 美津子  
Like white magnolia, your blossom fade too soon  
友去りぬ 白モクレンの 花に似て

和田 邦子  
Viewing cherry blossoms recall of my dog, the days  
we played together under the cherry trees in Iwagahira Park

ありがとう、竹野さん



芦屋市に全戸配布される「しるば〜た いむず」の絵も竹野さんの作品です。



はつらつ芦屋  
8号から、毎号  
連載の「しるば  
〜父さん」の作  
者・竹野勝久会員が、平成25年5  
月12日ご逝去されました。

奇しくも、在籍10年、29日の定時  
総会には永年表彰者として壇上に  
上がっていただく予定でしたのに、

残念でなりません。病床にありな  
がら、センターのこともいつも気  
にかけて下さり、「しるば〜父さん」  
もいくつかまだ未掲載のものが残っ  
ています。奥様のご了承を得て、今  
しばらく、掲載を継続していく予  
定です。

竹野さん、いつも楽しい漫画を  
ありがとうございました。ご冥福  
を心からお祈り申し上げます。

# ワーク・ア・ラ・カルト 傾聴グループ「はつらつコール」

人と話をすることは、脳の活性化、老化の予防、精神の安定等に効果的であることは広く知られています。

傾聴グループ「はつらつコール」のメンバーは、ご安心いただけるお話し相手を目指して、

1年間の研修を積み、さらにはその後の認定試験

に合格した者だけがご自宅を訪問し、ご高齢者の気持ちに寄り添いながら、ゆつくりお話を聴かせていただいています。

現在私も、ご家族の依頼を受け、一人暮らしのご家庭を訪問させていただいています。最初にお会いした時は笑顔もなく言葉も少なかったのですが、毎月定期的に訪れる事で表情がとても豊かになられ、最近は声をあげて楽しそうにお笑いになり、今までの人生を大切に慈しむように話して下さいます。

そんな時、私はこの上ない幸せを感じます。この仕事を選んだこと、そして、この方にお会いできたことに感謝しながら、今日も又、その方に会うために出かけていきます。

瀧脇 節子

(会員番号1832)

★一人で暮らしている親が心配…  
★年のいった姉が一人住まい。  
大丈夫かなあ…  
★今日も誰とも話をしなかった…

あなたのお近くに気がかりな方がおられましたら、「はつらつコール」をご紹介下さい。ご訪問させていただきます。



お話を聴いて…  
(研修中の瀧脇会員)

## 旬彩食卓 芦屋ひろ

芦屋のグルメ



ラポルテ西館2階の奥まった〴〵えつ、こんな処に? その店はあるのです。

そつと引き戸を開けると、店内は温かい光に充ち、落ち着いた雰囲気。テーブル席一卓、カウンター席9脚、こじんまりとして、それでいて、ゆつたりとした心地良さ。

店長で、料理長の佐藤雅幸さん。神戸三宮で腕を磨き、昨年11月に開店。新鮮な食材の仕入れは、勿論自身の目利き、開店前の下準備に余念がありません。

「ひろ」名物の海鮮丼は大好

評。ランチタイムはもとより、夜は、飲ん兵衛たちに嬉しい旬菜の数々、酒類も種々取り揃え、最近では、リピーターも増えているそうです。お弁当の(お持ち帰り可)メニューもあります。

取材 北川 知可子



芦屋海鮮丼 1,000円

### 旬彩食卓 芦屋ひろ

〒659-0074  
兵庫県芦屋市船戸町2-1 ラポルテ西館2F  
TEL/FAX 0797-22-0128  
<http://tabelog.com/hyogo/A2803/A280302/28035570/>

営業時間 11:00~22:00  
定休日 日曜



# 健康の秘訣

87歳 現役カメラマン

笹部 成雄会員の巻  
(会員番号873)



70年程前の太平洋戦争では、日本はひどい目に会いました。戦争など二度と御免です。が、健康の面で言うと、私にはプラスがあつたように思います。戦時中は、大変な食料不足でした。しかし、好き嫌いが多くて弱かつた私の胃腸は、なんでも食べなければ栄養失調の状況に置かれて、否も応もなく丈夫になつたのです。現在では想像できない「豆かす・草の根」なんかも腹の足しにして…。

また、学校での軍事教練は、体力や規律を鍛えてくれました。新聞カメラマンは、重い機材を携え、一瞬のチャンスを捕らえるための体力・技術・機敏・忍耐にニューズセンスが必要です。事件や災害などの取材では何日も不眠不休、伊勢湾台風の一週間以上被災地に張り付きました。普通のサラリーマンに比べると、不規則で不健康な生活でしたが、苦しい時には戦時中の体験に助けられました。年齢と共に、まとも？な生活になりましたが、カメラを離れたことはありません。撮影を兼ねた散歩を心掛け、「はつらつ芦屋」の表紙を飾るのにも役立てています。血圧が高く、難聴ながらメガネは不要。現役を続けられるのは、健康管理に気を配る「奥さん」のお陰です。最近では糖分・塩分を控えながら、バランスの良いご馳走を食卓に並べてくれます。

禁酒、禁煙。身体を動かす、心の籠った家庭料理に舌鼓を打つ。平凡な暮らしが長生きの役に立っているかも。写真は、散歩のときのストレッチの1コマです。



十田 純雄(会員番号179)  
久子(同 99)

夫婦で会員  
**ロマンスシート**  
Romance Seat  
**元気な家族!**

今年三月、米寿を迎えられた純雄さん、健康の秘訣は規則正しい生活と気力と言われる。朝5時に起き、自分で朝食を作り食後、新聞の書き写し、9時から散歩、午後2時に芦屋温泉へ行き風呂友とおしゃべり。久子さんは気ままにお友達と出かけたがり、大好きな韓流ドラマのDVD鑑賞と、お互いマイペース。規則正しい生き方と好きな様に生きている者、どちらが長生き出来るかと楽しんでおられるご様子です。九州出身のお二人ですが、知り合われたのは、関西へ出てこられてから、社交ダンス教室で。その始まりから今は13人の家族が増え、子どもや孫のことを考え、家族との行事を楽しみ、時には喧嘩もするが刺激も大切な生活要素。シルバーでの活動は現在、二人仲良く、配布班の仕事とおもちや作りや清掃ボランティアに参加。戦争を体験した人はおまけで長生きさせてもらっているようなものだから、88歳まで働けるのは幸せなことと感謝し、健康に気遣いシニア生活を満喫されています。(写真はご家族と米寿のお祝いの会でのご夫妻)

取材 加古 良子

# 式年遷宮の伊勢神宮への旅

今年には20年に一度の伊勢神宮と60年に一度の出雲大社、同時遷宮の年。会員研修旅行はお伊勢まいりとなりました。前日までの台風3号の心配は会員の願いが通じたのか、当日6月13日は、雲一つない見事な青空。参加者80名を乗せたバス2台は、約3時間ほどで鳥羽に到着。昼食・入浴の後、伊勢神宮へ向いました。五十鈴川で手を清め、流れる汗を拭きながら内宮をお参りしました。その後、おはらい町、おかげ横丁でショッピング。厳かな気持ちと赤福もちなどをお土産に、帰路に着きました。

※「式年遷宮」とは、ご神体を古い社殿から新しい社殿へお遷しする事をいい、飛鳥時代から繰り返される式年遷宮の翌年は、世間が明るくなる「御蔭年」ともいわれるそうです。

取材 大重 美奈子



内宮へ参拝



新旧の荒祭宮(あらまつりのみや)



宇治橋の鳥居



おはらい町を散策



昔取った杵柄



会員活動委員会の合唱

# 毎月販売いたしま〜す!



野菜を運んできた三田市シルバーク会員の皆さん



販売スタッフの皆さん



7月31日	8月28日	9月25日
10月30日	11月27日	12月25日

25周年記念で企画。大成功を収めた「新鮮野菜市」は、「はつらつ野菜市」（写真左）として4月から定期的に開催。販売スタッフも決まり、事業化されました。

毎月の最終水曜日、三田市シルバークが丹精込めた旬の野菜をトラックで直送。朝9時半から即売。既に4月、5月、6月とオープンして、市民や会員の好評を得ています。

毎月の入荷予定は「事務局だより」4月号に掲載しておりますので、ご参考に。新米の時期には、養父市シルバークのブランド米「温石米」も入荷予定です。

クチコミや、誘い合わせての来場をお待ちしております。年内の開催日は上記の通りです。

## 編集後記

昨年の日本の人口は二年連続で減少し、少子高齢化が更に進んでいるとのことです。

少子高齢化は、社会保障制度の崩壊や国力の衰退に繋がると危惧されています。しかし、高齢化（長寿）は、人類の夢であり、少子化と同一に論じられるべきではありません。

高齢化を論ずるより少子化による人口減を問題にすべきではないでしょうか。少子化の最大の要因は晩婚化と未婚の増加と言われていますが、安心して子育て出来る社会環境が整っていないからです。

高齢者には、気力、体力、能力など卓越した人がいるのに年齢で線引きし、定年とし職場から締め出し、「高齢者」「後期高齢者」などと言意欲を奪うような表現で一括りにするのは如何なものでしょうか。それこそ、社会的損失だと思います。

我がシルバーク人材センターには、能力に秀でた方が多数おられます。コラム欄「健康の秘訣」や「ギャラリ」などを拝見しますと何故か力が湧いてきます。

岩崎 準一

# はつらつギャラリー

## はつらつ館で書道教室をしています



左から黒瀬、加藤、岩田会員

はじめは会員対象の書道教室でしたが、今年の初めから公募をして、一般の方々も会員さん達と一緒にお稽古をしています。  
 子供の時以来、初めて筆を持った方から、かなりの腕前の方々、10名程です。  
 大筆で、一、二、上、下の基本の筆遣いから始めて、中国の古典まで。仮名は、「いろは」から俳句を書いたり。もちろん来年の賀状は筆文字で！  
 段、級を取って師範をめざしている方もいらっしゃいます。  
 高齢者施設の講師も生まれました。地域に筆文字の会を広げたいです。



加藤登美子(会員番号1371)

絶聰  
 群略

姿美しい香魚は日本の川奥の  
 代表です 解禁を待ち侘びて  
 いた太公望たちが一斉に集まる  
 光景は初夏の風物詩です

黒瀬 弘子(会員番号1366) 岩田 鈴子(会員番号2068)