



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

2014・1 No.17



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

雪化粧した芦屋川 平成25年1月28日 朝
撮影 笹部 成雄(会員番号873)

TEL 0797-32-1414 FAX0797-31-9223

委員会の活動を紹介

安全委員会

会員の安全に関する事項について調査審議し、安全管理の円滑な推進を図る委員会です。

毎月、剪定や除草等の就業現場を中心に「安全パトロール」を実施。安全具や器具類などの徹底点検をし、問題点があれば指摘・指導を行い、安全作業をお願いしています。

会議は3ヶ月ごとに行い、パトロールや事故防止対策などを協議しています。7月・11月の安全就業月間には、はつらつ館や就業現場にノボリを設置し、安全就業をPR。年3回「安全だより」を発行し、「安全」についての啓発をしています。



また、当センターが貸出している道具が安全かつ適正に使用されているかを点検も行っています。

5月の総会時には、安全大会を実施。安全標語を募集して、優秀者の表彰を行います。また新入会員のオリエンテーションには毎月委員が出席し、安全講習を行っていただきます。

安全が第一！「事故ゼロ」を目指しましょう。

適正就業推進委員会

「適正就業」を「個々の会員の適正にあった就業」と解釈されている人がいるかも知れませんが、正解は「法令の定めるところに従った就業」といったところです。

シルバー人材センターの会員が従事できる仕事は、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」という長〜い名前の法律で「臨時的かつ短期的なもの又はその他の軽易な業務」と定められ、これに基づいてセンターの「就業規程」や「適正就業基準」を定めています。

適正就業推進委員会は、会員の就業実態が法令や規程、基準に従ったものになっているかを調査審議しています。



また、はつらつ館談話コーナー（1階廊下奥）に相談箱を常設し、投函があれば、定例会議の他にその都度委員会を開催し検討。

そのほか偶数月の第2月曜日には相談窓口を開設して会員の適正就業相談に応じています。

会員の公平な就業機会の確保を図ってセンターの発展に努めていきますので、皆さんのご協力をお願いします。

企画委員会

企画委員会の役割は、要綱には会員の増強及び就業開拓に関することや独自事業に関すること、そして他の委員会の所掌に属さない事項に関すること、と記載されています。

他の委員会の所掌に属さない事項が、なかなか難しいのですが、今年度は、センター事業が芦屋の地域でお役に立てるように、会員からはマナースローガンの募集、発注者様へは満足度調査、各種職群講習会の開催等を実施して、さらなるサービス向上を目指しています。また、受託事業とは異なる、会員自ら立ち上げる独自事業の推進も行います。また、技能職に就業できる会員の育成、受注に対応できる就業会員の確保、高齢会員の就業機会の創出が、直近の課題となっております。



シルバーは、「自主・自立、共働・共助」の精神のもと会員の運営で成り立っています。皆さまのご意見、見をいただき、委員一同今後とも協議を重ねてまいりますので、ご協力、応援を頂きますようよろしくお願いいたします。

躍進を続ける芦屋市シルバー人材センターは、会員数1000名を超える大所帯に。円滑な運営をするために6つの委員会が設けられ、センターの機能を支えています。しかし、委員会の活動や顔ぶれは、ほとんどの会員はご存知ないかもしれません。この機会に委員会を紹介し、今後の発展のためご協力をお願いしたいと思います。

会員活動委員会

会員活動委員会は、会員の皆様のために行われる行事の企画や運営・総会の手伝い等を担当しております。

なんといつても当委員会では、春と秋の年2回行うバス旅行が最大の行事でした。しかし、ここ数年参加者が減少する中、苦肉の策として今年は秋のバス旅行を中止し、「心と体の健康講座」を3回シリーズで10月・11月・12月と計画いたしました。

詳細は本号5ページをご覧ください。

「人生90年・長寿社会」を元気に生きることには、社会参加や福祉に関心を寄せることは、われわれ会員にとり大いなる存在感を示すチャンスでもあります。



これから 私たちは、バスツアーやボランティア活動を通して、会員相互の親睦が深まる事を願っています。ご自身のため、当センターのため、大勢の皆さまのご参加をお願いします。

地域支援委員会

24年度までの生活支援委員会を「地域支援委員会」と呼称を改め、委員長をはじめほとんどが新任の委員で活動しています。

「地域支援」ということで、狭義では会員として地域にどう関わられるか、広義として芦屋市・県・国が推進している地域支援活動にどう関わり、どのように委員会として活動していけるかという点から定例会議と内容検討のワーキングテーブルを毎月交互に開催しております。

本年度は、介護予防講座として、会員対象に「若返り健康体操講座」、「健康コミュニケーション麻雀」、歌って身体を動かす「健康表現体操」を企画・実施しています。（4ページに紹介）今後は、市民対象の一般公開講座として推進します。

また、家事援助サービスの中でも、食事サービスを提供できる会員拡充のために「はつらつキッチン」を立ち上げました。



福祉・家事援助サービス、健康に関わる支援サービスのニーズに对应えられるセンターを目指して取り組んでいます。ご協力をお願いします。

広報委員会

9年前、「会員が創る会員のための会報」と、事務局の要望で、広報委員会が設けられ、「はつらつ芦屋」が誕生しました。

月一回、委員が「はつらつ芦屋」や、当センター広報紙「しるばくたいむず」その他の項目を編集会議で決定。取材、原稿は委員がそれぞれ担当します。会員からは、寄稿文、川柳、漫画などの投稿を頂き、原稿は編集したものを逐次印刷所に出稿。最終の編集会議でゲラを校閲して印刷となります。

「はつらつ芦屋」は、各号6回の編集会議で完成させ、会員だけでなく、関係機関にもお配りしていますが盛りだくさんの内容が好評のようです。



「はつらつ芦屋」は、各号6回の編集会議で完成させ、会員だけでなく、関係機関にもお配りしていますが盛りだくさんの内容が好評のようです。

「はつらつ芦屋」は、各号6回の編集会議で完成させ、会員だけでなく、関係機関にもお配りしていますが盛りだくさんの内容が好評のようです。

その他、行事や案内のポスター、宣伝パンフレットなどを適時制作し、センターの啓発に努めております。

健康に勝るものなし!

会員の皆さんお体は如何ですか？

日本は世界一の長寿国。寿命と言っても伸ばしたいのは健康寿命。日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間のことです。

元気に働くためには健康が一番。委員会の企画や独自事業で健康への配慮が高まる中、今年度企画・実施されている各種の健康講座を紹介。歳を取っても、元気に活躍するための糧として頂きたいと思います。

歌いながらの健康表現体操



高齢になっても元気で活躍するために、心・身体・頭の三位一体で行なう「健康表現体操」を新たに開講。なじみのある歌を楽しく歌いながらの体操で、転倒防止、認知症予防、内臓の機能を高めるのが狙い。

全日本健康音楽研究指導員の石原佳子会員の指導で昨年

11月、12月、無料体験講座が行われました。

(写真)

懐かしい歌を歌いながら、リズムに合わせて運動に、参加者は身も心もすっかりリラックス。1月からは市民公開講座としてスタートします。

毎月第2・4木曜日
10時～11時30分
場所「はつらつ館」
市内在住60歳以上の方
定員20名

会員対象・若返り講座



地域支援委員会が介護予防の為に活動として、一昨年12月から会員を対象とした「若返り講座」と題して開始し、11月で満1年。都合27回開催し、延べ177名の会員が参加しました。

その中心は、全身のストレッチ。呼吸を整え静かにその姿勢を持続させ、筋肉や神経のストレスを除去し、血流を整えて腰痛、膝痛、ひいては心の悩みの解消も。シルバー仕事の大半は、肉休労働。これに耐え得る心と身体作りを目指し、楽しい会話も交え、月2回開催中。是非お試しを。

健康コミュニケーション麻雀



中国・後宮の官女が考案したとされる麻雀。「直観」と「決断力」、そして「忍耐」と「寛容」のゲームとも言われています。頭をフル回転して「脳トレ」。ルールを覚え、手順を考える。勝ち負けは関係なし！そして指先の運動と楽しいコミュニケーションで、認知症予防に役立てるのが目的です。新しい人間関係も生まれます。全く初めての方が対象で月2回4ヶ月の8回で修了。講座修了後、ご家族・友人などとゲームを楽しむことで、心身を活性化して介護予防だけでなく、活動の場を広げること大いに役立つことでしょう。



体と心の健康講座

毎年行われる秋の行事、バス研修旅行を今回は取り止め、左記の講座を3回シリーズで開催しました。

第1回 10月5日(土)

『食の健康』

「玄米でシミなしシワなし はつらつ90歳」と題し、最長老奥田正一会員に講師をお願いしました。「自然と正食」、欧米型の食文化を見直し、穀物、菜食を中心にバランスのとれた食生活。中でも玄米食の奨めは納得のいくもので、当日センターで炊いた玄米の試食は、初めて食べたという方も含め好評でした。その他、奥田さん手作りの天然ヘチマ水は、さっぱりとした使いごこちでした。



第2回 11月7日(木)

『高齢者の口腔ケア』

大原町で開業されている松岡歯科クリニック理事長の松岡先生にお願いしたところ、快く引き受けて頂きました。松岡伸輔先生ほか、4名の先生方が、各々、一般・矯正・小児・口腔外科・インプラントの分野を担当。スライドや、歯の模型も使用し、解り易く丁寧な講義に、

参加者は盛んに頷いていました。質問コーナーでは、先生方のユーモアを混えた説明で、会場は和やかな雰囲気でした。

Polish your teeth and Polish your life
松岡歯科クリニックのモットー



第3回 12月7日(土)

映画『ふたたび』を鑑賞

講座最後の3回目は心の健康ということで、映画を上映しました。

「ふたたび」はハンセン病で引き裂かれた家族や仲間とのきずなを、ジャズを通して取り戻していくというストーリー。ロケ地が夙川の大手前大学キャンパスや神戸ということもあって、親しみを感じました。深刻なテーマながら、笑いもあり、でも、クライマックスでは、ハンカチを手放せなくて、胸揺さぶられる感動を味わいました。

鑑賞後、コーヒーとお菓子で、感想など語りあい楽しいひとときを過ごし、今秋の講座は成功の内にと終了しました。



秋の行事・奉仕活動

昨年は天候不順で短い秋でした。しかし、躍進を続ける芦屋市シルバーにとっては、各種の行事・ボランティアがメジロ押し。担当者はもちろん、会員の皆さんは活躍の日々でした。



ボランティアで国道2号線業平橋を清掃する会員
全国シルバーの日 10月19日



兵シ協事業推進大会で15年永年表彰の
坪（たお）数美会員 10月31日



毎年市内6ヶ所の保育所を訪問 写真は
精道保育所 10月29日

認知症はこわくない



「あれっ、さっき何をしようとしてたんだっけ？」
歳を取ると物忘れがひどくなりま
す。加齢と共に発症する病気は沢山ありますが、誰もがなりたくないと思うのが認知症でしょう。また、家族、身内もならないように願うでしょう。

そこで「認知症はこわくない」と題して11月16日、傾聴グループ「はつらつコール」が企画、芦屋市福祉部と共催で、高齢者支援セミナーを開催。昨年に引き続き2回目の実施となり、市民、会員合わせて45人の参加がありました。

第1部は、高橋心療クリニックの医学博士高橋道弘氏による「認知症のケアとつきあい方」の講演。発症は防ぎきれなくても、環境を整え、上手な接し方で、認知症の方も介護する方も「自分らしい生き方」を守ることができることを学びました。第2部は、はつらつコールメンバーによる傾聴講座として、参加者同士の傾聴のロールプレー（役割演技）が行われました。

また、12月17日には、関西福祉科学大学社会福祉学部准教授でもあり、日本バリデーション協会認定の津村尚子先生によるセミナーもはつらつコールが企画実施、57名の出席がありました。

紀行 ☆ 寄稿 ☆ 奇行 ?

60歳を越えて見えてくるものって

グアムに家族と3世代が一緒に旅行した。

子どもたちは一足先にグアムに着き、一日、市内観光に向かった時の事である。

バスのドライバーは若い現地の青年であったが、HISの会社に属している観光会社の案内人は70歳代のお爺さんだ。

当然、戦争も体験しているし、彼の父母の苦勞も経験している。日本の川崎が故郷だとか、話は日本とアメリカ

カの話が行き来して面白かった。

若くて声高のガイドさんに慣れている私として、小さな小声で話されるおじいちゃんガイド。

最初はなんとも眠たくなっただけれど、ガイドとしての知識は深く、歴史も織り込んだのでガイドはとつても心が癒されたのだ。

私はある時、腰や目や自分ながら年を感じた時から、それまでの生け花の指導や英会話の仕事も辞めてしまっていた。

鏡に写る自分が年を感じ、人前に出るなんて恥であるかのように思っていた。しかし、グアムのガイドジイに会ってからは、シルバーも人の役に立ってるんだなって、少

しだけ前向きな自分を発見できた。

今回の旅は、娘夫婦が1年前から計画してくれていたし、両方の両親、老夫婦も健在であって、孫を入れて8名が無事に帰国できた事に感謝あるのみ。

海外旅行はもうないと思っていたのに、シルバーセンターに入会し、英語も皆さんとまた再勉強している。それに、グアムのシルバージイのガイドさんに出会って、シルバーの良さを感じ取り、しみじみとした思いである。



バーバラ
和子 久我
(会員番号2251)



作・竹野 勝久さん

はつらつ川柳

一つ持ち

二つ忘れて老いを知り

席譲り

見れば俺より若い人

岩さん

もうアカン

地球が悲鳴あげている

ツールとか

スマホで思考停止する

鳥瞰子

三途の川

渡し賃にも消費税

いま米寿

東京五輪はあと七年

好記高齢者

ポスティング

熱中症にも気を配り

江口松帆

雷鳴に

居場所求めて我が猫は

一生

ワーク・ア・ラ・カルト お墓清掃(メルシー班)

芦屋市シルバー人材センターの「メルシー班」、フランス語で「ありがとう」素敵な名称ですが、どんな仕事をしているかご存知ですか？

なんと、芦屋霊園のお墓の清掃なのです。

お住まいが遠方の方や、日頃お忙しい方々に代わって班員が清掃をさせていただいています。

雑草の駆除がいちばん主な作業になります。根元から取り払うのですが、毎回雑草の手強さを思い知らされています。まあ、「雑草との戦い」と言っても良いでしょう。

ご依頼者に連絡し、ご希望を伺い、下見をしてから現状を説明。完璧に！とは行かなくても満足していただけるよう作業を行う努力をしています。

決して楽な仕事ではありませんが、メリットの一つとしては、決

められた日までに仕上げれば良いので、作業時間を自由に選べることです。

芦屋霊園は六甲の山々の懐に抱かれて、自然豊かな場所にありますので、特に夏場は蚊や蜂、時には蛇に出会ったりして、ちょっと驚くこともあります。

墓地のピフォー&アフターをカメラで写し、ご依頼者に報告をしますが、その写真を見比べて「自分の手でこれだけきれいに仕上げた」との達成感が何物にも代えがたい報酬です。

芦屋霊園にはまだまだたくさん荒れた墓地があります。

持ち主の皆様が清掃を「メルシー班」に依頼していただき、私たちの益々大繁盛を願うばかりです。

北條 時雄

(会員番号 1194)



和食の店 花ゆうぜん

芦屋のグルメ



種類。鍋ものや一品料理もいろいろ。豆乳鍋に生湯葉と生ウニのしゃぶしゃぶは1575円。松本さん自ら実用新案特許を取得した自慢の逸品です。

取材 大重 美奈子



花ゆうぜんは、国道2号線の茶屋之町を南へ数歩の場所にある和食の店。四季の緑に色彩られた店の扉をあけると、磨きこまれた立派なカウンターがあり、スタッフ(シルバー会員)の笑顔に迎えられる。

27年目になるという店内は、カウンター席8席、テーブル席10席。料理は、一品一品食材を生かし心をこめて作られ、美しい盛りつけも素晴らしく、経営者の松本さんの心意気を感じます。

メニューは豊富、昼も夜も同じ価格が嬉しく、ボリュームたっぷりの定食は1050円と1890円の2



ひととき御膳 1,050円(刺身or天ぷら)

芦屋市茶屋之町2-1 営業時間 11:30~14:00
TEL 0797-23-1514 18:00~22:00
定休日 月曜日(祝日の場合は火曜日)



健康の秘訣

戦時中の飢餓が偏食を直す

森脇 一成さん 82歳
(会員番号613)

客の出入りの絶え間ないパルヤマトの店前。

にこやかな表情で、自転車の整理や、歩道の通行整理に、気を配られ、週3回一日4時間の業務をこなされています。

健康の秘訣？ 幼い頃は気ままで、好き嫌いの多い子どもでした

が、報徳学園に入学してからは、戦時中ということもあって、学徒動員で軍需工場で働きに働かされました。

若柳流で元気!

毎日空腹を抱え、コッペパン一個で我慢してお陰で、何時の間にか偏食も直ってしまいました。それから随分健康になりました。

若かりし頃に始めた、若柳流の舞踊を今も時々することもあります。また、学園時代の畜産部で乗馬もやりました。姿勢の良いのもその故かも。

現在は、息抜きに奥様とカラオケに出かけた後、読書が好きで、市の図書館に出かけ、好きな歴史書をひもといたり、心と身体を前向きに過ごされています。

最後におっしゃった一言、「健康で働かせて頂いていることに感謝しています」と。

取材 北川 知可子



夫婦で会員 ロマンスシート Romance Seat

仲よし夫婦風?

お家に何うと目に入ってきたのは立派な織り機。差知子さんはライフワークに手織物を製作され、特に伝承者が途絶えそうな新島の真田織りを復活させたいと活動中。

一方、行彦さんは、絵画、園芸、山登り、釣り：多くの趣味をもち、特に絵画は、「日本の自然を描く展」に出展するなど中二より続けておられます。絵画クラブ「オリーブ」のメンバーで第1回作品展、25周年記念作品展にも出展されました。

神吉行彦(会員番号1916)
差知子(同 1917)

シルバーに共に入会され約3年。行彦さんは昨年体調を崩し、現在休職中ですが、それまでは清掃、草抜き、お弁当配達、まつぼっくりのメンバーなど。未経験なことばかりだが、講習会を受けて習得した技術は家庭でも役立ち、お陰で夫婦円満と。差知子さんは昨年3月までシルバー事務局で、その後、家事援助、着付け教室の講師など。老後を迎えて、このような仕事や経験ができ、シルバーに感謝しているとのこと。

「二見仲よし夫婦風だけどよく喧嘩する」と言われますが、お互いを認め合い、頼りにされ、生活を楽しむ素敵なお夫婦でした。

取材 加古 良子

新しい独自事業が次々に誕生!

2年前の「はつらつ芦屋」14号で紹介した時は8班だった独自事業。以降、次々に立ち上がり、今年1月スタートの「健康表現体操」を含めると、14班にもなりました。今回は、昨年設立の3つの班をご紹介します。応援よろしくお願ひします。

『着付教室』

昨年6月、「浴衣着付教室」から始まり、日本の伝統を伝えていこうと、4名の会員が講師となって、会員・市民を対象に毎月第2・4木曜日、開催して

います。ダンスに眠っているせっかくの着物、素敵に着こなしませんか?



HANDMADE 『花こもの』

器用な女性会員がたくさんいるはず!と呼びかけて、手作りの大好きなメンバーが集まり結成された班です。昨年10月の秋まつりや兵シ協事業推進大会でも大好評。編み物、ビーズ小物、アクセ



花こもの

サリーなど、それぞれが得意なものを出品。毎月第3火曜日午後、はつらつ館2階作業室で活動中です。

『はつらつ工房』 ASHIYA

日本を象徴する着物の再利用を考え、大切な書籍を美しく飾るブックカバーの制作に取り掛かりました。5名の会員でセンターに寄贈された着物を洗濯・裁断・縫製します。着物の柄を上手に利用、ひとつひとつ個性を持たせるのがコツ。すでに、昨年10月から芦屋のジュンク堂で販売しております。良いアイデアも募集中で



す。読書が好きな方は是非ご購入ください!

しっかり勉強しました



昨年7月、6日間に渡り実施されました。当センターは講習説明と選考の面接を担当。A社クリーニング事業部の講習と実技指導を受けました。最終日に8名の受講者全員に修了証が渡され、西宮ハローワークの合同面接会で修了しました。当センターの会員も、積極的に参加し、新しい技術を身に付け仕事に役立てましょう。

オフィスクリーニング技能講習会



職業安定所に登録済みで55歳以上の希望者20名が昨年6月、9日間延べ37時間受講。プロ講師による寿司・季節の弁当・パン作り・うどんなどの実習と食育講座を勉強し、全員が修了証を手に入れました。スーパーや料理店など新たな職場での活躍が期待されます。

調理補助講習会

高齢者の雇用・就業機会の確保を促進することを目的として、兵庫県シルバー人材センター協会主催、芦屋シルバーの企画のもと、公共職業安定所の協力を得て、雇用・就業を前提としたシニアワークプログラム地域事業技能講習会を実施しました。

写真同好会
デジイチ会

記念すべき
2つの第一回作品展

絵画クラブ
OLIVE



第1回写真展は6月に8名の会員が出展、池田泉州銀行芦屋支店にて開催しました。来場の方に投票してもらう「私のお気に入り」作品の選出等独自性を加えて、初めてとしては成功裏に終わりました。今年も、より楽しめる展示を目指し、準備を始めているところです。

デジタル一眼レフカメラの略称から命名した「デジイチ会」は2011年より活動しており、毎月の例会では、プロジェクターを使って、写真を見ながらの談笑と構図などの勉強をしています。

11月にはヨドコウ迎賓館で撮影会をしました。難しいことは抜きやかな活動ですが、写真コンテストにもトライ。12月の芦屋市展では、2名が入選しました。



昨年9月に発足した絵画クラブ「OLIVE」。

その第1回作品展が、芦屋市市民センター3階ギャラリィで9月18日から7日間開催されました。15名の会員による、水彩、日本画、鉛筆画、ペン画、油彩まで幅広いジャンル、そしてグループの写生会やはつらつ館での定例教室で描かれた個性ある作品が展示されました。

10月の市民絵画展には2名が出品。うち1名が奨励賞。12月の市展には1名が入選。今後の活躍も楽しみです。

毎月の定例教室への見学、体験のかたも、お気軽にお越しください。

毎月第2、第4木曜日 第3火曜日 午後1時30分～
はつらつ館 2階 中会議室

編集後記

昨年は10月半ば頃まで気温が高く、暖冬ではと思われましたが、11月には暖房が必要になるほど厳しい冬となりました。

私たちの年代は、目が見えにくくなったり、耳が遠くなってきたり、又、記憶力も衰えてきたりします。けれど、それを先延ばしにしたいものです。

センターでは、昨年初めての試みとして『体と心の健康講座』を3回シリーズで開催し、参加者には好評でした。

新たに独自事業への取り組みも始まり、各種の講習会も次々に開催され、技術の向上のために、多くの会員の方が参加されました。

会員は千人を超え、心強く頼れる存在として、よりいっそう飛躍の年に、そして穏やかな年に、と願っています。

大重 美奈子

はつらつギャラリー

芦屋市市民絵画展



前田 穂
(会員番号1488)



ヴェネツィア

前田 穂

奨励賞

長年、絵を描きたいと思っていながら、会社勤めの間は仕事一筋で、絵筆を持つことは忘れていました。リタイアし、シルバーの仕事をしながらも、暇を持て余していたところ、2年前水彩画グループの誘いを頂き、水彩画を始めました。シルバー人材センターの絵画クラブが発足した時も、すぐさま参加しました。

この絵は、ペン画を体験した初めての作品です。これからも色々な絵にチャレンジをして、私の趣味となった水彩画を、楽しい気の合った仲間たちと共に楽しんでゆきたいと思っています。