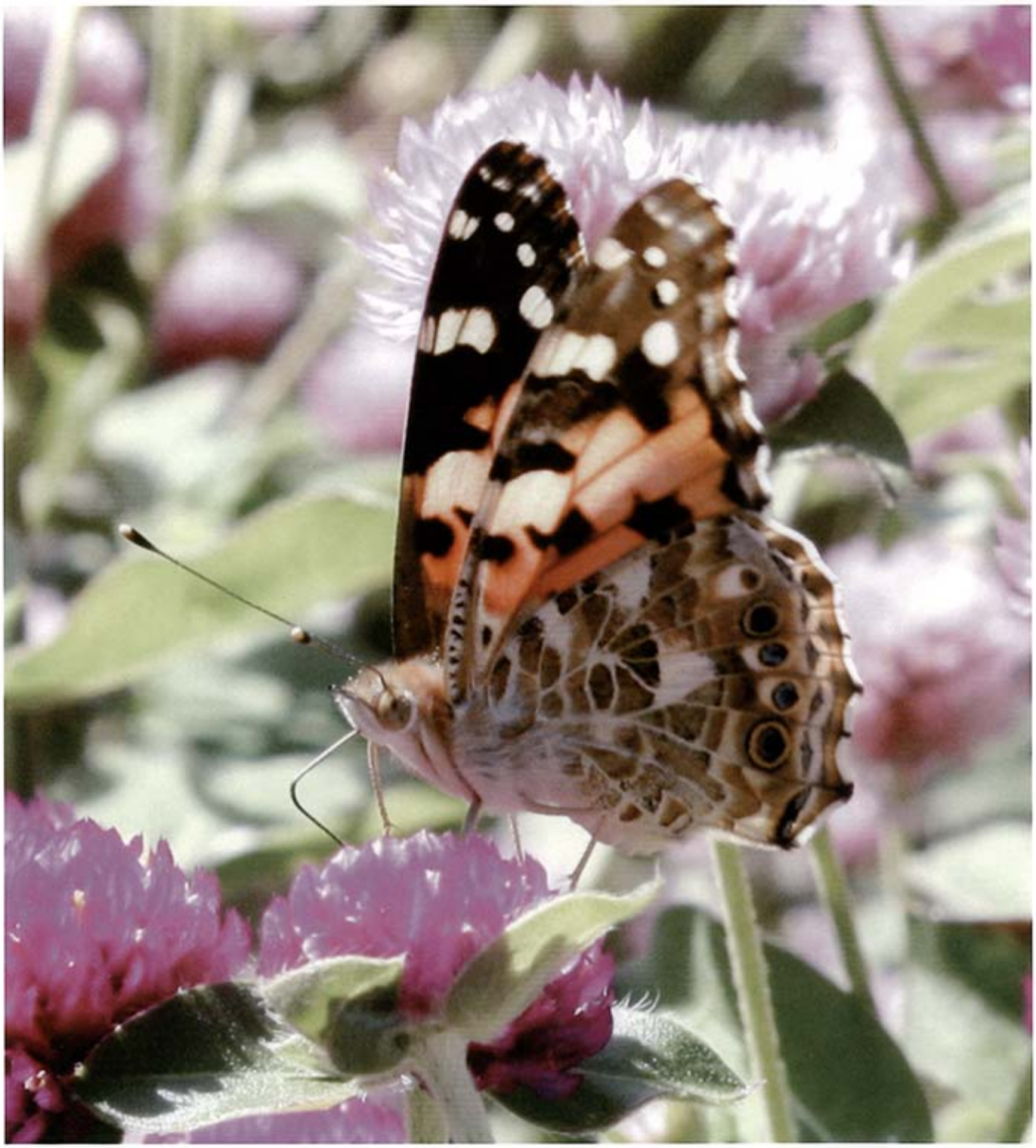
公益社団法人芦屋市シルバー人材センター

はつらつ芦屋

2014・7　No.18



千日紅の蜜を吸うヒメアカタテハ　芦屋公園で
撮影　笹部 成雄（会員番号873）

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　FAX0797-31-9223

目覚ましい発展 努力の賜物

平成２６年度の芦屋市シルバー人材センターを担う役員の皆さん

山中芦屋市長

山村理事長

消費税３％増税。問われるアベノミクス（安倍首相の経済政策）・・・。厳しい情勢の中5月28日、事業の開拓推進に努力を重ね、業績右肩上がりの芦屋市シルバー人材センター平成26年度定時総会を開催。

五月晴れにも恵まれ恒例のルナホールで、参加会員８１３名（出席３１４名、委任状４９９名）で成立しました。

一般表彰は永年にわたりセンターを利用して戴いている芦屋カンツリー倶楽部、きらくえん、株式会社大近（パントリー）の皆様。20年は４会員。10年は28会員。特別表彰は役員を退任された5会員でした。

山村理事長の開会挨拶に続いて、来賓の山中市長、中島市議会副議長、幣原県会議員、西上阪神南県民局長の祝辞では、素晴らしいセンターの活躍を賛え、ますますの発展を願う激励の言葉を戴きました。

瀧脇節子会員の司会、高橋信博会員の議長で議事はスムーズに進行。事務局の丁寧な説明で、案件はすべて満場一致で承認されました。

会員数は１０００名には届きませんでしたが、事業実績は３億９千万円と過去最高の成績です。

議事を中断して、理事長・副理事長・常務理事を決める理事会が行われ、その間毎月事務局だより等の配布を担当の地域班世話人が紹介され、顔を覚えて頂きました。理事会で山村理事長の再任と副理事長に大内理事、常務理事に北田理事の就任が決まり承認。

今年度も恒例の安全大会が実施され、大山富美子会員投稿の安全標語を披露。その後の懇親会では、にぎやかに会員相互の親交を深めることができました。

平成26年度安全標語　優秀作品

家を出る　その時はじまる　今日の無事

中島市議会副議長

幣原県会議員

西上阪神南県民局長

新旧常務理事のごあいさつ

三栖　敏郎

今年度の定時総会をもちまして、常務理事を退任させて頂くことになりました。21年4月から5年間お仕事をさせて頂きましたが、この間、会員の皆さまをはじめ、役員、事務局職員の皆さまには、大変お世話になりありがとうございました。離職にあたり、芦屋市シルバー人材センターの皆さまに心中からエールをお贈りし、お礼とお別れの挨拶と致します。

私には夢がある。それはセンターの会員数が
２０００人となることの
私には夢がある。それはセンターの事業高が
５億円となることの
私には夢がある。それは芦屋市シルバー人材センターが、
全市民の皆さまに無くてはならない存在となることの

この夢は、必ず実現するだろう。

北田　恵三

芦屋市の高齢者は平成27年には65歳以上が4人に1人と推計されており、その後は年々増加傾向で推移されるとされ、超高齢化が急速に進む中において、シルバー人材センターの果たす役割が益々重要となってきています。

当センターは昭和62年設立当初から、会員数・事業実績高共に右肩上がりで堅実に発展・成長し続けています。これは会員の皆様並びに役員の方々のご尽力と、芦屋市を始め関係者のご理解とご支援によるものでございます。

今年度は、公益社団法人に移行して3年目を向かえ、また、平成26年3月に策定した中期事業計画の初年度の重要な年になります。事業計画に定められた、目標と課題をしっかりと認識し、会員の拡大を始め就業機会の確保等々、目標達成に向けて、会員、役員、関係者の方々と共に取り組み、センターの発展に最善を尽くしたいと考えております。

特別表彰を受けた旧役員（左から故横山襄（直子夫人）、土肥滋和、枚田瀬津子、山本徳高、服部 耀）の皆様

一般表彰の皆様（芦屋カントリー倶楽部、きらくえん、株式会社大近）

議長の髙橋会員

司会の瀧脇会員

20年・10年永年在籍表彰を受けた皆さん

三田市シルバー人材センター訪問

25周年記念イベントで実施され、行列の出来るほど好評で、その後毎月開催の新鮮野菜市。

その野菜の供給元で、大変お世話になっている三田市シルバー人材センターが、どのような活躍をされているのか？

実際を見学するため、広報委員会の笹部・北川委員と羽渕主査が、三田市を訪問しました。

農耕担当の三田市シルバーの皆さん

新鮮野菜市の農場探訪記

6月5日、天気は荒れ模様という予報。どうする？いや行きましょう！と決定。なんと空は晴れて雨の心配もなく、緑したたる六甲越えを楽しみ、1時間足らずで近代的な三田市シルバー人材センターに到着しました。事務局の皆さんに挨拶のあと、板戸事務局員の案内で農場を訪れ、衣川・多田・永田3会員の出迎えを受けました。

用意されたゴム長に履き替え、有馬富士の麓の農場を見学。全体の広さは約1町歩。今年初めてトライされた田圃の早苗が雨のおかげで少し背丈が伸びたようだとのこと。畑には、馬鈴薯、玉ねぎ、にんにく、アスパラ、トマト、西瓜等々。「今は葉ものがないのが少し淋しいけど、秋に向けて黒豆を育てている」と、芽が出そろった苗を見せて頂く。

この辺りは山なので、猪、鹿、アライグマが出没して去年は、さつまいもを根こそぎ食べられたんですよ！道理で畑の周り電線が張り巡らされてあった。

「ちょっと上まで行ってみましょう」と誘われ、獣の罠が仕掛けられている所まで進むと、なんと！ウリ坊が4匹も入っている。やはり都会では見られない光景。

「イチゴ摘みをしませんか」と声をかけて下さり、その場で摘み取ったイチゴのおいしかったこと！アスパラも生のままで頂いた。感動の連続です。

畑仕事をされていた会員が三々五々集って一服しましょうと、お手製のよもぎ入りおはぎと熱いお茶でおしゃべりに華が・・・。専業農家もおられるが、先のお三方は元サラリーマン。野菜作りは3年目とお元気な笑顔一杯。

月一回、芦屋まで早朝に野菜を届けて下さる方々、苦労して作られた野菜に並々ならぬ愛情が注がれている皆さんに対し感謝に堪えません。

取材　北川　知可子

檻にウリ坊が4匹

順調に育つ三田産コシヒカリの水田

露地栽培のイチゴは甘さバツグン

サンテレビに登場

傾聴グループ「はつらつコール」の活動

毎日曜日の夜10時、サンテレビの連続放送「キラリ☆けいざい」に、この春、兵庫県下の各シルバー人材センターが月一回紹介されました。

2月7日、傾聴グループ「はつらつコール」をサンテレビが取材（写真左）。同月23日には芦屋市シルバー人材センターの独自事業活動の代表として放送されたのです。

超高齢化時代を迎え、老化防止・認知症予防に取り組み、高齢者を支える家族や介護の人たちのストレスは、想像以上のものがあります。本人や家族の悩み、苦労話を、ひたすら傾聴して『こころのケアと安らぎ』に役立てると言うユニークな内容で、新しい事業の開拓に取り組む芦屋市シルバー人材センターの意気込みを、視聴者に広くアピールすることが出来ました。

「キラリ☆けいざい」の画面から

國吉代表の話

一人暮らしの高齢者は、どうしても人と話すことが少なく、暗くなり、閉じこもり勝ちです。

会話をすることは脳を刺激することで、認知症や老化の予防になると言われています。昔話をすることで元気になって頂くことを目的に、この事業を立ち上げました。

遠方にいて、親子でもなかなか会えない方に代わり、話を聞くことで、見守ることにもなります。ぜひ、多くの方に利用して頂きたいと思います

紀行☆寄稿☆奇行？

「心」動かされた似顔絵

澤田さんが25周年記念作品展に出品された中尾彬（上）と室伏選手

私と似顔絵との出合いは、リタイヤした4年前になります。
新聞の風刺マンガや、雑誌の似顔塾コーナー等で人物の喜怒哀楽を巧みにデフォルメしたものや個性豊かな癒し系の作品にふれ「心」動かされたのがきっかけでした。そこでまず基礎のデッサンから始め表現方法を試行錯誤する中で、はつらつ芦屋25週年記念に出品しました。
その後、シルバー人材センターの絵画クラブ同好会オリーブに入会し、毎月2回の定例会で良き仲間と共に製作し和やかな雰囲気を楽しんで居ります。

澤田 邦洋
（会員番号2008）

芦屋浜に道具を使う鳥飛来

公園都市芦屋の街中に花が咲き乱れる5月初旬。散歩コースの芦屋浜で、新しいカメラのテスト中、珍しい鳥を撮影することが出来ました。芦屋川河口は、環境が良いせいか、カモ・サギ・ウ・シギ・カモメなど野鳥の楽園で、年中探鳥が楽しめます。十年以上も通っていますが、写真のササゴイにお目にかかるのは初めて。

警戒心が強いので、遠くからズームを利用。500ミリで写したのですが、隈取をしたような顔の模様も、くっきり。

インターネットで確認すると、サギの仲間で温かい所を好み、冬は九州以南に住み、夏に本州に飛来する渡り鳥。撒き餌して小魚を集め、捕食するユニークな技を持ち、「道具を使う鳥」とテレビにも紹介され話題になりました。その後よく見かけるので、芦屋が気に入ったのかも知れません。

笹部 成雄（会員番号873）

サギの仲間ササゴイ

お知らせ

長らく連載の故竹野会員の「4コマ漫画」は今号で終了。次号からは澤田会員の似顔絵を連載の予定です。お楽しみに。

天空の城　竹田城

今年もまた、官兵衛ブームで人気となっている竹田城。

この冬に、神崎郡の氷瀑する滝で有名な扁妙（へんみょう）の滝と一緒に、雪の竹田城へ上がってきました。

この城は、一四四〇年頃山砦として築かれ、その後拡張。

生野銀山を管轄し、北の重要な交通の拠点でもあったので、後に黒田官兵衛を軍師とした秀吉軍が攻めた城です。

シーズンオフの雪道にもかかわらず、結構な人出でした。上がるルートは、JR播但線竹田駅からの急な直登山道か、山の中腹にある山城の郷の駐車場からです。駐車場からは車道と山道で約三〇分。石垣が見え始めると、山頂到着です。山頂は平坦で広く、南北４００ｍ東西１００ｍの城跡で、今は石垣だけですが、最盛期には、天守台・本丸・平殿等の建物があり、鳥が双翼を広げた姿であったとか。

この城の石垣は、安土城姫路城と同じ穴太積（あのうづみ）※①で、強く美しいのも有名です。

竹田城を天空の城として見るポイントは、竹田駅の反対側の朝来山中腹に位置する立雲峡からが絶景。霧に浮かぶ天空の城が見えます。但し、時期は晩秋から冬で、日の出頃か午前八時頃とか。阪神間からは日帰りコースですが、絶景見るなら泊ですね。

もっと身近な所にも、いい景色や自然がたくさんあります。よく山歩きしますので、また機会があれば紹介します。

※① 穴太積み　石を自然のまま加工せず利用する工法。

籠谷　諭利（かごたに　さとし）
（会員番号２２４７）

作・竹野　勝久さん

ワーク・ア・ラ・カルト

蜂の巣駆除「ブンブン隊」

平成25年度、市民からの要望の高まりを受けて、蜂の巣駆除「ブンブン隊」が立ち上がりました。

当初、服部三平、田中克青、そして私、永井伸一の3名の会員で始めましたが、この4月に新しく阪神間を拠点として養蜂業を営んでいる小室哲郎会員が仲間入り。プロの蜂駆除技術を教えていただく機会が出来ました。

小室会員によると、「芦屋市内ではおおよそ、スズメ蜂、アシナガ蜂、ミツ蜂、マルハナ蜂が飛んでいます。スズメ蜂、アシナガ蜂は主に肉食を好み、青虫や毛虫、ミツ蜂の幼虫を食べています。ミツ蜂、マルハナ蜂は花蜜や花粉を食します。スズメ蜂は強力な針を持ち、特に攻撃的ですが、アシナガ蜂は攻撃性の少ない蜂です。マルハナ蜂は近づいても危険はありませんが、むやみに手を出したり、払ったりすると危険。ミツバチは巣箱と花畑を1直線に飛ぶだけで、危険ではありません。ご安心を」とのこと。

私たちブンブン隊は、2人1組で出動、現場では蜂の種類（対象はアシナガ蜂・泥蜂）、巣の大きさ、巣の場所を確認、安全を最優先に防具を装着、駆除に取りかかります。薬剤を吹きかけ、巣を取り除き、まわりを掃除して、発注者にきちんとご挨拶をして帰ります。

蜂は攻撃を仕掛けなければ決して襲って来ません。蜂を見かけたら出来るだけそばに近寄らず、白帽子、白い長シャツを着用しましょう。6月から10月が活動期。皆さん、お気をつけて！

新しく隊員も募集しています！

永井　伸一（会員番号951）

芦屋のグルメ

チャイニーズレストラン 鮮華 SENKA

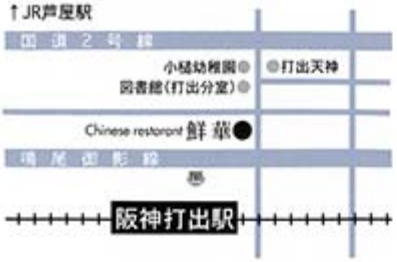
阪神打出駅から北へ徒歩1分のところに〝鮮華〟が昨年オープンしました。お店のコンセプトは〝からだにやさしい〟中国料理の提供です。広東料理をベースに、化学調味料の使用は極力控え、手作りの調味料や季節の食材を取り入れたメニューが並びます。

ランチセットは、サラダ、スープ、手作り点心、週替わりの料理、デザートが丁寧に作られ人気を集めています。

ディナータイムはアラカルトを中心に、お子様から年配の方まで楽しんで頂ける、やさしい味わいのお料理が楽しめます。

又、20名様前後の貸し切りや、コースの予約も随時受付けておられます。

取材 佐々木廣明



ランチメニュー

ランチセット　1000円（1080円）写真
鮮華コース　2400円（2592円）

芦屋市打出小槌町14－11三偉ハイツ2F
TEL/FAX　0797-75-3429
定休日：火曜日・第二水曜日
営業時間
Lunch/ 11：30～15：00（LO14：30）
Dinner/17：30～21：30（LO21：00）

健康の秘訣

酒豪！そして山歩き

酒井　淳さんの巻　74歳
（会員番号750）

健康法は何か？と問われて若輩者（？）の私は大いに返答にこまります。

若い時分より暴飲、暴食、喫煙はおろかカラスの鳴かない日はあっても、酒を飲まない日はないと言われるぐらい、ここ何十年酒を飲み、（休肝日等一切なし）。

こういう人間に健康の秘訣の話を語る資格があるだろうか？が強いて答えるなら、子供の頃より体を動かし、食べるものは何でも好き嫌いなく食べる、をモットーに生きてきた。

生まれは、1940年、辰年宮崎県日南市で気候、温暖にして自然豊かな春は野原で花を摘み、夏は海浜で貝を採り、秋は里山で木の実を拾い、冬は山で小鳥を追いと表現すれば非常にかっこよく聞こえますが、要するに終戦後の物のない時代で、我が家も御多分にもれず貧乏人の子沢山で、物心ついたらなんでも自分でしなければ生きていけない時代でした。

平成24年兵シ協で役員表彰を受けた酒井さん

さて今からさかのぼること40数年前、2歳年下の妹が癌にかかり亡くなり、自分自身も癌になると思い込みノイローゼになり夜も熟睡できず、困っていた24歳のとき六甲山に登り、くたくたに疲れて夜はぐっすり寝たことを思いだし、山歩きを始めたのがきっかけです。

それ以後、暇を見つけては六甲山にでかけては山の四季を肌で感じ心身共にリラックスできるようになり、あしあと帳（日記帳）、によれば昨年12月末の時点で六甲山最高峰（写真）に408回到達記録があります。

30代、40代では月に数回のペースで歩き、帰りは有馬で温泉につかり手足をのばしリラックスしてバスにて帰り、夜ビールで乾杯、その夜はぐっすりと朝まで熟睡。

六甲山最高峰の標識

ただ70歳を過ぎると、山歩きのペースも落ちてきて現在は、早朝の高座の滝往復（2時間）を日課としています。

5時～7時、朝のご飯がとても、とても、おいしくいただけます。おいしいということは健康なのかな？

ただ一昨年（2012年）4月高座の滝往路の坂道で左胸の痛みを感じ病院で狭心症、と診断されて心臓の冠動脈に2本のステントを挿入してからは、山の一人歩きは少し気分的に控えるようになりました。

歩きは健康のもと、と言いますが家族、周りの人にできるだけ迷惑にならぬ様、死ぬまで健康でありたいものです。

はつらつ川柳

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

還暦の奮起手習いいまだ闇
竿の先鯛が跳ねても釣果なし
籠谷論利

哀しそう大邸宅の小ポスト
スポスポと入るポスト噛むポスト
江口松帆

孫帰り好きなビールを先ず一杯
観光と基地のはざまで揺れる島
鳥瞰子

割烹着でも駄目だった細胞料理
好期高齢者

振り返れば青春の香り金木犀
通り過ぎ足を止めさす金木犀
一生

休肝日おかげでフトコロ暖かく
節約と健康のためや隔日晩酌は
ノンベエじじい

老化減少続けていけば〝はつらつ〟感
はつらつバーバ

わが子60共に白髪の生えるまで
老々バーバ

春の会員研修バスツアー（若狭路の旅）

鯖街道を訪ねる～熊川宿から三方五湖へ

今年は一人でも多くの会員に参加して頂きたいと、初めて土曜（6月7日）の開催となりました。

梅雨空のもと午前8時、山中市長や事務局の方の見送りをうけて76人の会員が2台のバスに分乗して出発、西宮ICから名神高速道路を一路熊川宿へ向かいました。

熊川宿は、秀吉に重用された浅野長政の治世のとき、交通・軍事の重要な地として宿場町となり発達してきました。

熊川宿の街並みと
鯖を背負う行商人の人形

古代、若狭は御食国（みけつくに）の一つとして朝廷へ食物を献上していました。

いつの頃からか「京は遠うても18里」と言われ、18世紀後半からは若狭湾で獲れた魚貝類を盛んに京へ運んでいました。

特に、鯖が珍重され馬の背や人間の肩に背負われて京へ運ばれました。

与謝蕪村の句に

「夏山や通いなれたる若狭人」

と詠まれたように多くの行商人が通った街道でした。

宴会場（和気藹々と楽しい宴）

鯖は痛みの早い魚なので、塩漬けや酢でメて運ぶのですが、京へ着く頃はちょうど食べごろになっていたそうです。

京で鯖を売り、帰りには京の文物を持ち帰り、京の華やかな文化が街道の街々へ伝わっていきました。

熊川宿は街全体が時代劇のセットのようで、まるで江戸時代へタイムスリップしたようです。

街をガイド（若狭町の語り部）さんに案内され旧街道を散策しました。これが研修旅行の楽しみのひとつです。

熱唱！熱唱！熱唱！

また、バスに揺られて三方五湖へ移動、「きらら温泉水月花」で昼食、美味しい料理に大満足。初めて会う人とも打ち解けて楽しい会話、自慢の喉を披露する会員に拍手喝采。風呂に入る人、湖畔で憩う人、それぞれに時間いっぱい楽しみました。

湖畔の憩い

次は、期待も大きい「日本海さかな街」での買い物。50数店舗が並ぶ規模の大きさや店の売り込みに圧倒されながら、お目当ての品を買い込み帰路へ着きました。

天気は、暑くもなく、寒くもなく雨にもあわず最高の一日でした

企画を立案、旅行中も何かとお世話くださった「会員活動委員会」の皆様に感謝、次回、秋の研修旅行を楽しみにしています。

取材　岩崎　準一

熱気溢れる「日本海さかな街」

芦屋さくら祭り写真コンクール 4会員が入選

努力の成果！

芦屋観光協会主催の「芦屋さくら祭り写真コンクール」に、今年はセンターの写真同好会デジイチ会の4会員が入選の栄に輝きました。庭園都市芦屋を象徴する催しに、デジイチ会から3年連続の入賞は、日ごろの努力が実を結んだといえるでしょう。観光協会の了解を頂き作品を紹介します。右から

「老木」黒住　敬一郎（会員番号1653）

「水面」津川　創（会員番号1836）

「みんな仲良くお花見へ…」岩崎　準一（会員番号2016）

「春雨無情」川上　裕功（会員番号848）

横山さん 安らかにお休み下さい

横山　襄
（会員番号606）

「北川さん、お早うございます！」横山さんのお元気な声が、今でもどこからか聞こえてくる気がしてなりません。

「はつらつコール」が立ち上がる以前、傾聴グループ、成年後見推進グループで度々お話する機会もありました。当センターでのご活躍はもとより、福祉施設でのボランティア活動も息長く続けておられた、常に明るく前向きな姿を忘れることが出来ません。体調を崩されてからも会合には欠かさず出席されていました。

成年後見制度の勉強の為、尼崎の某氏を訪問した際、時間待ちのホームのベンチでご自身の病状や治療について、詳しくでも淡々とご自分に言い聞かせる如く話されました。決して希望を失わず、聞いている私の方が身につまされたのを憶えております。

最後のお別れの為、お通夜に駆けつけました夜は、雨が降っていました。今は唯、ご冥福をお祈りするばかりです。

合掌

北川　知可子

編集後記

高齢者が年間1万人も行方不明になっていると報じていた。勿論ほとんどの方は見つかっている。独り暮らしの高齢者が多いからか。地域から孤立する人たちが増えていると言われて久しい。

人と人との関係が希薄となり、年齢に関係なく無縁社会が進んでいるとも言われている。

シルバーの会員の方々には関係ないと思いたい。地域とそこに住む方々との繋がりがシルバーを仲立ちに少しでも多く見つけていきたいと思う。

それには、いつまでも元気でいないと。二つのことを一緒にするデュアルタスクを意識して認知症予防を心がけたい。ながら族とは違うようです。

加古　良子

新広報委員
伊東　絹代
（会員番号1753）

はつらつ芦屋第18号　平成26年7月発行・発行者・公益社団法人芦屋市シルバー人材センター　〒659-0062 芦屋市宮塚町2番2号「はつらつ館」

はつらつギャラリー

第62回 芦屋市展

平面／写真

2013年
12月7日(土)
|
23日(月・祝)

昨年末行われた第62回芦屋市展に、芦屋市シルバー人材センターから絵画に鈴木一生・森信行の2会員、写真に宮崎大・小間敏子の2会員が入選されました。その素敵な作品を紹介します。（順不同）

入　選

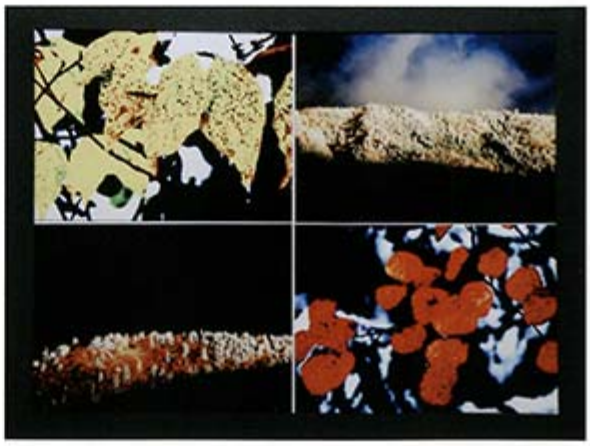
天空・爛漫

鈴木　一生
（会員番号1039）

心の風景

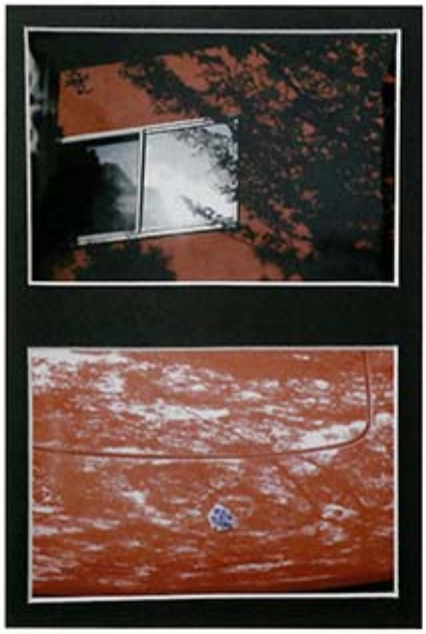
森　信行
（会員番号2241）

晩秋



宮崎　大
（会員番号2254）

陰と陽



小間　敏子
（会員番号2043）