



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

2016・7 No.22



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

南仏?イイエ、平田町のマンション  
撮影 笹部 成雄(会員番号873)



# 30周年に向けて更なる躍進！

高齢者の5割以上が、65歳を超えても働きたいと就労意欲が高く、生涯現役社会の実現に向けて、来年度30周年を迎える芦屋市シルバー人材センターの重要性は益々高まります。昨年11月には高齢者への多様な就労の確保の観点から、シルバー人材センターの「臨時的、短期的、軽易」の要件緩和の動向も示されています。そのような期待の中、平成28年度定時総会が5月27日、837名(当日出席308名、委任状529名)の出席を得て、ルナホールで開催されました。

山村理事長の挨拶に続き、一般表彰の神戸中央青果株式会社様、学校法人甲陽学園様、株式会社大水直売様、25年表彰1名、20年表彰2名、10年表彰28名の皆様と職員の宮内大輔主査が表彰されました。

来賓の山中芦屋市長、畑中市議会議員、岸阪神南県民センター参事の祝辞では、地域の中核となるセンターへの期待と発展、活躍、激励のお言葉をいただきました。

江口恵子会員の司会、中嶋壽雄会員の議長のスムーズな進行と事務局の丁寧な説明で議題は全て承認されました。鈴木前理事の特別表彰と理事退任の挨拶後、閉会しました。総会終了後、理事会で山村理事長、大内副理事長、北田常務理事が再任され、安全委員会より平成28年度安全標語と大会宣言が披露されました。

平成28年度安全標語最優秀

安全は心のゆとり 思いやり

増田 透



ご来賓の皆さん



退任された鈴木前理事



表彰者の皆さん



# シルバーの実力

## 「広報あしや」を全戸に配布

芦屋市シルバーに大きな業務が加わりました。

「広報あしや」は、この3月までは新聞折り込みや郵送、公共・公益施設等の配架により配布されていましたが、平成28年度から全世帯・全事業所へ確実に広報紙が届くよう配布方法が見直されました。そこで配布班のこれまでの実績が認められ、高齢者支援の一環として4月1日号から当センターが芦屋市民に大

切な行政情報をお届けすることになりました。

「県民だよりひょうご」「しるばるむすび」など、配布班の活躍が多岐にわたり、特に県と市の広報紙は、期日と確実な配布が求められます。配布班のご苦労はますます大変ですが、芦屋市シルバー人材センターの名声と実力は、一段と上がること間違いありません。



「広報あしや」6月1日号の仕分け作業に取り組む配布班の福井三郎会員

### ◆配布班 谷口逸史さん（会員883）の感想◆

#### 「広報あしや」 シルバーにて全戸配布決定

4月1日号から当センターにて配布するようになり早や2ヶ月が過ぎました。「広報あしや」は私達芦屋市民に直結する重要な刊行物であり、配布もれがなく、期日迄に配布出来るよう会員一同注意しています。

世間では少子高齢化社会の声が聞かれる昨今、私達シルバー世代が社会に一步踏み出すことが出来たらと願っています。

私自身、シルバー人材センターで働くようになり、朝起きたら「今日も一日頑張るぞ」とファイトが湧いて来ます。

体力的には年々下降気味です

が、気力面では現状維持のため気合を入れて、日常の業務に精励させて頂いています。

最後に私事で恐縮ですが、平成15年7月に会員登録、各種業務を経験、現在駐輪場の管理業務と各種配布物の仕事をさせて頂き今日に至っています。

幸いにも健康に恵まれ、明るく、楽しく、安全に日々働けるよろこびを感謝御礼申し上げます。（家内もよろこんでいます）



# 認められた芦屋市

依頼が増えている！MANパワーチーム



大型ごみ搬出作業



研修風景(換気扇掃除)

家庭の中の困りごとでは、男性に仕事をしてもらおう方がいい場合があります。2年ほど前に発足した「MANパワーチーム」では、そんな家庭の中の仕事を引き受けて日々活躍しています。

窓拭き、網戸掃除は、どのような道具を使えば、棧や角の取りにくい埃を取り除くことが出来るかと考え、自分なりの掃除道具を作り、何度も練習しながら各ご家庭に満足してもらええる仕上げにしています。換気扇掃除は、年々型が新しくなるので、掃除のできる会員が班内研修を行い、教えあっています。昨年、マンションの一部屋をお借りしての研修もしました。

大型ごみの搬出、大型家具の移動等も、下見に伺い、搬出・移動するためのルートを見て傷をつけないための工夫を考えつつ仕事をしています。チームワークが大切ですので、声を掛けあい、お互いの様子をみながらの、まさにシルバーの理念である「共働・共助」の精神です。

他にも電球が切れたけれど取り替えられない、戸棚の蝶番が外れて閉まらない等、お客様からの困った！を解決しようとMANパワーチームはできるだけ早く駆けつけます。現在では約50名の男性会員が登録し、それぞれの経験、技能を生かしながら活躍しています。

ちょっとしたお困りごとは、芦屋市シルバー人材センターの

マン  
**MANパワーチーム**(男性家事サービス班)

にお任せください!

具体的な内容としては…

- 窓・網戸の掃除
- 換気扇の掃除
- 日常のゴミ出し
- 大型ゴミの搬出
- ベランダの掃除
- 季節電化器具等の入れ替え、掃除
- 電球の取り替え、照明器具の掃除
- 家庭内の軽微な修理
- 室内大掃除
- 植木鉢の植え替え
- 家具・ベッド等の組み立て
- カーテンの取替
- 家具の移動
- その他、女性では体力的、状況的に難しい家事援助など……(1時間以内なら1,540円)

※上記以外のことでもお気軽にご相談ください。但し、危険作業、有害な仕事や高所の作業等、高齢者に不適切な仕事はお断りさせていただきます。

# 芦屋の公園が好き

## 親水(中央・西)公園

津川 創

(会員番号1836)

芦屋市の南端、芦屋浜地区を東西に横断する親水公園の存在は意外と知られていないようです。

2年ほど前に、海浜公園付近をカメラ片手に散歩していたら、あれこんなところに公園が。と思いがけず発見し、それ以来、時々散歩しながら写真を撮って楽しんでいきます。

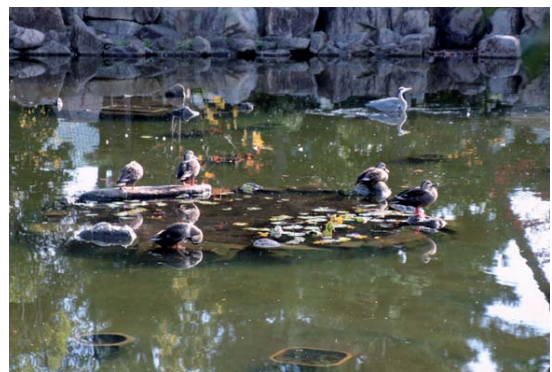
東側のヨットハーバーから西側の総合公園まで、小さい川に沿って公園が続いていきますが、東は遠くにハルカス、西に深江大橋を望め、季節や時間で思いがけず綺麗な夕日や水鳥、そして楽しげに遊ぶ子供達を見ながら散歩でき、リフレッシュするには身近で良い所だと思います。是非一度、この公園を散策し、新しい発見をして楽しんでください。



## 西浜公園

シーサイドプロムナード(中央緑道)のやや西寄りに広がる西浜公園。日本庭園風の中池や、グリーン屋根の東屋がお気に入りスポット。

ベンチでは滝の音を聞きながら、シーズンを通し飛来してくる野鳥や、スイレン・シヨウブなどの草花が心を癒してくれます。



佐々木 廣明  
(会員番号982)

# 似顔絵



バラク・オバマ



マララ・ユスフザイ



山中 伸徳

澤田 邦洋 (会員番号 2008)

今回はノーベル賞を受賞された方々です。ノーベル平和賞を受賞したオバマ米大統領、世界の平和と経済のみならず、核廃絶、軍縮に多方面へのメッセージは日本を初め、客国に大きな影響を及ぼします。

史上最年少でノーベル平和賞を受賞したマララさん。暴力に屈せず発言を続け、教育を受け、権利、自由に発言したりする権利等、希望や夢を発信しています。

iPS細胞研究でノーベル医学生理学賞を受賞した山中伸徳さん。

京大の研究所で30チームをまとめ、再生医療や創薬等新しい医療への道が期待されています。多くの人を救う新しい治療法の実現を目指して下さい。

# 紀行 ☆ 寄稿 ☆ 奇行 ?

## 叔母の戦後

千葉に住んでいた叔母は、終戦の一年ほど前に浅草の商家へ嫁いだ。たった一週間の新婚生活の後、出征する夫を見送ったという。

昭和20年3月10日の東京大空襲で下町一帯は火の海となり、10万人の命と共に浅草も消滅した。その日たまたま里帰りしていた叔母一人を残して夫の親姉妹は皆亡くなった。茫然自失の彼女に追い打ちをかけるように、夫の戦死の公報が届いた。

終戦の日から一年ほどして周囲の人は彼女に再婚を勧めたが彼女は聞き入れなかった。変わり果てた故郷の駅に茫然と立つ復員兵を何度も目にしながらである。

「もし、戦死の公報が間違いであつて万が一、夫が帰ってきたとき、親も親族も誰も居らず、一人残った私までもが他家へ嫁いで

いたとしたら、それはあまりにも気の毒すぎる」と、彼女は夫を待ち続けた。

もう、20年も前のことだが、久しぶり叔母の声を聞こうと私は電話を掛けた。

「どなた？」と言う声に私はふざけて言った。「誰でしょう？ ヒントは昔浅草で会いました」。

私が高校の修学旅行で東京に行ったとき、叔母が浅草の宿へ会いに来てくれたのを思い出して私はそう言った。

電話の向こうで彼女が息をのむ気配がした。「浅草のどなたなんです！」強い口調に驚いて「ご

めんなさい。私、允子です」と私は答えた。「浅草」という言葉が瞬時に、ずっと心の中にあつた空襲で亡くなった家族のことを思い出したのだと叔母は言った。

何十年経っても叔母の戦後は終わっていないのだと私は思った。

その後独身を通した叔母は、93歳で亡くなった。

あちらで、凛々しい軍服姿の夫に出会えたのだろうか？

宮本 允子 (会員番号 26)

# ワーク・ア・ラ・カルト

## 健康表現体操

私たちは、「健康表現体操」の仲間です。音楽にあわせ、歌いながら体操をしています。

そんな宝塚スターさんのような事を、いつの間にか、誰もがやってしまう不思議な教室です。

参加者の年齢、体力には幅があり、また、膝の術後、歩けるようになったからと、退院後2週間で来られた方もあります。

でも、不思議なことですが、参加者の誰もが、他の人のことを見えていません。いつも、ご自身が、気持ちよく主役です。ご自身でできる範囲を設定できます。

「健康表現体操」は、浜松に本部があり、ロス・ハワイ・ブラジ



ル・韓国・台湾等、世界に仲間がいます。

歌に合わせた体操は、脳からの指令を運動神経が筋肉に伝えるネットワークを毎回強化します。頭・体・心の三位一体となる高齢社会を生きる護身術体操です。

2013年秋、数名で体験講座、次の春から芦屋で初めての「健康表現体操」がこの芦屋シルバードでスタート、2015年から、エルホームで、「健康表現体操」の「座って(チェアエクササイズ)」も始まりました。助手養成講座修了生も4名。

そして、現在、27名の仲間が、「今日が一番若い」と頑張っています。

石原 佳子

(会員番号 2332)

## お食事処

## ようちゃん

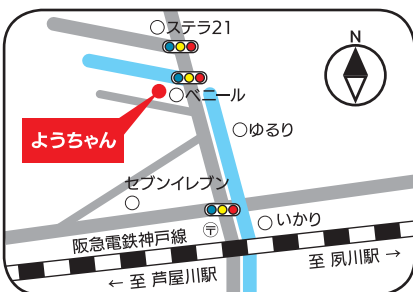


## 芦屋のグルメ

9年前、はつらつ芦屋第4号で芦屋のグルメに登場した「まるさん」繁昌しましたね。魚料理専門店は珍しかったし、気軽な雰囲気も魅力でした。

「ようちゃん」のオーナーシェフ坂下洋介さんは、当時まるさんで松本さんの片腕として修業されていました。松本さんが宝塚に引越されたのを機に、少し改装され「ようちゃん」として新たに開店されました。

新鮮な魚介類を提供、こだわりの中々です。評判の「おつくり定食」(写真)はお勧めです。



芦屋市東山町29-25  
 ☎ 0797-91-2490  
 営業時間 11時～15時  
 16時半～20時  
 定休日 水曜・祝・日曜日

取材 北川 知可子

他に煮魚、焼魚、天ぷらとバラエティに富み飽きさせません。昼食時は込み合います。夜は居酒屋、予約がベターですよ。



おつくり定食 1100円



オーナーシェフ坂下洋介さん



# 健康の秘訣

『カキケケコ』と  
『クロス』を実践して

空谷 宏会員の巻  
(会員番号1779)

私は以前より

カ↓感動・感謝・感激

(小さな事でも)

キ↓気力・気合

(精神面の支え)

ク↓工夫・工面

(アイデアを生み出す)

ケ↓健康(最重要)

コ↓恋心を持つ(ペットも可)

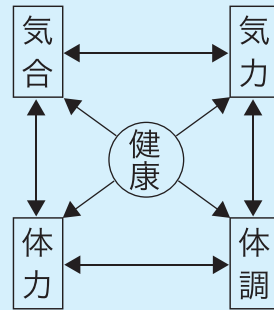
(声を出す・唄う)

以上の各要素に関心を持ち日常生活に於いて体力向上に心掛けて応用しています。



気力・体力は体調・体力の度合

いを高める為の精神的な支えであり、日々何事に対しても、スタート時点で意識的に必要と考えこの相関図の如く活用して実践して、役立て、健康維持と増進を保っています。



要素の相関図  
(クロス)

現在シルバー技能班内でスタッフとアミ戸・障子・襖の張替施行、技能伝承・継承の指導、年2回研修会、班員の増強、受注の拡大をめざして頑張っています。

シルバーでの就業こそが日々健康で活動できる強い励みになり、バランス良く**気力・体力**に反映し、明日への活力につながる事に感謝しています。

趣味は「人生は登山なり」を motto に青春期は「山」に憧れ夢中・熱中し、今この年令でもその魅力に取りつかれ、高卒前後より60年余過ぎましたが熱意は不変です。

弱かった体もお陰様で丈夫な体力と精神力を頂き、無事故、体・足の故障、大病もなく現在に至りました。今思えば先の図表の様な事象が自分自身の内で自然と芽生えたのでしよう。

最近5年間の登頂歴は富士山・穂高・槍ヶ岳・剣岳・黒部五郎・噴火前の木曾御岳・木曾駒ヶ岳・六甲山系(年間約120回)など。

特に高山では時に気象環境の変化(気温・風雨・霧雪・雷・高山病等)は想像を超えます。この状況下での行動はまさに**気合・気力**を先行させ、**体調・体力**の早急な組合せによるコントロールが必要で安全登山への判断の決め手となります。

私の場合、日常生活と登山生活の健康要素が無理なく、重なり有効に機能しています。残る人生は「毎日青春」の明るい気持ちで明日に向って六甲山自然の中をいつまでも歩いていくでしょう。

75才、A型、めがね不要、お酒強くなんでもOK  
受賞歴

一級表具士・壁装士資格取得  
「兵庫県のじぎく賞」  
「西宮市技能功労賞」

## はつらつ俳句

春風に 花びらダンス 頬をなぞ  
Spring breeze, petals dance  
stroke my face

さかづき  
杯に 花びら一つ 春の宴  
With a petal of cherry in Sake cup  
enjoy spring night

坪内 美津子

菜の花の 優しく包む 孫の頬

孫の手に 借りて登りし 花の城

久我 和

## はつらつ川柳

高齢者 まだまだ未来

歩む道

鈴木 義行

# 芦屋さくらまつり写真コンクール4会員が入選！



◇優秀賞  
「城山と芦屋川（若き日の遊び場所）」浪川研吉  
講評（技術の要る夕景をしっかりとらえた）



◇優秀賞  
「さぁ開幕」黒住敬一郎  
講評（早朝の光で桜のピンクを鮮やかにした）



◇入選  
「駅前桜隧道」津川 創  
講評（超望遠で画面が圧縮される効果を出している）



◇入選  
「里の桜（はる）白雲に映え」川上裕功  
講評（背景の雲が脇役として生かされている）

芦屋市観光協会主催の「芦屋さくら祭り写真コンクール」に今年は写真同好会 デジイチ会の4会員が入選しました。地道な活動を続けた成果のひとつです。

## 満八十歳のテイクオフ

川島 政雄（会員番号443）

私は昨年10月19日に満80歳になりました。今までに、人生とは何かとか時々考えてみたことがあります。明確な答は出ておりません。

また私の考えることは、熊本や大分の被災者はどうしてだろうか。今晚何食べようとか。明日〇〇に出席するの、イヤだナアとか。私の脳はいつも何かを考えていて、休まることばかりありません。

そんな中で時々思い出すことがあります。父のよく私に発した言葉があります。「常識やないか」

何故と云うと、父の小学校卒業式の日、式が終って担任の先生が教室に戻って来た時の事です。先生は「みんな 饒別の言葉を贈ろう。」と云って黒板に『常識』と大きな字で書かれたそうです。

父は先生の書かれた黒板

の『常識』にいたく感動したのでしよう。父は私が事柄を知らなかったり、父の思いと違った行動をとったりの行為をしたら、父は私を叱ることはなかったけれど、「常識やないか」と強い目を向けます。

このような父との日常の中で父の云う『常識』について考えました。父の云う『常識』は、常識を遵守せよ、という『常識』です。

それに対し私の『常識』は常識を打破すべし、という『常識』です。私は、朝ドラのあさでないといけないと思っていたのです。

そして私は今満80歳。残念乍ら覆した『常識』はないのです。野球は2ダウからといえます。満80歳は2ダウンです。最後に何かみんなに飲ばれるような成果が挙げるように、頑張りたいと思っています。

# 久しぶりに満席の会員研修バスツアー

今回は自由時間を多くとることに重点をおき企画しました。倉敷美観地区での2時間を思い思いに過ごし、鷺羽温泉では美味しいお料理をいただき歓談。素晴らしい天候にも恵まれ、十分に満喫しました。

会員活動委員 前田 穰



2号車



1号車

## はじめて参加しました！

昨年、シルバー人材センターに入会して今回が初めての研修旅行でした。倉敷へは久しぶり前に行つたきりで、小京都の様な素敵な所だからすぐに行つてみたいと思っていました。大原美術館や倉敷美観地区を散策し、美しい瀬戸内海を一望しながら5千円の会費ではとても食べられない程のリッチな食事と温泉に心と身体をリフレッシュすることが出来ました。とてもいい旅行を提供して下さり有難う御座いました。

徳矢 暉子 & 新保 智子

(会員番号 2678・2677)

先ず、ツアーのポイントであります天候が、会員皆様の日頃の行いの成果でしょうか「最高の晴天」であった事。(朝は早かった事も有り、少し肌寒いくらいでしたか?) 次のポイントは、「倉敷」と言う、文化/芸術/歴史を感じる場所が選ばれた事。大原美術館は勿論、美観地区はNHKの朝ドラのロケに良く使われてる事を思いだし、何か懐かしさを感じました。「倉敷」は、やはり絵になる街並みですよ!

次は食べ物ですかね? バラエティー豊富な食べきれないほどの量の昼食でした。これでもかと、言わんばかにテーブルに並んで、最後に釜飯まで付いて来ました。お腹一杯。十分満足。感激です!

最後に、若輩であります私が初めて参加して、もうひとつ思った事は、シルバー由縁の落着きと言いますかユトリなんでしょうか、仕草の一つ一つが、又、これが絵になってました。いいものを観、いいものを頂き、倉敷の情緒を感じ、心豊かになりました。今回の研修ツアーを楽しみにしています。幹事さん、ご苦労様でした。

上野 邦彦 (会員番号 2717)

## 編集後記

創刊されて約11年、沢山の記事が寄せられ、年を重ねるとともに内容も充実してまいりました。社会の縮図みたいなシルバー人材センター、現役時代にはいろんな職種を経験された方々が集まっておられます。その長年培った豊かな経験、考え方、生き方が基となって会報「はつらつ 芦屋」は出来上がっています。投稿されたどの記事も興味深く拝見させて頂いております。

また、当センターも来年度で30周年を迎え益々躍進してまいります。巷では増税2年半延期、世界経済の低迷、ISによるテロ等、先行き不安で面白くない状況が続いています。こんな情勢ですが、会員ご自身にも困ったこと、面白かったこと、腹が立ったこと、嬉しかったこと、「こんな経験ないやろ!!」と言った誰かに聞いてもらいたいことが御座いませんか? 文書、写真等形式は問いません。どんな記事でもお寄せいただき、これからは会報「はつらつ 芦屋」を面白く盛り立てて頂くことを期待しております。

梶原 健司

# 芦屋市役所(市民課窓口)で宣伝!

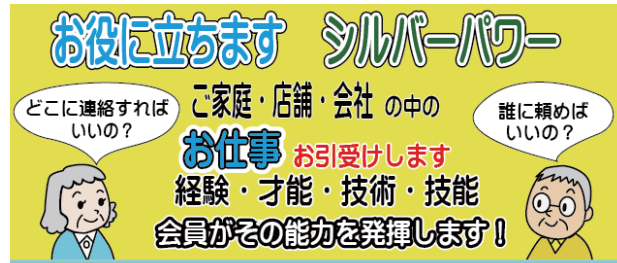
順番待ちの番号表示のディスプレイ(下側)に  
以下の広告内容が周期的に表示されます

## 市民課窓口



公益社団法人 0797-32-1414 **はつらつ館**  
**芦屋市シルバー人材センター** 宮塚町2-2

パネル1. 当センターアピール用(3秒間表示)



公益社団法人 0797-32-1414 **はつらつ館**  
**芦屋市シルバー人材センター** 宮塚町2-2

パネル2. お仕事お引受用(6秒間表示)



公益社団法人 0797-32-1414 **はつらつ館**  
**芦屋市シルバー人材センター** 宮塚町2-2

パネル3. 会員募集用(6秒間表示)



1回の表示時間は  
15秒で周期は  
約15分間隔

## 窓口封筒

