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

2017・7　No.24

芦屋浜のアオサギに光のかんざしが・・・
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　FAX 0797-31-9223

30周年を迎えて「感謝 きずな 飛躍」

ルナホールが改修工事のため、平成29年度の定時総会は保健福祉センターで開催されました。昭和62年に設立され今年度で30周年を迎え、会員数は約5・3倍の1，100人、事業高は6・3倍の4億7千万円と躍進を続けています。

政府は少子高齢化が進み労働力人口が減少する中、働く意欲のある高年齢者が活躍し続けることができる「生涯現役社会」の実現を目指しています。シルバー人材センターが地域の中核的組織の担い手として役割を果たしていくことが期待されています。

司会江口恵子会員、議長中嶋壽雄会員の進行で、定足数785名（出席者287名、委任状498名）で成立を確認。山村理事長の挨拶、一般表彰の株式会社マントミ・アセット・マネージメント様、ミズノスポーツサービス株式会社様、株式会社カインズ様、20年永年会員1名、10年永年会員32名が表彰されました。続いて来賓の山中芦屋市長、畑中市議会議長、幣原県議会議員、岸阪神南県民センター参事より祝辞をいただき、事務局からの説明で議題すべて承認され閉会しました。

第2部として例年の総会後の安全大会、懇親会に代わり、総本山永観堂禅林寺管長 中西玄禮氏の講演「わが人生説法　美しく、燃えて行きたく候」が開催されました。65歳を過ぎてからの「いい人かいけない人なのか」の見極めや「健老の教え」「感謝する心」など解り易い言葉で仏教に基づく人生論をお話くださいました。

満席の会場

表彰者の皆さん

20年表彰　大本さん

議長の中嶋さん

司会の江口さん

30周年記念事業の概要

テーマ「感謝　きずな　飛躍」
～地域と共に～

◆記念式典
日時：11月19日(日)13時から
場所：芦屋ルナホール

◆シルバーオンステージ
日時：9月9日(土)
場所：市民センター 公民館音楽室
内容：歌・踊り・楽器演奏等

◆シルバーフェスティバル
日時：10月22日(日)
場所：はつらつ館及び南側道路
内容：バザー・餅つき・喫茶・野菜市・健康コーナー・子ども遊びコーナー等

◆会員作品展
日時：11月18日(土)～20日(月)
場所：市民センター301・302号

◆記念誌発行
平成30年3月

30th Anniversary
感謝 きずな 飛躍

センターからの情報発信

シニアライフトータルサポート講座

高齢者の住まいと介護施設

人間生まれた時から老いが始まる。

当然ですが人は、その場にならないと老後の対策など考えないものです。高齢者問題も介護住宅も実際に直面してどうしようかと考えます。そんな人ばかりではないでしょうが、現実にはそういう人の方が多いのではないでしょうか。

3月11日10時から、1時間半にわたって、はつらつ館大会議室でシニアライフトータルサポートグループの植田会員(ファイナンシャルプランナー)が講師となって講座がありました。

介護付有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、グループホーム、シニア向け分譲マンション、特別養護老人ホームなど幾種類もの介護住宅があるが、入居費用が何千万円とか、申し込んでから何か月もかかる所とか条件によっていろいろと形がある事が説明されました。

特に芦屋市内の施設について、参加者は詳細に聞きたいようでした。講演後の質問時間にも質問し、終わってからも講師へ質問していた参加者もおられました。

終了後、市民の方々にご感想をお聞きしたのですが、自分のためとお答えになる方が多かった中で身内のために聞きに来られた方もおられ、いかに関心が高いかをうかがうことができます。

この講座は、2ヶ月ごとの5回シリーズの第1回目でしたが、50名以上の参加があり、大盛況でした。

取材　岩崎　準一

健康コミュニケーション麻雀講師養成講座

新たな就業の場を目指して

介護予防講座「健康コミュニケーション麻雀」がスタートして4年になります。192名の方が入門講座を受講し、応用講座を終えた方々が「芦屋MJ〈麻雀／魔女?〉の会」を立ち上げ、自主運営で月2回ゲームを楽しんでおられます。

麻雀が全く初めてな方を対象に、オリジナルテキストを使った座学と実技講座は、独自事業の市民講座として継続性があり、またグループへの出前講座や個人指導する場としても会員の就業の場が拡がっています。

指先を使い、ルールを覚えることで脳トレ、そして何よりもゲームを通じてのコミュニケーションが認知症予防として高齢者施設などから講座の依頼が見込まれます。また、受講生の口コミによる出前指導や、MJの会の参加者が増えそのサポート体制などに対応するためにも、講師が必要となり講師養成講座が本年度スタートしました。

1期生として、市民の方を含む7人が講師としての座学とスキルアップ、そして実践を含む全12回のカリキュラムを受講しています。

講師の心得

①「知っていること」と「教えること」は全く別
②就業としての接遇に注意
③ゲームでのマナーを大切に
④講師同士のコミュニケーション
⑤講座を通じてよりスキルアップ
⑥「教える」目線ではなく「一緒に考え楽しむ」目線
⑦テキストは「シナリオ」、講師は「役者」、担当講座は「舞台」
⑧自分の「言葉」で話す
⑨「教えること」は一種の「サービス業」

取材　鈴木　一生

芦屋市シルバー人材

介護予防応援事業 はつらつ憩サロン 大盛況!

毎月第1・3月曜・木曜日、当センター「はつらつ館」大会議室ではにぎやかな笑い声が聞こえます。市内在住65歳以上の方を対象に、「はつらつ憩サロン」を開催しています。講師はすべてセンター会員。参加者は半数以上が80歳以上。毎回違うプログラムで楽しんでいただいています。芦屋の高齢者の健康寿命が益々のびますように・・・

ちぎり絵

実用折り紙

笑いヨガ

タブレットを使ってみよう

絵手紙

キーボードを弾こう

第三回 芦やん小町「女性の集い」

ゲストに喜味家たまごさん 29年1月21日

大寒が過ぎても小雪がちらつく中、市民センターでは笑いと暖かい拍手があふれていました。

会員とその友人も参加できて、80名近くが集いました。ゲストには喜味家たまごさん(漫才師喜味こいし氏の次女)をお招きして、講演と三味線放談を楽しみました。中でもユーモアを交えて、ご両親への介護体験のお話では、「介護は、優しく接してあげてくださいね」と何度も話され会場は静まり返っていました。

古い木魚を手にして「あほだら経」のないないづくしはめったに聞く事ができません。

お楽しみの最後は、今年もお米の抽選があり、参加者の半分の人が手にもって帰る事となり、またの再会を約束して盛大に会は終りました。

取材 久我 和子

やぶ米当たった！

芦屋のコトが好き

残念石

柏木　茂作（会員番号2038）

幽霊に会いたい。400年前の砕石場です。

徳川大坂城を築城する時、芦屋の山からも石が切り出されました。

途中で切り出し終了となり、そのまま置き去りにされているのが残念石と呼ばれている石です。岩梯子～城山～芦屋川の河口まで点々と今も残っています。芦屋から大阪に運ぶ途中で筏が壊れたり、転覆して沢山の石が海底に沈んでいると思います。

砕石場跡の残念石の前に立つと、いろいろなことを想像してしまいます。

服装は？履物は？登山靴・安全靴は無かっただろうし、昼飯は？おにぎり2個ぐらいだったのか？時給800円くらいか(笑)それとも無給のボランティアだったのだろうか。大怪我したり、命を落とした人も大勢いたのではないか。(合掌)どんな鋭い鑿を使っていたのだろうか・・・等々。石工の叫び声、息使いが聞こえるような気がします。

妙な位置に羊歯(シダ)が生えています(笑)

西宮市内の某病院の院長に聞いた話ですが、この病院では昔から大勢の方が亡くなっています。夜間当直をしていると、亡くなったおじいさん、おばあさんの霊がときどき現れます。何回も見ましたと。霊は見える人と見えない人がありますとも仰っていました。

それならば、草木も眠る丑三つ刻(午前2時頃)山に登れば石工の幽霊に会えるかも、会って話を聞きたい。でも眠たいし、真夏でも寒いだろうなあ、ゾクゾク、ブルブル・・ああ！やれおそろしや！

誰か一緒について行ってくれる人はいませんか(笑)

身長180cm、足が長い！

はつらつ川柳

川柳に　夫婦で集う　ボケ防止
君枝

戯れて　楽しかったが　腰軋む
芦屋の東

シルバーと　いわれる私は　金が好き
メダリスト

氷上を　ツルの如くに　舞う結弦(ユヅル)
笹

はつらつ短歌

道端の僅かな土にすみれ咲く
友亡くしし吾をなぐさむ
北川　知可子

はつらつ俳句

かもめ舞う　カシスの海は
群青色

Seagulls in the sky
the sea of Cassis
ultramarine
美津子

春の鐘　目を細めたり
奈良の鹿
和

（委員選）

紀行☆寄稿☆奇行？

ウィーン・ザルツブルグへの音楽の旅

昨年11月にオーストリアのウィーン・ザルツブルグ旅行をしましたので短くまとめてみました。もともとクラッシック音楽が大好きで一度ウィーンを訪れてみたいなと思っていましたらオーケストラのメンバーといっしょに旅行できるというこの上ないチャンスに恵まれ大喜びで行ってきました。

ご存知の方も多いと思いますが毎年元旦にNHKで放送される「ニューイヤーコンサート」のウィーンの楽友協会ホールでオーケストラの演奏を聴き「いま、その会場にいるんだ！」と感動し、今年の放送では「あそこに座ったんだ！」と家内共々懐かしく2ヵ月前を思い出しておりました。

楽友協会ホールで

ウィーンには音楽家のお墓がいっぱいあり、私はモーツアルト、家内はベートーベンを愛するということでその2人のお墓にもお参りすることができ満足でした。

またウィーンには宮殿、美術館、それにスイーツのお店など数えきれないほどたくさんの観光地があります。今回も時間が許す限り8泊9日の旅を楽しみました。でも、もっと時間が欲しかったな～！

ザルツブルグでは昔、ジュリーアンドリュース主演で有名になった「サウンドオブミュージック」の撮影現場にも立ち寄り、ここがミラベル宮殿、ここがあの修道院と感動の連続でした。

ほんとに今回の旅行ではこれまでにない満足した内容で将来、もう一度行きたいなと思う国でした。

ベートーベン、モーツアルト、シューベルト

入部 兼昭（会員番号2804）

似顔絵

小池 百合子さん

稀勢の里関

浅田 真央さん

澤田 邦洋（会員番号 2008）

都政の停滞を変え、政治改革を掲げて東京都知事に当選された小池百合子さん。市場の移転、五輪会場の見直し等、問題は多く大変ですが、都民ファーストで解決される事と思います。

相撲界においては、久し振りに日本人横綱誕生で沸き、二場所連続優勝を成し遂げた稀勢の里関。怪我を直し、万全の状態で、人気、実力の大横綱を期待します。

フィギュアスケート選手で国民的アイドルの浅田真央さん。ISUで初出場GPファイナル優勝、世界選手権優勝、バンクーバー五輪銀、ソチ五輪6位と輝しい成績を残し引退を表明。新たな気持で再スタート！お疲れ様でした。

ワーク・ア・ラ・カルト

トランクルーム管理

宮川にほど近い、西蔵町の閑静な住宅街にある、ちょっと洒落た建物が、Goods inn ASHIYA（グッズインアシヤ）というトランクルームです。

大事な美術品・骨董品・書籍や衣類等自由に保管できるレンタルスペースです。

レンタルタイプは、小部屋のブースタイプと、コインロッカーのようなロッカータイプがあります。

この管理業務に3人の会員が就業しています。

仕事は、建物開閉・来客受付・清掃や点検・温湿度測定等が日常業務ですが、時には、新規客への見学案内や契約説明もあります。

多種多様な仕事がありますが、結構自由な時間もあります。

最初の頃は時間を持て余しましたが、最近はパソコンで調べものをしたり、資料を作ったりと有意義に時間を使っています。

でも、やはり貴重な品をお客様から預かっており、様々なセキュリティーが機能しているので、常に緊張感を持って、来客には親切丁寧を心がけています。

私にとってこの職場は、徒歩2分と近く、時には家内のあったか弁当が届くこともあり、恵まれた職場環境です。

見学歓迎ですので、貴重品等の保管でお悩みの方は、ぜひ一度ご見学にご来場ください。粗茶ですが、歓迎いたします。

籠谷　諭利（会員番号2274）

「芦屋カンツリー倶楽部」作業班

桜散り、若葉萌ゆる山道を辿ること20分、目的地に到着。

ここは作業班が仕事にかかる前に準備したり、ゴルフ場の管理事務等に携わる方々の事務所兼控室である。許可を得て中に入る。当センターの会員さんに仕事について語っていただいた。

現在4名が週6日を2名1組となり週3日午前7時から10時迄作業をされる。就業前6時40分よりミーティングをひらき、その日の仕事の振り分けをする。作業の中身は、バンカーの地ならし。T字型のトンボ板で前日のプレイ後の乱れを直してゆく。夜に出没する鳥や動物に荒らされたでこぼこのバンカーを丁寧に、ライトバンで移動しながら3時間にわたってならしていくのである。

力仕事ゆえに体力も消耗する。水分補給を怠らず気を付けながら作業を進める。特にしんどいのは雨後の水分をふくんだ砂を均すとき。お二人は就業5年のベテランだが、あとのお二人はまだ新人。

広大な土地の管理はきびしいだろうと思う。

空気のおいしい、緑の木々に囲まれた野外の仕事も悪くはないと思うのだが、冬季は大変だし、早朝だし。

今や、ゴルフは大衆のスポーツでもあり、気持ちよくプレイ出来る状態に保つお仕事、誇りをもって頑張っておられます。

取材　北川　知可子

月に一度の打ち合わせ（1人欠席）

元気の秘訣

気負わず、自然体で

久保篤子会員の巻（会員番号 1166）

今回登場して頂いた久保篤子さん。何と芦屋在住50年におよぶ旧知の友人だったのです。しかも同じ酉年生まれ。

現在、シルバーのお仕事は、奥池にある某会社の研修寮で、賄いの補助。

繁忙期は週2～3回。かれこれ10年以上続けてこられています。他にも配布班として600部を配布。相当体力のいる仕事だと思います。

当然のことながら健康には随分気をつけておられると思いきや「特には無いのよ。朝は目覚め良く、三食ちゃんと摂り、何事にも拘らず自由気儘にしてますよ。好奇心、向学心は強いかなぁ。「芦屋川カレッジ」の第一期生。色々なことが学べて楽しかった」と振り返られる。

ご主人（会員・配布班）と共に大原町で喫茶店を、区割整理のため閉店されるまで続けられました。その後も病院での調理補助。「考えればずっと飲食関係に携わり続けてきたことが今の私を支えているのかもね」

気負わず自然体なのが印象的です。ご本人は謙遜されますが、緻密な筆使いで描かれる静物画の趣味もお持ちです。

昭和ひと桁は戦中戦後を逞しく生き抜いてきて、働くことは当然。それらが全て健康につながっているのだと確信しました。

取材　北川　知可子

仕事先の研修寮

芦屋さくらまつり 写真コンクールで会員３名入選

今年は桜開花が遅れたため締切までに撮影出来る日が少なく、間に合わなかったメンバーもいましたが、写真同好会「デジイチ会」の3名が入選以上の成績をおさめることが出来ました。

◇優秀賞（芦屋商工会会長賞）　宮崎　大

◇優秀賞（芦屋観光協会会長賞）　黒住 敬一郎

◇入選　川上 裕功

【介護予防・日常生活支援総合事業】

芦屋市生活支援型訪問サービス従事者研修を実施

芦屋市シルバー人材センターは平成29年度から「介護予防・日常生活支援総合事業」の訪問型事業者として登録、芦屋市や地域包括支援センターと連携し「福祉の担い手」としてサービス提供を開始しています。

開始に先立ち、芦屋市が実施する「生活支援型訪問サービス従事者研修」が29年1月から、はつら つ館大会議室で4回実施されました。1回2日間11時間から12時間の研修に、合計140名が受講、そのうち「修了証」を受けた人数は会員110名、市民等25名にのぼりました。

2月にはその研修の様子についてケーブルテレビの取材を受け、半月にわたって芦屋市広報番組「トライあんぐる」で放映されました。

滑り出しはとても順調。開始後既に45件のサービスを提供しており、担当コーディネーターも契約で大忙しです。

この事業は市町村が中心となり、地域の実情に応じて「地域の支え合い体制」を作り要支援者等に対し、効果的な支援をするというもの。芦屋市が高齢者等にとってますます暮らし良い地域となるよう、当センターの会員の力で積極的に推進していければと願っています。

研修の取材

広告内容がリニューアル（芦屋市役所市民課窓口で宣伝中）

パネル１．当センターアピール用
（６秒間表示）

パネル２．お仕事お引受と会員募集用
（９秒間表示）

順番待ち番号表示のディスプレー（下側）に周期的に表示されている広告が30周年に併せ変わりました。

制作　梶原　健司

土肥さんとの思い出

私は先般事務局だより197号で土肥滋和さんの訃報を目にしました。今となっては只々お悼み申し上げるばかりです。

土肥さんとの最初の出会いは今から約55年前。それぞれ別の大学でしたが、ともに関西学生バレーボール協会の委員をしていて、折しも昭和31年10月、兵庫県で第11回の国体が開催され、姫路の手柄山で行われた高校女子バレーボール大会の記録係を担当しました。この期間、姫路市内の小さな旅館に一緒に宿泊し、毎晩麻雀をしました。添付の写真は、旅館のご主人の娘さんで可憐な高校生、私達がしばし思いを馳せた若きマドンナとの写真です。私の青春の一葉です。

川島　政雄（会員番号４４３）

後列右から2番目が土肥さん。前列左が筆者。

＊土肥さんは平成14年度から26年度まで長きにわたり、当センターの監事としてご活躍下さいました。心からご冥福をお祈りいたします。

前期会員研修旅行
和歌山・紀州東照宮と加太の淡嶋神社

6月2日、雨上がりで緑が美しい高速道路を、満席のバス2台で出発。車中では、「自転車事故を防ぐために」のビデオを見る。

最初の目的地は国の重要文化財であり「権現さん」の愛称で親しまれている、紀州東照宮。一歩一歩石段を上がる時、徳川家康の遺訓、「人の一生は重荷を負うて遠き道を行くが如し。急ぐべからず。」の言葉を思い出した。其の後、雛流しの神事で知られている淡嶋神社に参拝。加太温泉では波の響きを聞きながら露天風呂に。帰りには、黒潮市場でお土産を買い、あっという間に一日が終わりました。

取材　久我　和子

「後出しジャンケン」

爽やかな初夏の風に吹かれて、紀州東照宮、淡嶋神社に参拝し、加太温泉では、真っ青な空と海を眺めながら露天風呂にゆったりと浸かり、至福の時を過ごしました。

しかし、とりわけ私の心に残ったのは、車中で見た祖父と孫を扱ったＤＶＤです。「後出しジャンケン」を例に、加齢と伴に誰でも頭で考えていることと実際の動作との間にギャップが生じるようになるので、それを自覚して行動することの重要性を説いたものでした。

楽しく有意義な旅を有難うございました。

北風　文子（会員番号２３３８）

澄みきった空の下紀州東照宮に参拝

「初参加でひとこと」

私は、足が悪くて、東照宮の１０８段の石段は上がれませんでしたが、バス旅行は初めてで、同年配の方々と楽しい旅ができる事に感謝で一杯です。

永瀬　佐智子（会員番号２９１０）

「研修旅行に参加してみて」

シルバーの会員になって早や５年。今回初めて参加してみた。寡黙な私、ちょっと不安な中バスは発車した。その後順調に進み、いつの間にか和歌山に入っており、紀州東照宮、淡嶋神社、加太温泉へと。そして楽しみの食事どき、それはもう海の幸、おいしさボリュームとも大満足。宴もたけなわ、会話ははずみ懇親も進んだ。また温泉につかり、そこからの友ケ島、紀伊水道の眺めも最高で、私にとってとても楽しい一日になった。

藤原　俊昭（会員番号２０１１）

編集後記

最近、体を動かすことが減ってきた。

以前は一日中家にいるとイライラしてきて外へ出たくなったものであるが、寝転がってテレビを見ていることが多くなっている。

昔は、ゴルフや魚釣り、山登りと体を動かすことに躊躇いを感じることはなかった。野次馬根性が旺盛で何でも興味を示した。

こんな状態ではダメだと思っているのだが意欲が湧かない。

先輩で長生きして活躍している人の話を聞くと社会参加が長生きの秘訣だと言う。

サムエル・ウルマンは言う。

「青春とは人生のある期間を言うのではなく心の様相を言うのだ」「年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる」と。合点！納得！ご同輩、いや私自身へ、もう一度頑張ってみよう。不完全燃焼の人生にもう一度点火しようと思う。

他の会ではつい年を引け目に考えてしまうのだが、シルバー人材センターではそんなことを考える必要はない。同じ仲間が一杯いるのだから…。

※サムエル・ウルマン（アメリカの実業家・詩人・人道主義者）彼の詩“Youth”は「青春」と訳され日本でよく知られている）

岩崎　準一

＊おことわり＊
今号は「グルメ」のコーナーはお休みです。

はつらつ芦屋第24号　平成29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64回芦屋市展に応募された会員の作品です。

絵画部門

追憶―1
鈴木一生
会員番号 1039

サリーを着た女（ひと）
上山清子
会員番号 1152

カラカラ帝凱旋門
北條時雄
会員番号 1194

写真部門

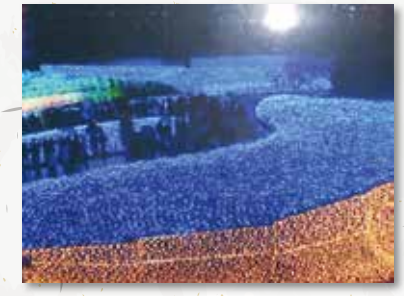
橋灯（春の足音）ー1
岡野仲伸
会員番号 1489

花火
宮崎　大
会員番号 2254

シンゴジラ登場
津川　創
会員番号 1836

早春賦
川上裕功
会員番号 848

PUNPKINS
浪川研吉
会員番号 1796



Fantasy Nabana
鈴木一生
会員番号 1039