



通信 2021年12月
vol.11

発行 / 公益社団法人
芦屋市シルバー人材センター
女性の会「芦やん小町」

女性会員数512名(10月末現在)

第7回「芦やん小町」女性の集い

講演 「健康長寿を伸ばす脳トレ」

2022.1.22(土) 14:00~16:00
(受付: 13:30)

芦屋市民センター 401号室

講師 児玉 光雄 氏

(追手門学院大学スポーツ研究センター特別顧問)

京都大学工学部卒業。米国オリンピック委員会で選手のデータ分析に従事。日本で数少ないプロスポーツ選手・スポーツ指導者の分析や研究をおこなう、コメント心理分析のエキスパートとして知られている。

現在、企業を中心に数多くの講演活動、プロスポーツ選手のメンタルカウンセラーを務める。日本体育学会会員、日本スポーツ心理学会会員。前鹿屋体育大学教授。「ホンマでっか!? TV」や「エージェントWEST!」等にも出演経験有。

主な著書は「イチロー思考」「IQが高まる大人の右脳ドリル」等200冊以上。



お楽しみ抽選会

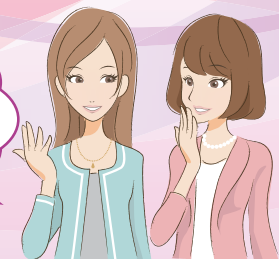
賞品は「なりひら」ケーキセット券
「小町カフェ」特製トマトジャム
養父米等をプレゼント

何が当たるかは
お楽しみ!

市内在住の
皆様の姉妹、ご友人
(60歳以上)も
一緒に

定員: 先着 80 名
会費: 無料
申込: 12/13より、事務局へ
当日、マスクを必ず着用
※会場はコロナ感染対策を実施

遊んで 鍛えて
右脳トレーニング
体験!



「チェロコンサート」報告

令和3年7月8日(木)14:00~15:00

芦屋市公民館 音楽室

チェロ演奏者 大熊勇希さん



『心地良い時間』

平野 真理子 (会員番号 3275)

7月8日、芦屋市公民館の音楽室でチェロの大熊勇希さんの演奏を1時間程、堪能させて頂きました。

サロンならではの床平面で奏者が楽器を弾いているので足元からも音が響きあがり、壁面の反響板も効果大、チェロの深く染み渡る音色が鳴ってとても心地良い時間でした。

バッハやカサドの組曲は聴いた事がありました。薫敏郎氏作曲の「文楽」は初めて耳

にした曲でした。指の押え方やピチカート、弓遣いを間近で拝見しながら奏者の巧みな業にうっとり感心・感動の連続。譜面ではどのような指示符があるのか興味が湧き、質問してみた所、全て指示符があるそうです。鼓は「×」なんだとか。三味線はどんな印になっているのか。次回があればお聞きしたいですね。

世話役の方々、素敵な企画をありがとうございました。



芦やん小町「情報交換および交流会」報告

令和3年9月17日(金)

14:00~15:30

芦屋市民センター
キッチンカフェ「なりひら」

会員同士気軽に情報交換の場があれば良いのと言う声から、このような会を開催しました。特に1人で就業されている会員は他の方と交流する機会が少なく、ちょっとした疑問や悩みを相談する相手がおられないのではないか、入会されたばかりの会員は、お仕事の内容が分かりづらいのではないか、その様な思いもありました。

先輩会員から就業体験をお話していただき、「これなら私にも出来るかも」と思い、就業に繋がっていただけたらと思います。

美味しいケーキを食しながらの交流、質問・意見コーナーを設けて疑問や希望をお聞きしました。

この会をきっかけに今後も開催出来ればと考えています。



就業体験談発表



意見交換・交流会

『老・愉しみ』

白井 通江 (会員番号 1332)

会員さん手作りのケーキとコーヒーを美味しく頂きながら、女性の会「芦やん小町」交流会に参加しました。

私は76歳でセンターに入会。初めてのお仕事は老夫婦宅のゴミ出しでした。

その後、県民だよりの配布、年賀状受付業務、食堂の洗い場、お留守宅の散水等など・・・

心に残るお仕事はお一人暮らしの方のお食事作りとお話相手。お話相手と言っても筆談で、初めはなかなか溶け込んでくれなかったけれど、何度かお会いして少しずつ馴染んでくださり、



“美味しいおかずありがとう”と書いて頂けるなど、温かなふれ合いができたのもシルバー会員として依頼を受けたお陰と感謝して居ります。また、大学生の卒論のため、何かを行っているときの高齢者の脳の働きの研究のために参加したお仕事も楽しかったです。その時その時にお出会いした方々とのふれ合いは総べて私の宝物と思って居ります。

学生時代の友人、社会に出てから出会った人は数知れずありましたが、今年『卒寿』を迎え、歳を重ねた今はだんだん少なくなりました。シルバーセンターに入会して14年。年齢に関係なく沢山の方々と出会い、親しい友もでき、毎月の野菜市と8年目となる健康コミュニケーション麻雀指導で皆様とご一緒できることで、私の健康を保つことができているのだと感謝して居ります。『皆さん、立ち止まらないで！ 老いを明るく、元気で・・・』

『良友と健康に感謝』

片山 シツ子 (会員番号 953)

私は平成16年2月より、シルバー人材センターの会員になりました。最初の就業は家事援助サービスでした。娘さんがお産をして帰って来ますが、発注者であるお母さんはヘルニアで家事が容易に出来ない為、お手伝いを依頼したいという内容でした。掃除機をかけた後拭き掃除、赤ちゃんの沐浴、赤ちゃんと一緒に留守番もしました。



同年4月から三条町に高齢者憩いの家が開設されました。利用者にお茶菓子を出すなど、二人体制の終日就業でした。また、芦屋市からの委託事業に「軽度生活援助事業」がありました。身体的に援助が必要な高齢者のみの世帯に家事援助を行いました。

平成18年には消防法の改正で火災警報器の設

置が一般家庭にも義務付けられ、高齢者等の逃げ遅れ予防にと、芦屋市シルバー人材センターはいち早く事業として取り組みました。取付け作業や機器の管理、取付け日時等の調整も致しました。割安感と男女ペアでの取付け訪問という安心感から大反響を呼びテレビや新聞にも取り上げられました。

その後、子育て支援の「まつぼっくり」や「キッズスクエア」も就業させて頂き、現在は「小町カフェ」「キッチンカフェなりひら」で就業させて頂いています。就業は業種や発注者によって異なりますが、何かあっても一人で考えず、気楽に相談しながら行う事が大切かと感じます。会員になって沢山の良友と健康に恵まれ「富に勝る」と感謝する日々です。



会員手作りシフォンケーキ

「質問・意見コーナー」

- ・他の人が経験された事が知れてよかった。
- ・この様な集まりが定期的であれば良いです。
- ・続いて会をして下さい。
- ・情報交換交流会とても良い取り組みだと思います。(参加できて何よりでした)
- ・入会したばかりだと横のつながりがないので、こんな会がうれしい。
- ・いろいろなお仕事情報も聞けました。また、何か出来る事がありましたらお手伝いしたいと思います。
- ・女性の会を「なりひら」で開催してよかった。アットホームな感じで話しが進んだと思います。
- ・初めて会合に出席させて戴きました。マイクがあれば、少し耳が遠くなり聞き取りにくかったです。
- ・家事サービスの内容が変わりつつあります。
- ・年齢が上るとできる仕事が少なくなってやめていく人がいます。何かできることがあれば……。
- ・音楽会、オペラのミニコンサートがあれば良いと思います。
- ・忘年会はないですか。