

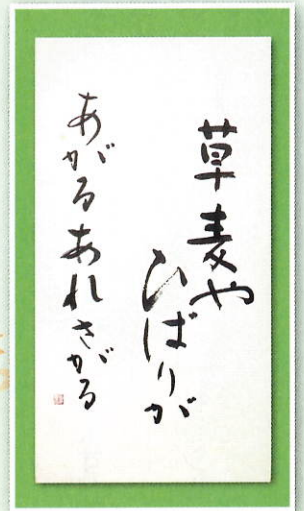
くすのき

《題字》筆耕同好会
江藤 とき書



増田 健次 撮影

芸術の秋 会員さんの作品集



光安 夏子 書



古川 千明 作



福元 述史 撮影



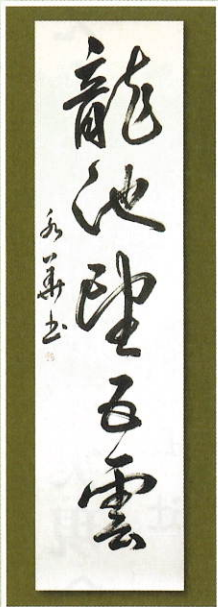
山崎 善子 書



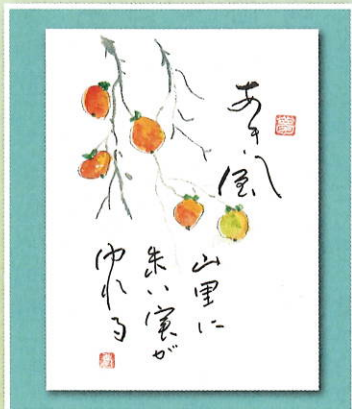
常道 光男 作



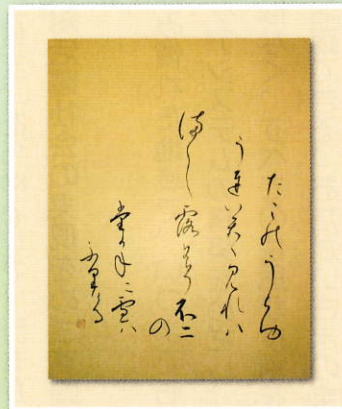
田村 文子 作



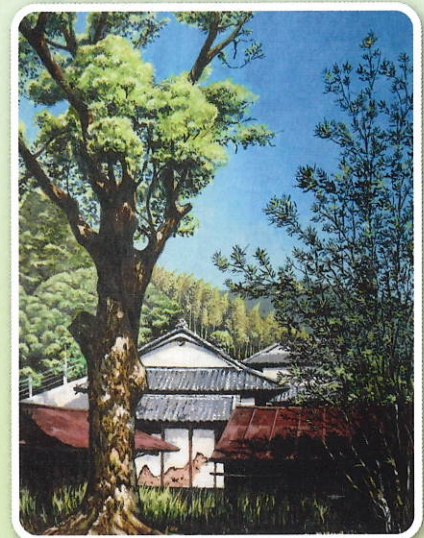
土井 由美子 書



加納 孝子 作



土井 正子 書



前原 茂行 作

contents

- 理事長あいさつ 2
公益社団法人 和泉市シルバー人材センター 理事長 油谷 巧
和泉市長あいさつ 辻 宏康
- 定時総会・安全就業ニュース 3
- アートガッシュを体験しました 4
- レッツ! 健康・簡単料理レシピ 5
- 活躍する女性会員・各種教室紹介 6
- 同好会・お知らせ 7
- ふおとぎやらりー・編集後記 8



生きがいとやりがいを感じ、 地域の発展を願って

公益社団法人 和泉市シルバー人材センター

理事長 油谷 巧



皆様こんにちは。平素より、公益社団法人和泉市シルバー人材センター事業の発展のためにご支援・ご協力をいただきありがとうございます。

人は何歳になっても社会と繋がっていることは大事なことです。高齢になっても社会と交わり人と接することで適度な刺激を受けて、日々生きいきと生活を送ることは健康維持にとって大切です。少子高齢化が益々進行する時代にあつて、企業等においては、若い労働力が不足し、外国人労働者の雇用や省力化のためのIT化を進めています。しかし、一方で、高齢者のパワーを活かす場が沢山あります。若い時のパワーや俊敏さこそありませんが、高齢者には若者にはない今まで培ってきた豊富な経験と知恵があります。したがって、高齢になってもまだまだ社会活動・経済活動などにおいて活躍が期待されています。

和泉市シルバー人材センターは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、昭和57年7月1日に設立され、会員数169人で発足、その後順調に推移し平成24年3月21日に公益社団法人の認可を受け、平成31年3月末現在で1,751人が会員として在籍されています。会員の平均年齢は71・8歳です。

就業先は、民間企業や公共など様々な分野に広がっていますが、地域発展の一助となるよう会員一同精一杯頑張っています。

これからも、今までにも増して地域に根差し、親しまれるシルバー人材センターを目指してまいりたいと思っております。

支え合いの社会の実現へ

和泉市長 辻 宏康



平素より、理事長の油谷様をはじめ、役員並びに会員の皆様には、和泉市発展のため、高齢者福祉の向上はもとより市行政の各般にわたり、多大なるご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

我が国では、少子高齢化と人口減少への対処として、平成二十八年に「ニッポン一億総活躍プラン」が閣議決定され、女性も男性もお年寄りも若者も、一度失敗を経験した人も、障がいや難病のある人も、家庭で、職場で、地域で、あらゆる場で、誰もが活躍できる、いわば全員参加型の一億総活躍社会の実現をめざす国づくりが進められているところです。

和泉市では高齢者が住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと暮らしていける地域包括ケアシステムの構築をめざし、支え手側と受け手側に分かれるのではなく、すべての住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる、おたがいさまのまちづくりをめざしています。

このようななか、シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある高齢者が長年にわたって培ってこられた知識や経験、技能を活かし、社会の担い手として地域社会を支えており、その果たす役割は非常に重要と考えております。何卒、今後とも地域社会の支え手としてお力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、和泉市シルバー人材センターのますますのご発展と、会員皆様方のご健勝とご活躍を祈念申し上げます。

平成31年度 定時総会報告

6月8日(土)、弥生の風ホール(和泉シティプラザ)にて、平成31年度定時総会が開催されました。

油谷理事長の開会挨拶に続き、ご来賓の辻宏康市長、杉本淳市議会議長よりご祝辞を頂き、祝辞披露の後、畑中一志会員(のぞみ野)が議長に選出され、議案審議に入りました。

審議事項3件承認

「平成30年度事業報告」、「決算報告及び監査報告」、「役員選任」、以上3議案を審議し、可決承認されました。

続いて、平成31年度事業計画・収支予算が報告されました。

全ての審議事項・報告事項の終了後、理事会を開催し、理事長・副理事長・業務執行理事を選定しました。舞台では退任役員の紹介の後、新役員の紹介、油谷理事長の挨拶と続き、日下副理事長の閉会の挨拶で全ての次第を終了しました。



令和元年・2年度 役員紹介

理事長
油谷 巧

副理事長
門林 淳

理事
日下 伸生

理事
川野 芳明

理事
木野 敏行

理事
立花 達也

理事
橋本 隆次

理事
日原 江子

理事
宮津 隆志

理事
宮本 英昭

理事
宮脇 庸光

監事
辻 千秋

監事
藤田 厚
松根 安幸
(五十首順)

業務執行理事・事務局長

安全就業ニュース

主催：和泉市

= 高齢者安全運転セミナーに参加しました =

ここ数年で、高齢者による車の交通事故が多発していることから、シルバー人材センターでは「事務局だより」を通じて開催を案内し、70名の会員と職員が参加しました。

1. 危険予測クイズでは、**交差点のどこに危険**があるか？**どんな運転**をしますか？
などが出題され参加者皆で考えました。

2. 交通事故の大部分は、**ヒューマンエラー**が原因と言われています！

高齢運転者のブレーキとアクセルペダルの踏み間違い事故の傾向・特徴

- ・店舗の駐車場やコインパーキングエリア等での事故発生の割合が高い。
- ・高齢になると、**駐車場で発進・直進**等による事故割合が高い。
- ・加齢による**身体能力、機能低下**や**体の柔軟性の低下**からの操作ミスが考えられる。
- ・**ペダルの踏み間違い**の人的要因は、高齢要因に加え、慌て・パニックによる要因が多い。

事故を防止するには

- ・AT車でブレーキペダルに足を乗せた状態で、**クリーブ現象**を活用する。
- ・周囲の状況を把握し、注意力を高め、**危険を予測し冷静な対応**を心がける。

運転操作の再確認を徹底。

- ・気持ちに余裕を持ち、**運転に集中**する。

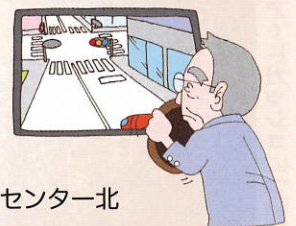
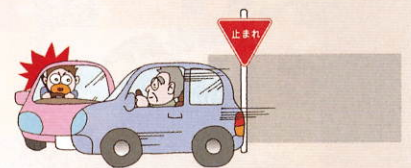
3. 和泉市での交通事故多発交差点ランキング

1位：葛の葉町北 2位：須坂橋 3位：池上曾根遺跡前 4位：室堂町北・府立母子センター北
通行される際には、特にご注意ください。

4. 交通ルールを守り、命を守りましょう！

正しい運転姿勢やシートベルトの着用、走行中の携帯電話の操作や飲酒運転の厳禁など、基本動作の徹底と「時間・空間・心」のゆとりを持ち、急がず・焦らず、車間距離を十分にとり、優しく、穏やかな運転を心がけてください。

日々の運転の中で、改めてご自身の運転について見直していただき、十分に安全運転に気を付けてください。



アートガッシュを体験しました

今年3月、市内に「アート」が「あふれてきた」ことを知っていますか？

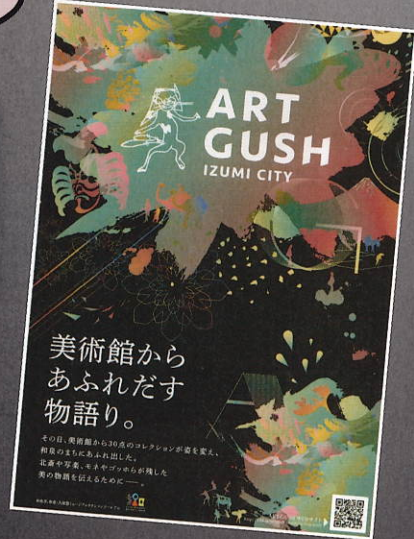
和泉中央駅付近にアートに彩られた街が出現しています。

アートガッシュとは、和泉市久保惣記念美術館所蔵品をもとに、和泉中央駅から美術館までの約2キロのあちこちの壁面にライト(再描画)された約30点の作品が「あふれだし」ています。

8月25日、昨日までの雨も上がって、少しばかり秋のさわやかな風を感じる午前9時、和泉中央駅を出発点に、シルバー人材センター広報委員会主催の「アートガッシュ体験」を17人で開催しました。

まずは、パンフレット片手にNo.1から。オリジナルを確認したのち、作品をじっくりと観て、何がライトなのかを考えました。

「ん？」「なるほど！」等の声を聴きながら、次のターゲットを探索。ほとんどはゆっくり歩いてると目線に入り、いろいろな形、大きさを自由に描かれた作品を見つけていくことができます。



さあアートを探しに出發!

壁 面もいろいろな方向から見ることができ、時には通り過ぎて引き返すこともあったり、立ち止まって一つ一つの絵のライト内容に話が弾みました。

北 齋や写楽、モネやゴッホの作品が、様々な分野のクリエイター達によって描かれた背景を想像したり、この発想はどこから?と思いを巡らせ話し合うのも楽しいものでした。

高 台(No.10・11)を歩いて鑑賞しているときには、セミの音が遠く聞こえ、もうあの暑い夏も終わりがかと感じました。

本 日の最後(No.14)は少し離れた場所にあり、歩く間はアートの余韻に浸っていました。

壁 面にあるQRコードをスマホで読み込んで詳しい内容を知れることもでき、No.14までを歩くと1時間半を過ぎていました。11時、アートの余韻の中、笑顔で解散となりました。

残 りの16点は、次回11月に残りましたが、多くの方と歩きたいと思います。一緒に歩いてみたい方は、ぜひ私達の仲間になって、「アート散策」を楽しみましょう!

その他アートガッシュについての詳細は和泉市いずみアピール課にお問い合わせ下さい。

食事から介護予防しましょう

今回は介護予防の為に必要な『栄養』に関連する情報をお伝えします。

【介護予防の必要性チェック】

まずはその危険信号をキャッチするためにも、**BMI（体格指数）**を用いて普段から、自分がどのような状態にあるのかを知っておきましょう。

(BMIの計算式)

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例えば160cmの方が60kgの体重ですと、 $60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.45(\text{BMI})$ ということになります。

このBMIで高齢者の目標とする数値は21・5以上25未満であるとされています。そして18・5を下回りますと黄色信号（低栄養状態）です。

【高齢者の1日における食事量の目安】

カロリー量

男性で2,200 Kcal
女性で1,750 Kcal

たんぱく質

男性で60g
女性で50g

※持病があり食事療法を行っている人は主治医または管理栄養士に相談してください。

介護予防に取り

組む時に特に大切なのは、たんぱく質とカロリー摂取です。また、毎日

多様な食材を食べている人は健康な生活ができます。

下の表で食事内容をチェックしてみましよう。

一日のうち一回でも食べた場合は1点です。**一日7点以上を目標**にしましょう。

① 肉	点	⑥ 緑黄色野菜	点
② 魚貝類	点	⑦ 海藻類	点
③ 卵	点	⑧ いも	点
④ 大豆・大豆製品	点	⑨ 果物	点
⑤ 牛乳	点	⑩ 油を使った料理	点
あなたの点数は？		→	

(東京都健康長寿医療センターより引用)

【介護予防しよう】

もちろん栄養だけでは介護予防になりません。「食べる」と「運動する」ことをセットで取り組んでいく必要があります。介護予防の活動に取り組みたいとご希望される方は最寄りの地域包括支援センターまでご相談ください。



ピオラ和泉
地域包括支援センター

安宅川澄士

簡単料理レシピ

いつもの目玉焼きにひと手間加えると、栄養満点のメイン料理になります。

目玉焼きの野菜あんかけ



材料 (4人分)

- ・卵 4個
- ・油 適量
- ・玉葱 120g
- ・人参 50g
- ・ピーマン 1個
- ・生しいたけ 2枚
- ・コンソメ 1個
- ・水 2カップ
- ・塩コショウ 適量
- ・片栗粉 大さじ 2

【本日の献立】 目玉焼きの野菜あんかけ
豚骨スープ
おはぎ(きなこ・ごま)

（作り方）

- ① 玉葱、人参、ピーマン、生しいたけは、1cmの角切りにする。
- ② 鍋にピーマン以外の野菜とコンソメ、水を入れて、人参が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 卵は半熟の目玉焼きにし、器に1つずつ盛り付ける。
- ④ ②にピーマンを加え、塩コショウで味をととのえ、片栗粉を同量の水で溶いて野菜にとろみをつける。
- ⑤ ④を目玉焼きにかける。

男性調理同好会が
つくりました！



男性調理同好会 講師
味谷 哲子

本日の献立を全て食べると約700kcalになり、これは高齢者が1日に摂る食事量のおよそ3分の1に当たります。朝食にヨーグルトや果物、夕食に魚やポテトサラダ、わかめの味噌汁等を食べると、1日で10品目群全てを摂ることができますね。

活躍する女性会員

週4日、2か所のハイツの共用部分の掃除をしています。仕事の後は、午後からプールで泳いだり、歩いたり。

1日休みの日は、友人とカラオケやランチを楽しんでいます。夕方からは、小学校まで孫を迎えに行き、弁当を作って塾に送るのが私の役割。仕事や趣味、家族として子ども達を助けているので毎日が充実しています。

(府中町) 片山 ふみ子



シルバーに入会して、27年。入会当初は、事務の仕事をしていましたが、今は月1回広報紙の封入作業をしています。1ヶ月ぶりに会う会員さん達と楽しく働いています。封入間違いがないように、確実に！を心がけ、緊張感をもっています。



勝本 英子
(府中町)



これからも、自分の体や生活のリズムに合わせて、シルバーでずっと働き続けたいと思っています。趣味は、書道やアートフラワーです。



松本 いち子
(室堂町)

入会して5年。草引きの仕事をしています。庭や花の世話が好きだったので、シルバーでも草引き以外は考えられません。男性のように力がないので思うようにいかない時もあります。でも女性ならではの細やかさと根気は負けません。お客様からのお礼の言葉に力をもらって酷暑も乗り切りました。ウォーキングやドライブで気分転換をしています。



週に3,4日、5件のお宅の家事援助とチラシのポスティングをしています。家事援助の仕事の中で勉強したことを、自宅の家事でも実践しています。

ポスティングのお仕事も始めたころよりずいぶん早く配れようになりました！

自分のペースで働くことができるので、主人と旅行へ行ったり、遠方に住む孫に会いに行ったり、毎日楽しく過ごしています。

(伯太町) 吉村 陽子

教室講師を募集しています。

特技を活かして、教室を開いてみませんか？



みんな楽しく絵を描いています。

● 毎月第1・第3土曜日
午後1時～3時
月謝 3,300円

■ 絵画教室

センターの会員が講師になり教室を開催しています。どなたでも参加できます！

各種教室の紹介



「共に話す英語」を重視しています。

● 毎月第2・第4木曜日
午前10時～11時30分(中級)
午後1時30分～3時(初級)
月謝 2,200円

■ 英会話教室



着物のリフォームもおしゃれです。

● 毎月第1・第3木曜日
午前10時～正午
月謝 3,300円

■ 洋裁教室

開催場所 シルバー作業所(彩生館内)

住所 和泉市室堂町674-58

同好会の紹介

センターの会員で同好会を作り、楽しく活動しています。同好会入会希望の方は事務局までご連絡ください。

筆耕同好会

毎月第1・第3水曜日



楽しくマイペースに練習しています。

歩こう会

毎月第3日曜日



歩いて、観て、食べて、しゃべって健康寿命をのばそう!!

ゴルフ同好会

随時コンペ開催



お試し参加歓迎! 楽しい1日を過ごしましょう!

カラオケ同好会

毎月第1・第3土曜日



いつも楽しく歌っています。健康にも良いですよ!

男性調理同好会

毎月第3金曜日



体に優しい料理を作っています。

英語同好会

毎月第1~第4金曜日



国際交流で、外国人の方も交えて楽しく活動しています!

新規同好会 立ち上げ歓迎!

☆各種教室・同好会の お問い合わせは……
和泉市シルバー人材センター
☎0725-45-5255

お知らせ

出張入会説明会

日時 11月22日(金) 午後1時30分
12月20日(金) 午後1時30分

場所 北部リージョンセンター
(太町552番地)

会員登録に必要なもの

- ①年会費 1,000円
- ②印鑑(認印)
- ③顔写真1枚(3cm×4cm)
※3か月以内に撮影したもの
- ④預貯金通帳(本人名義)
※池田泉州銀行かゆうちょ銀行に限る
- ⑤健康保険証
- ⑥筆記用具
- ⑦自動車運転免許証(取得されている方)
- ⑧自宅以外の緊急連絡先(氏名、住所、電話番号)

自転車の安全運転講習

日時 11月18日(月) 午前10時

場所 シルバー事務所

講師 和泉市交通安全教育指導員

アートガッシュ体験

日時 11月23日(土) 午前9時

場所 和泉中央駅

宝くじ売場前集合

男性調理教室

初めての方もチャレンジ!

日時 11月27日(水)

午前10時から正午

場所 和泉市コミュニティ

センター(和泉市役所横)

費用 500円

定員 20名

講師 シルバー男性調理同好会

味谷 哲子氏

簡単スマートフォン教室

日時 11月27日(水)・12月25日(水)

午前10時

場所 シルバー事務所

講師 ドコモ和泉府中店

介護予防いきいき体操

毎日の生活に体操を取り入れて、健康寿命を伸ばしましょう。

日時 11月29日(金) 午後1時30分

場所 シルバー事務所

講師 健康運動実践指導者

北野 幸子氏

ハンドマッサージ講習会

誰かの心をあたためて

日時 12月13日(金) 午後1時

場所 シルバー事務所

講師 大阪府ビューティーケア

赤十字奉仕団

定員 20名

*お問い合わせは

和泉市シルバー人材センター
☎0725-45-5255

定時総会受付



定時総会(6月)



議長 畑中 一志会員



(平成30年11月～令和元年10月)

屋内外の軽易な作業

(作業写真は一例です)

シルバーフェスティバル in 大阪 (11月)



絵画・洋裁教室 作品展示



着付け教室



コイン投げゲーム

和泉市商工まつり(11月)



清掃ボランティア



普及啓発活動



大作業



販売補助作業



広報紙挟みこみ作業



草刈作業



球根の植えつけ作業

各種講習会



出張入会説明会 北部(11月)



認知症サポーター養成講座(12月)



交通安全講習会(12月)



就職情報フェア(2月)



草刈講習会(2月)



スマートフォン教室(9月)



地区懇談会(9月)



駐輪場スタッフ講習会(10月)

編集後記

▲令和になって初めて会報「くすのき」を発行しました。広報委員と会員の皆さんで「アートガッシュ」建物や壁に描かれたリライト(再描画)を探しながら、和泉中央駅周辺を散策しました。そのときの体験を掲載していますので是非ご覧ください。

▲昨年、会報「くすのき」は全戸配布を致しましたところ、多くの反響を頂きました。ありがとうございました。シルバー人材センターのことを少しは知って頂けたかと思えます。これを機会にシルバー人材センターへの入会やご利用をお願いします。

▲広報委員会に待望の新メンバーが加わりました。新メンバー含め広報委員会を宜しくお願いします。 広報委員会一同

【発行】公益社団法人 和泉市シルバー人材センター

〒594-0071 大阪府和泉市府中町四丁目20番2号

TEL 0725-45-5255

FAX 0725-45-5533

HP <http://www.izumisilver.com/>

Eメール izumi-sc@cello.ocn.ne.jp

企画・編集 広報委員会 / 制作・印刷 真和印刷株式会社

※電話番号は、お間違いのないようにおかけください。