

# くすのき

第69号

発行：2025年1月

新年号

《題字》筆耕同好会

池本幸子書



お慶びを  
申す  
お正月の  
あけまして  
おめでとう

あけまして  
おめでとう  
お慶びを  
申す

《編みぐるみ》井口幸子作  
《賀詞》筆耕同好会 光安夏子書



## contents

- 理事長あいさつ・和泉市長あいさつ ..... 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 辻 宏康
- 安全就業ニュース・レッツ!健康! ..... 3
- 会員のひろば ..... 4・5  
日年の年男・年女の登場!!・新しいお仕事が始まりました!
- 和泉市シニア運動会 ..... 6・7
- 簡単料理レシピ ..... 7
- ふおとぎやラリー・作品集  
編集後記 ..... 8

# 新年のごあいさつ

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



新年あけましておめでとございます。新春を迎え、ご家族団欒でお過ごしになられたこととご推察いたします。会員の皆様方には、和泉市シルバー人材センター発展のため変わらぬご支援・ご協力をいただき感謝申し上げます。

し、そのことが地域貢献に繋がっていくことは素晴らしいことであり、敬意を表する次第です。

令和7年の干支は、乙巳（きのと・み）です。「努力を重ね物事を安定させていく」縁起の良い年だそうです。

# 年頭のごあいさつ

和泉市長 辻 宏康



新年あけましておめでとございます。皆様方には、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。平素より、油谷理事長をはじめ、和泉市シルバー人材センターの役員並びに会員の皆様には、和泉市の発展のため、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。

さて、現在の日本は、人生百年時代が到来し、平均寿命だけでなく、いかに健康寿命を延伸するかが課題となっております。高齢者から若者まで、すべての人が生きがいを持って自分らしく生活することができる社会が求められています。



そのような年周りの中で、本年ゴールデンウィーク頃に現在の事務所を和泉市役所第一分館（旧市民病院南館）の一階に移転いたします。事務所以外に業務用車両駐車場を新たに借用した場所に移すほか、草刈機械の修理倉庫や散在する物置を一か所に収納できる新倉庫を建設いたします。さらなる発展を目指すためできるだけ事務所の近くに全てを集約し、業務効率を図ってまいります。

本計画が干支で示されたようになるよう役員はじめ事務局、関係者一同が力を合わせ実現してまいります。

本年も会員皆様方とともに知恵と力を出し合いながら様々な問題・課題を克服してまいりたいと思っております。

結びに、皆様方のご活躍とご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。



シルバー人材センターの活動は、高齢者の方々にとって、経済的な面だけでなく、これまで培われた豊かな経験や知識を活かし、社会で活躍できる場を提供するとともに、地域コミュニティの形成や健康維持の面でも支えになっているなど、その役割は多岐に渡っています。就業活動を通して、社会参加の促進や生きがいづくりにご貢献いただいておりますこと、心から敬意を表する次第であります。

和泉市におきましても、高齢者の方々が生きがいを感じ、充実した生活を送ることができるよう「健康寿命日本一」のまちをめざし、引き続き尽力してまいります。

結びに、和泉市シルバー人材センターの今後ますますのご発展と会員皆様方のご健勝と一層のご活躍を祈念申し上げます、新年の挨拶といたします。

# 安全就業ニュース

安全対策委員会

**ご注意!** 詐欺被害に遭わないようにしましょう!

会員の高齢化が進み令和6年10月末の会員の平均年齢は、73.6歳(男性74.2歳・女性72.4歳)となっています。近年、高齢者をターゲットにした悪質な詐欺被害が多く発生しております。悪質な詐欺は高齢者をターゲットに狙うケースも少なくありません。「自分だけは大丈夫」などの油断が詐欺被害に遭うリスクを高くします。そのためセンターでは、令和6年度の定時総会時に「特殊詐欺被害防止教室」、11月に「悪質商法対策出前講座」を開催し、詐欺被害の防止に努めてきました。実際の詐欺の手法を知ることが、詐欺被害に遭わないためにとっても効果的だそうです。また、「騙された!」「詐欺かも?」等の被害に遭われた方は、一人で悩まないで、消費生活センターに相談をしましょう。

「和泉市消費生活センター」  
電話0725(47)1331



直近5年間の事故件数報告(令和2年度~令和6年度)

事故内容	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年 (10月末現在)
傷害・労災	7件	1件	6件	5件	0件
賠償事故	1件	0件	0件	1件	0件

## — 安全は無理せず 焦らず 油断せず —

令和5年度から令和7年度までの全国統一安全就業スローガン

# レッツ!健康

Vol.12

認知症予防のために「何をやるか」ではなく、「何をやるか」ではなく、どう刺激ある毎日を送るかが重要です。脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、何をやるにしても大切なのは、左記の4原則を楽しく行うことです。

### 脳活性化の4原則

- 1 快刺激で笑顔に**  
心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。
- 2 コミュニケーションで安心**  
社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しい時間をもつことが大切です。
- 3 役割・日課をもつ**  
人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。
- 4 ほめる・ほめられる**  
ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。

NPO法人地域共生政策自治体連携機構発行  
認知症サポーター養成講座標準教材  
「認知症を学びみんなで考える」より引用

### あなたの町の地域包括支援センター

#### 光明荘 地域包括支援センター

電話 **56-1886**  
小学校区 北池田・いぶき野  
北松尾・緑ヶ丘

#### ビオラ和泉 地域包括支援センター

電話 **46-0463**  
小学校区 国府・和気・芦部  
黒鳥・伯太

#### 和泉市社会福祉協議会 地域包括支援センター

電話 **40-5377**  
小学校区 池上・幸・信太  
鶴山台南・鶴山台北

#### 貴生会 地域包括支援センター

電話 **58-7002**  
小学校区 光明台南・光明台北・南池田  
南松尾はつが野・横山  
南横山・青葉はつが野

お住まいの地域の地域包括支援センターまでご相談ください。

地域包括支援センター(包括)は、高齢者の総合相談窓口として市内4か所に設置されています。社会福祉士、保健師(又は看護師)、主任ケアマネジャーといった専門職がいて、医療や福祉の相談にのります。気になることがあれば、お住まいの担当包括までお問合せください。

## 巳年の年男・年女の登場!!

年男・年女になれる会員さん141名の中から、7名の会員さんにお話を伺いました。

- 1 シルバーではどんなことをしていますか？
- 2 元気の秘訣はなんですか？
- 3 今年の抱負は何ですか？



上杉 時男  
鶴山台  
昭和16年生

- 1 ペットボトルの仕分け作業をしています。コロナ禍は大変なことも多かったです。今は班の最年長となり、手で触っただけでも種類がわかるほどになりました。みんなから「お父さん」と呼ばれて就業しています。
- 2 常に動いていることです。毎朝のウォーキングや趣味のボウリング。早寝早起きも長く続けています。お酒を飲むこと、温泉に行くことも好きで楽しみにしています。
- 3 健康な状態を維持していきたいです。



大島 時子  
はつが野  
昭和16年生

- 1 入会してからしばらくして施設の洗い場での仕事を紹介してもらい、今も続けて就業しています。無理なく生活リズムも整えられ、自分の他にもたくさん会員さんが就業している施設で、皆さんと楽しくお仕事しています。
- 2 太極拳やハイキングなど体を動かすことが好きです。仕事を続けているのも健康につながっているのかもかもしれません。昨年開催されたシニア運動会にも参加しました。今年もがんばって参加したいですね。
- 3 今年も元気に過ごさすことです。健康に気をつけて趣味もお仕事も続けていきたいです。



奥村 和夫  
阪本町  
昭和16年生

- 1 観光ガイドの仕事が印象深いです。じいばーのお店や朝市にも参加し、野菜を買ってくられる方のお顔が見られるのが嬉しかったです。最近では選挙公報の配布等しましたが、今は少し休憩中です。
- 2 妻から勧められた本に沿って毎日体操を続け、腰痛が緩和されてきました。続けることが大切だと改めて思い、体操と散歩を続けています。
- 3 趣味のカラオケも楽しみながら、畑仕事を続けていきたいと思っています。スマホの操作の上達も目指します。



日下 伸生  
青葉台  
昭和16年生

- 1 以前は選挙公報の配付地図の作成や講習会の司会をしました。今は期日前投票の受付事務をしています。また、総務委員・監事・理事・副理事長を歴任しました。
- 2 学生時代にソフトテニスをしていました。今では当時の仲間たちとゴルフをするのが楽しみなことになりました。親戚の手伝いでクイズの問題作りをして頭を動かしていることも健康につながっていると思います。
- 3 コロナ禍で行けなかった旅行に行きたいと思っています。次男が万博に作品を出展するので、それを見に行くことも楽しみのひとつです。



山口 憲義  
唐国町  
昭和16年生

- 1 以前は観光ガイド、引越し、今はイベントや選挙の設営を行なっています。地域班長は20年ほど続けています。畑仕事をしています。季節の野菜を食べることはもちろん、収穫までに頭も体も使うのが健康によいと思っています。
- 2 このまま健康で仕事ができたらいいなと思っています。また、孫の成長を見るのも楽しみです。
- 3



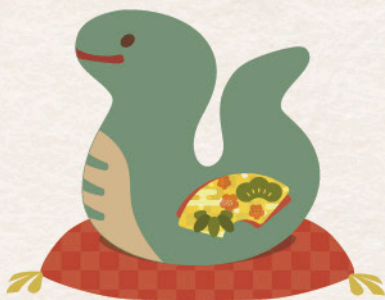
安藤 幸子  
鶴山台  
昭和28年生

- 1 20歳の頃から習っている着付の技術を活かして着付の仕事をしています。限られた時間内に仕事を終えるのは大変ですが、日々勉強と思い、手を抜かないよう心掛けています。
- 2 よく食べること(一日5食!)と、大きな声でよく喋りストレスを溜めないことです。
- 3 自分で自分を応援し、前向きな考え方をしていきたいと思っています。亡くなった母の形見の着物を着て写真を撮りたいとも思っています。



三淵 玲子  
太町  
昭和28年生

- 1 60歳の誕生日に入会。広報委員会に入り「くすのきの」編集に参加、事務局だより「あしたば」の配布、そして選挙時には期日前投票受付事務に携わっています。
- 2 合唱、陶芸、吹き矢など興味のあるものに取り組むこと、そして友人との食事会。美味しい料理とお酒をいただき、おしゃべりをしてストレス発散することが元気の秘訣かな？
- 3 「失敗は成長のもと」をモットーに過ごしています。年々失敗は増えますが、残念な事に成長は後退の一途をたどるばかりとなりました。でも、今年もいろいろ体験して体と脳の活性化に努めたいと思っています。



(土井・宮津)

## 新しいお仕事がスタートしました!

お仲間随時募集中!

ベビー用品を扱う株式会社N.O.Z様からの依頼で、自宅でもできる編みぐるみ製作（内職）のお仕事をされている会員さんの紹介です!

日頃は自宅で作業していますが、材料の引取りや納品のため、月に2回集まって先生からご指導いただいています。今回は納品日と伺い、取材にお邪魔させていただきました。

昨年4月に事務局から「かぎ針編みが得意な方、内職に挑戦しませんか?」と案内があり、研修を受けた方のうち現在約15名がお仕事をされています。

「赤ちゃんが手にして安心・安全な商品」ということで、糸・部品・綿まですべて日本製のものを使用されています。もちろん全て手作り、細部まで丁寧に仕上げるため、皆さん苦戦されています。



当日作業をされていた皆さん。完成した商品を手に、先生（写真下段右から2番目）を囲みます。



「悩んだ時も、仲間がいるから大丈夫!!」  
「頑張って出来た商品は、可愛いです」

「みんなでワイワイ楽しんでいます」



先生から「必ず作業前には手を洗って清潔第一!」  
「家での作業では、絶対作業場に動物を近づけないのが原則」



先生は気さくで楽しく教えてくださっています。納品の際には、先生が商品の一つひとつ点検します。厳しいチェックを受けて、やり直しがあつたりしますが、かわいい表情になるポイント等を教えていただきながら、和気あいあいと作業されていました。

チャレンジしてみたい方は、ぜひ事務局までお問い合わせください。

(三淵・森澤・国松)



現在、作成中のコアラです  
（一つひとつ表情も少し違います）

手芸を通じて在宅ワークを希望する女性たちを応援しているとのこと!  
子どもたちの未来を創るブランドだからこそ、女性の雇用や働き方にもアプローチし、他市のシルバー人材センターでも同じ仕事が広まっているそうです。



手編みのコンテンツ、  
animals

## 各種教室の紹介



안녕하세요  
**韓国語教室**



ABC  
**英会話教室**



**洋裁教室**

◎開催場所

和泉市三林町1273-11  
和泉市生涯学習サポート館

☆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

## 同好会の紹介



毎月第一、第三水曜日  
**筆耕同好会**



毎月第二・第四水曜日  
**英語同好会**



毎月第三日曜日  
**歩こう会**



毎月第一・第三土曜日  
**カラオケ同好会**

◎新規同好会立ち上げ歓迎!◎

第一回

# 和泉市シニア運動会

## 健康寿命日本一へ エンジョイいずみ

午前の部は、健康ウォーキングとゲームに挑戦。

関西トランスウェイスポーツスタジアムをスタート。

中継地① 横山老人集会所：輪投げゲーム

中継地② 和泉市アグリセンター：クイズゲーム

中継地③ 槇尾学園（小中一貫校として令和7年度開校予定）  
真新しい校舎を見ながら通過。

ゴール④は、南部リージョンセンター。

ここで昼食タイムです。



中継地 ①



ゴール ④



ゴール



中継地 ②



②選手宣誓



①午後の開会式



③準備体操(ラジオ体操)



負けたくない!!

④玉入れ



何故か、負けん気が溢れ出す



⑤大玉送り

午後の部は、グラウンドで紅白対抗シニア運動会。

11月16日(土) 10時～16時に関西トランスウェイスポーツスタジアムにて和泉市主催の第一回シニア運動会が開催されました。和泉市老人クラブ連合会、和泉市社会福祉協議会、和泉市シルバー人材センター共催ということで、センターからは37名(会員35名、非会員2名)が参加しました。

プログラム	
①	開会の挨拶
②	選手宣誓
③	準備体操
④	玉入れ
⑤	大玉送り
⑥	障害物競走
⑦	河内男表
⑧	成績発表
⑨	お楽しみ抽選会

8 成績発表



当センターの油谷理事長より表彰状が贈られました。

7 河内男節



踊りに慣れた人も慣れない人もお構いなしに♪

皆で踊れば笑顔に!

6 障害物競走



ルールは“決して走らない”!

両チームがお互いの健闘に拍手!

参加者皆が楽しかった一日の余韻に浸りつつ解散となりました。  
シルバー人材センターからの参加者37名が怪我なく楽しく過ごせたことは、当日まで様々な準備、各所で道に迷わないように案内、見えないところでの細かい配慮をしてくださったスタッフの皆様のおかげだと思えます。ありがとうございます。

決して天候に恵まれた一日とは言えませんでした。全てのプログラムをやりとげ、歓声をあげたり、笑いあったり、少しの負けん気を発揮したり、日常とは違う特別な一日を送れたことは貴重な経験でした。シニア運動会が第二回、第三回：と続くことを願っています。

(土井・上大谷・岡崎)



9 お楽しみ抽選会

フレイル予防の食事をしましょう

フレイル(虚弱)予防のためには、高齢者でも1日に体重1kgあたり1.0g以上のたんぱく質を摂取することが大切です。(例:体重50kgの人の場合、1日あたり50gから60g程度)1日3度の食事に、いろいろな食品からたんぱく質の摂取を心がけましょう。

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安! 高齢者が1日に必要なたんぱく質量は  
[1.0~1.2(g)] × 体重(kg)  
(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

出展: 東京都介護予防・フレイル予防ポータル

鮭と野菜のホイル蒸し



材料(2人分)

- 鮭の切り身 ..... 2切れ
- 玉ねぎ ..... 70g
- 白菜 ..... 70g
- えのき ..... 60g
- しめじ ..... 30g
- 人参 ..... 20g
- ブロッコリー  
(小房4つ程度、冷凍でも可)
- バター ..... 15g
- 塩 ..... 適量
- あらびきコショウ 適量

作り方

- 1 30センチ程度に切ったアルミホイルの上に、薄切りした玉ねぎ、ピーラーでリボン状にした人参、ざく切りした白菜を敷き、その上に鮭を置く。(キッチンペーパーで鮭の水分をふき取ると臭みが残りにくい)
  - 2 石づきをとったしめじ、えのき(半分に切る)、ブロッコリー
- 一を添え、塩、あらびきコショウをふる。最後にバターを乗せる。
- 3 アルミホイルを閉じ、フライパンに置き、静かに水を注ぐ。5ミリ程度水に浸かるようにする。
  - 4 ふたをして中火から弱火で10分程度加熱する。

簡単料理レシピ

フライパン1つでメインのおかずになり、具材も火が通りやすいものを使いました。蒸すことで野菜のかさが減り、動物性たんぱく質と一緒に多くの野菜がとれます。



R6.1 ディスカン体験会



R6.2 会員のつどい(グランドゴルフ)



R6.3 就職情報フェア



R6.6 定時総会



R6.10 アロマ体験会



R6.10 簡単スマートフォン教室



R6.10 認知症サポーター養成講座



R6.10 ベレー帽ワークショップ



R6.11 ゴスペル体験会



R6.11 会員のつどい

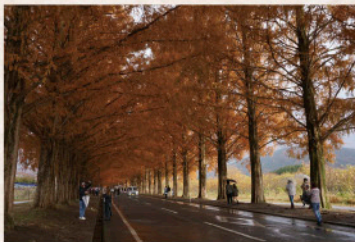


R6.11 フラダンス体験会



R6.12 和泉商工フェスタ

写真 増田健次(唐国町)



作品集



俳句同好会

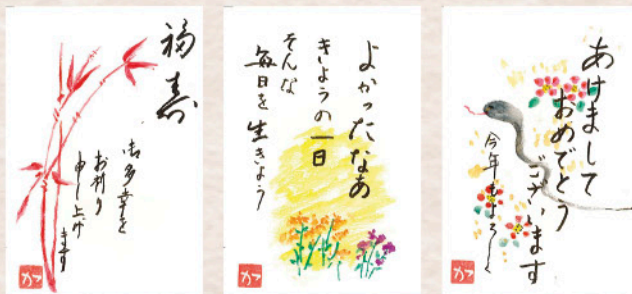
ケセラセラ余生気儘に初鏡  
 絵双六吾が人生の幾山河  
 年金から小分けて渡すお年玉  
 銭湯の前屈みなる御慶かな  
 餅搗のこゑ賑やかに袋小路

令子 啓二 恵子 実六 義勝

花台 青木幸三(寺田町)



絵手紙 加納 孝子(阪本町)



編集後記

新年あけましておめでとうございます。  
 今年も新年号として、1月にお手元をにぎやかさせます。  
 特集記事は、シニア運動会です。健康寿命日本一へ!と、私たちシルバー人材センターの会員にとっても身近な催しとなりました。日ごろの健康維持と合わせて、みんなで参加する目標をもって、毎年楽しんでいきたいものです。今年の干支は、巳年。3年ぶりに年男・年女の皆さんに取材にご協力いただき、新年の紙面を飾ることができました。ありがとうございました。  
 巳年は、力を蓄えていたものが芽を出す年、脱皮する特性を意味する年とされています。「新ためて」巳年の変化の意味を考えてみたいものです。「くすのき」も会員情報誌としてさらなる《脱皮》を目指して、内容にも工夫を凝らしていきたいと思っております。皆様のご意見ご感想をお待ちしています。  
 (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4丁目20番2号

TEL.0725-45-5255

※電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

FAX.0725-45-5533

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

Eメール [izumi-sc@cello.ocn.ne.jp](mailto:izumi-sc@cello.ocn.ne.jp)



【企画・編集】 広報委員会 / 【制作・印刷】 真和印刷(株)