

くすのき

《題字》筆耕同好会 前 敬子 書

お正月の
あけまして
おめでとう
の
あけまして



皆様の
ご健康と
多幸を
お祈り致します

《水彩画》「朝日」阪口 芳 画

《賀詞》土井 正子 書

contents

- ◆ 理事長あいさつ・和泉市長あいさつ・役員紹介 2
- ◆ 新事務所・定時総会・新倉庫 3
- ◆ 会員のひろば 午年の年男男女の登場 4
- 会員さんにインタビュー 5

- ◆ 職場訪問・安全就業ニュース 6
- ◆ レッツ健康・簡単料理レシピ 7
- ◆ ふおとぎやらりー・教室紹介・同好会紹介・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うございます。

皆様方には、新春を迎えご家族団らんでお過ごしのことと思います。

旧年中は、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ご支援・ご協力をいただき感謝申し上げます。

昨年の夏に用事があり久しぶりに京都を訪れました。久々の京都駅は斬新で近代的なビルに様変わりしており、駅構内の天井は非常に高く空間も相当広く、夏の季節にもかかわらず、どこか涼しさを感じました。駅構内は、大勢のインバウンドの男女のグループが大きなスーツケースを押しながら行き来していました。

目に入るのは過半は外国人で、まるで外国の大きな駅にいるような感覚でした。若い彼ら彼女達から伝わってくるそのパワーと熱気に圧倒された思いがしました。

我々シルバー世代は、その時感じた若者が持つエネルギッシュなパワーには及ばないかもしれませんが、その代わりに長年培ってきた経験・知識・知恵があります。シルバーを通じ就業する中で持てる力を活かし、生きがいややりがいを感じながら、地域貢献につながっていくことができれば素晴らしいことだと思っています。

本年の干支は、「午」すなわち馬です。馬は発展や成長のシンボルだと言われています。

本年は、皆様方にとって干支の午年が指し示すような、活躍と発展の年になるようご期待申し上げます。

結びに、会員はじめご家族皆様方のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして新年を迎えてのご挨拶といたします。

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うございます。

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。

現在、日本は超高齢化社会を迎え、高齢者の豊かな経験や知識を地域や社会の中で活かし、活躍し続けられる社会が求められています。皆様が「生きがい」や「社会とのつながり」を感じながらご活躍されていることは、地域にとって非常に大きな力となっています。

シルバー人材センターにおかれましては、地域の課題解決や安全・安心な社会づくりにおいて重要な役割を果たされており、昨今では、デジタル化の推進や新たな仕事分野への挑戦など、時代や社会の変化に対応した活動をいただいております。心から敬意を表する次第です。

和泉市におきましても、一人ひとりが役割と生きがいを持ち、世代を超えて助け合える温かい地域社会の実現をめざし、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ご祈念申し上げます。新年の挨拶といたします。

令和7年・8年度 役員紹介

理事長

油谷 巧

副理事長

石川 清 (新)

門林 淳

理事

井阪 悦雄

今井 國晴 (新)

佐藤 正浩

田中 一男

辻畑 貴広 (新)

西川 加恵

橋本 隆次

森澤 和美 (新)

八木 秀樹 (新)

監事

松田 良男

味谷 哲子 (新)



5月7日 水

新事務所へ
移転!!



シルバー人材センターの事務局は「和泉市府中町4丁目11番23号(和泉市庁舎第1分館内1階)」へ移転しました。*ご注意下さい。隣接する駐車場への右折入出庫は禁止です。

6月3日 火

令和7年度定時総会開催・新役員選出

和泉シティプラザ3階レセプションホールにおいて、定時総会を開催いたしました。開会のあと、理事長の挨拶、辻和泉市長・関戸和泉市議会議長よりご祝辞をいただきました。祝電披露の後、大谷民生会員(国分町)を議長に選出し、審議事項3件が可決承認され、続いて3件の報告をしました。総会終了後、第2回理事会を開催し令和7・8年度の代表理事、業務執行理事が選出され、総会会場にて新役員が紹介されました。



- | | | |
|------|-------|-------------------------------|
| 審議事項 | 議案第1号 | 令和6年度事業報告について |
| | 議案第2号 | 令和6年度収支決算報告及び監査報告 |
| | 議案第3号 | 役員の選任について |
| 報告事項 | 報告第1号 | 令和7年度事業計画について |
| | 報告第2号 | 令和7年度収支予算について |
| | 報告第3号 | 第3次中期計画(令和7年度から令和12年度)の策定について |

令和7年度事業計画に沿って、会員の皆さまのご協力をいただきながら、事業を進めてまいります。



6月11日 水

新倉庫完成

修理・倉庫機能集約



点在していた倉庫を集約するため、令和6年度から建築を進めていましたが、令和7年6月11日に2階建てのスタイリッシュな倉庫が完成しました。草刈機械の修理工房と就業に使用する物品や書類の保管機能を兼ね備えた倉庫です。

順次各倉庫から移設を行い、保管書類を収めて完了しました。新事務所から少し距離がある場所ですが、事業の推進に活用してまいります。



年男・年女さんへの質問

① 元気の秘訣

② 趣味・特技

③ 今年の抱負



加納 孝子

阪本町

昭和 17 年生

- ① 今も家事全般しています。子どもの頃から好きだった絵を続けていることかと思います。
- ② 絵を描くこと。子どもの頃に、絵では食べていけないと反対されましたが、子育ての手が離れてから習いにいきました。24年前からは、デイサービスで絵手紙を教えました。10年前から、週2回デイサービスの利用者になりましたが、絵手紙は月2回教えていました。似顔絵も習ったんです。
- ③ このごろは、歩くことが不自由になったので、もっと元気になって、色々なところに出かけたいです。



城戸 厚夫

青葉台

昭和 17 年生

- ① 働くことと運動することです。運動は家内と一緒に毎日50分程散歩をし、腰痛対策で始めた筋トレを週3回生涯学習サポート館で40年続けています。月1回初心者の方に、マシンの使い方をボランティアで指導しています。家内の作る食事も3食美味しくいただいています。
- ② 家庭菜園と囲碁です。市民農園で季節の作物を作っていますが、今では仲間も出ていろいろな人と交流して楽しんでいます。囲碁はパソコンのソフトで対戦し実力は2級レベルです。負けたら、振り返って勉強しています。
- ③ 何事にも感謝の気持ちを持ち、元気で過ごすことです。仕事も続けていきたいです。10歳から24歳までの孫が6人いますが、今年3月にひ孫が生まれる予定で、皆の成長が楽しみです。



濱田 延三

尾井町

昭和 17 年生

- ① 野菜・魚を中心とした健康的な食生活と十分な睡眠。ウォーキングはストレス解消、肥満や生活習慣病の予防改善にも取り組んでいます。ポジティブな精神状態とシルバーの仕事を通じて社会的なつながりを保つこと。
- ② 家庭菜園と旅行です。子どもや孫たち8人での旅行が何より楽しみです。みなでLINEを使って連絡を取り合います。
- ③ 今のまま無茶をせず、仕事を続けていくために健康で趣味を楽しみたいです。



信田 晃三

光明台

昭和 17 年生

- ① 大学時代からテニスは長く楽しんでいて、続けるために毎日のストレッチや時間に余裕があれば素振りがかかせません。趣味の仲間や現役時代のOBとお茶をして人と会話することや、妻と寺社仏閣を訪れた後に外食をして刺激を受けるようにしています。仕事やボランティアを通じて元気をもらっています。
- ② 硬式テニスと卓球です。囲碁や剣道・柔道も段を持っています。硬式テニスは、80歳を超えてからは週2日にしました。
- ③ 今年も、続いて仕事が出来、テニスをして、ボランティアもして、毎日を楽しみたいです。自分は若いという気持ちが大切だと思っているので、若い人に負けまいと頑張ります！

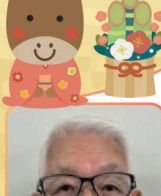


瀬戸 や江

黒鳥町

昭和 29 年生

- ① ウォーキングとラジオ体操です。毎日、その日の体調を考えながら続けています。テレビの健康情報は、必ず実行。子どものお世話にならないよう、常に健康のことを考えて野菜中心の食生活を大切にしています。
- ② お花が大好きで、プランターで季節の花を育てています。ウォーキング中に、花々を見つけては、季節を感じています。山歩きも好きです。
- ③ これからも健康で家族に迷惑をかけないように今の仕事を続けていきたいと思っています。



塩崎 洋一

和気町

昭和 29 年生

- ① 小学校の受付の就業をしています。児童と挨拶をかわし、成長していく姿を見守れることが嬉しく元気の素になっています。43歳の頃、体調を崩して食事療法を始め、毎日、食事の用意をしてくれる妻のおかげで今の元気を維持できていると思います。一日40分ほど、少し早足で散歩しています。
- ② 会社勤め以来の友人とLINEグループで繋がり、週に一度のゴルフを楽しんでいます。
- ③ 体調管理を徹底し、仕事でほんの少しのストレスを自分に与えながら、毎日楽しく過ごせていることに満足しています。今年も現状維持が目標です。



田尻 富子

伏屋町

昭和 29 年生

- ① 仕事の休みの日は、近隣の方とラジオ体操をしています。参加することで交流ができ楽しんでいます。夫婦でウォーキングを兼ねて用事をすますようにしています。仕事に行くことも元気の秘訣です。海外出身の方と片言の日本語とジェスチャーでコミュニケーションを取っています。人と関わることで、刺激を受けています。
- ② 読書です。携帯ばかり見てしまうので、読書の時間を楽しむようにしています。でも携帯で地図やメジャーリーグを見てLAの天気や時間を調べたり。活用は広がります。
- ③ 仕事を続けるため、体調に気を付けて、元気で何かおもしろいものをみつきたいです。



村田 弘子

和気町

昭和 29 年生

- ① 世代の違う人達と楽しく働かせてもらっています。本当に人に恵まれています。毎日笑って過ごせるよう、考えて、どうにもならないことは考えないようにしています。物事に執着がなく、シンプルな考えをしているのでストレスとはなにかがわかりません。
- ② こだわりがないので、趣味がないです。特技と言えるかわかりませんが、コミュニケーション力かなと思います。そのお陰で今日も家族、周囲の人達に助けられ、職場・地域のボランティア等に楽しみながら役割を果たすことができています。
- ③ いつも心にとめているのが、「死ぬときには、人間らしく」です。その日がくるまで、今年も足と頭が健康で日々を生きていきたいと思っています。

趣味を楽しみながらお仕事をしている、会員さんお二人にインタビューしました!!

バレーボール

ママさんバレーで活躍中!! 平野 好子(鶴山台)

バレーボールとの出会い

中学1年生から始めたバレーボールは、入社した会社でも社会人バレーボールチームの一員として練習に励みました。結婚して一時中断しましたが、子どもが小学生になった頃から地域のママさんバレーボールチームに入り練習を再開しました。

現在の活躍

今は和泉市全域から集まってきた仲間とチームを組み「大阪府家庭人バレーボール連盟」に加入して、何度も大阪府代表として全国大会にも出場しています。チームは年齢別で分けられており60歳代、70歳代の2チームに籍を置いて活動しています。足がつるのを予防するために時間を見つけてはランニング(10km)、週に3回ほどはジムに通って水泳やエアロビクスなどをして体力作り、健康維持に励んでいます。以前は泉州マラソンや、信太山クロスカントリー大会などに参加していましたが、今は参加費も高くなって参加機会が少なくなっています。

バレーボールの魅力

チームプレーなので何でも言い合える信頼関係ができ、友達が増えていくのが一番の魅力です。全国大会に行ったら試合後の観光も楽しみです。そして何よりバレーボールが好きです。

シルバーの仕事

週3~4日、伯太の施設で仕事をしています。今では、就業内容を覚えたため作業もスムーズに進みます。ただ、バレーボールの大会の時は何日か続けて仕事を休むので、相手の方は、その間仕事が毎日続くことになります。迷惑をかけていることを本当に申し訳なく思っています。皆さんの協力のおかげでバレーボールを続けられることに感謝しています。



ゼッケン No9 の勇姿



白いうちわを持って仲間と

【取材】三洵

詩吟



" 詩吟は「健康維持」と「認知症予防」に良いですよ!"

西村 広太(鶴山台) 哲泉流準師範の吟号「西村亮盟」

詩吟との出会い

最初の出会いは高校生の時、その後職場の「詩吟部」に3年属していましたが、職場の事情で離れざるを得なくなり、それ以来遠ざかっていました。十数年前、鶴山台の中嶋咆泉総師範に出会ったことから、詩吟の復活となりました。

現在の活動

和泉市でも数多くある詩吟部のうち「哲泉流日本吟詠協会」の大会を始め、大阪詩吟連盟の大会や、堺市の詩吟大会などに参加をしています。令和7年7月6日の大阪支部連合の決勝大会で上位入賞となり、全国大会に出場決定しました。数年前、準師範の資格も取得し、練習の目標と励みにもなっています。

詩吟の魅力

漢詩などの古典の詩を大きな声で出して読むこと。その独特の節をつけて歌う楽しさ、詩の内容を理解する奥深さは何と言っても大きな魅力です。ついつい、言葉の意味を考えて時間を忘れるぐらいになることもあります。何より、発声は腹式呼吸と嚥下が鍛えられ、「健康維持」になり、古典を一字一句調べるのも楽しく、詩を覚えることが「認知症予防」に最適です。現在練習している吟題目は、43本です。(令和7年から令和9年題目集)好きな詩もあり、「九段の桜」「岸壁の母」などは、聞いてもらうのに最高です。

詩吟のある毎日とは

近くの自衛隊駐屯地まで歩いて行き、遠慮なく大きな発声で吟じることは、健康のため、いつまでも続けたい。余談ですが喉を傷めないようにのど飴が欠かせません。



詩題 表紙



詩題

【取材】岡崎



社会福祉法人 女子慈教寮 児童養護施設 慈教寮 (和泉市池上町)

今回は、16年間にわたりセンターをご利用いただいている慈教寮を訪問し、伊藤感道理事長にお話を伺いました。就業されているのは、山本千世美会員(池上町)です。



令和6年に完成した新しい施設



伊藤理事長

児童養護施設 慈教寮とは

理事長の祖父の伊藤感徴氏が、大正15年に司法大臣の認可を得てお寺の境内の建物で、非行防止を目的に子どもの「衣食住」の世話をしたのが始まりです。親子3代地元で児童福祉に取り組み、今年100周年を迎えます。

現在は2歳児から18歳までの36人が、4代目の建物(令和6年4月完成)で、6人ずつの小グループの家庭的な環境の中で生活をしています。子どもたちが心身ともに健やかに育ち、将来社会人として自立できるよう支援を行っています。

シルバーとのご縁は

平成21年、お願いしていたご近所の高齢の方がお辞めになったことを機会に、以前からチラシ等で見知っていたシルバーの利用を検討しました。シルバー世代の方はまだまだお元気ですし、助けていただけると思ったのです。

山本会員の働きぶりは

週3日午前中の3時間、掃除や洗濯干しなど手伝ってもらって7年目。変わらずお元気で、頼もしいです。お手伝いいただくと、保育士が子どもと向き合う時間を持つことができますし、他の仕事を片付けたりできます。山本さんには、これからもお体に気を付けて長く働いて欲しいと考えています。山本さんの熱烈阪神ファンぶりは施設でも有名ですよ。

山本千世美会員は

自宅から近いですし、週3日の働き方がすごく良くて、予定も立てやすい。友人もみな働いているので、休みの日を合わせてランチや遊びに。シルバーの配分金は私のこづかいです。なので、出来るだけ長く働きたいです。就業日には、家事を全て片付けて出かけます。休みだとゆっくりしてしまうのに。働く緊張感がいいと思います。



山本会員

伊藤理事長は長年のご功績が認められ、前年秋に瑞宝単光章の叙勲の栄に浴されました。
おめでとうございます。今後も、センターとのご縁が続きますように。

安全就業ニュース

安全対策委員会

ー 安全は 無理せず 焦らず 油断せず ー

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

自転車への交通反則通告制度(青切符)が導入されます ～自転車はルールを守って安全運転～

自転車の交通違反については、これまでの「指導警告」と「赤切符」による刑事処分に加え、本年4月1日から「交通反則通告制度(青切符)」が導入されます。これは、違反者が反則金を納付することで刑事処分を科さない制度です。

16歳以上の者がこの制度の対象で、3千円から1万2千円の範囲で反則金が科されます。例えば、スマートフォンなど「ながら運転」は1万2千円、信号無視、逆走、歩道走行は6千円、傘差し運転、イヤホン使用は5千円となっています。

なお、酒気帯び運転など特に悪質な違反行為は、青切符の対象外で、これまでどおり「赤切符」による刑事処分の対象となります。

自転車も自動車と同じ「車両」の仲間です。基本的な交通ルールを守って安全運転を心がけましょう。



直近5年間の
和泉市SCの
事故件数報告
(令和3年度～令和7年度)

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度 (10月末現在)
傷害事故	1件	3件	5件	0件	1件
賠償事故	0件	0件	1件	0件	1件



年度初めにご自宅に「受診券」が送付されていることはご存じですか？

40歳以上で「受診券」が届いたら、和泉市内の実施医療機関（かかりつけ医）で年に1回「特定健診・健康診査」を受診しましょう。

受診することにより、糖尿病や高血圧等の生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え（フレイル）等のチェックを行い、必要に応じて医療や介護予防等に繋がっていきます。

「特定健診・健康診査」は、血圧・中性脂肪・腎機能・検尿・血糖値・肝機能の基本検査を実施します。この他、和泉市独自の追加検査として、血液検査（総コレステロール、アルブミン、総蛋白、貧血）、心電図、胸部X線に加え、心不全リスクの早期発見のためのBNP検査ができます。BNPとは心臓を守るために分泌されるホルモンで、心臓の負担が大きくなると数値が高くなることから、心不全の重症度がわかります。また同時に、大腸がん検診、肺がん検診・前立腺がん腫瘍マーカーの検査も実施しています。

受診方法（簡単スリーステップ）

- 1 受診券の確認（有効期限）
- 2 医療機関（かかりつけ医）の予約
- 3 受診（受診券と保険証持参）



本市の特定健診の令和6年度の受診率は、国民健康保険加入者で41.5%、後期高齢者医療制度加入者で35.7%となっており、まだまだ低い状況ですので、現在かかりつけ医に通院されている方も積極的に受診して下さい。

みなさん、「特定健診・健康診査」を毎年受診することにより、個々の健康意識が高まり健康保持の一助となります。介護を要する状態にならないように、健康寿命の延伸に繋げ、生涯にわたり自分らしくいきいきと暮らせることを目指しましょう。（和泉市医師会）

簡単料理レシピ 彩りちらし寿司

ひな祭りに向けて、簡単で美味しく春らしい彩りちらし寿司のメニューです！

温かいご飯に混ぜるだけで作れる「ちらし寿司の素」を使用すると手軽にできます。鮭、卵、えびをプラスして彩りよく、タンパク質も補いましょう。



材料（2人分）

- ・ご飯 …………… 500g（茶碗約4杯分）
- ・ちらし寿司の素 … 2人前
- ・鮭 …………… 1切れ
- ・卵 …………… 2個
- ・むきえび …………… 6尾
- ・さやいんげん ……… 2本
- ・桜でんぶ …………… 適量
- ・刻みのり …………… 適量



作り方

- 1 鮭を焼く。焼けたら皮と骨を取り、身をほぐしておく。
- 2 炒り卵を作る。
- 3 むきえびを熱湯でさっと茹でる。
- 4 さやいんげんを熱湯で茹で、ザルにあげて水気をきる。切り口がなめになるよう3cm程度に切る。（気になる場合はすじをとる）
- 5 温かいご飯にちらし寿司の素を混ぜ合わせて寿司飯を作る。（桜でんぶを混ぜ合わす寿司飯を、少量別にとっておく）
- 6 寿司飯に身をほぐした鮭を加え、大きく混ぜ合わせる。
- 7 小さめの丼鉢にラップを敷き、底から順に、桜でんぶと寿司飯を混ぜたもの、次に⑥をのせ、しゃもじで軽く押さえる。
- 8 皿に丼鉢をそっとひっくり返して形を整える。
炒り卵、むきえび、さやいんげん、刻みのりを飾る。

（和泉地域活動栄養士会 菜々の会 西山 奈央）

「食べる」フレイル予防

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※



※10の食品群の頭文字をとったもので、
ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができフレイル予防につながります。からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、イラストにある10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう。

合言葉は、「さあにぎやか(に)いただく」

