





第308号 平成29年7月10日発行
 公益社団法人 三田市シルバー人材センター
 〒669-1323
 三田市あかしあ台5-32-2
 電話 564-7501
 FAX 553-1300
 Eメール sandasilver631015@sandasc.org
 ホームページ <http://www.sandasc.org/>

理事会で2ヶ月間の実績と、今後の取り組み検討



6月23日(金)に、本年度2回目となる理事会が開催されました。先ずは報告事項として、4月から2ヶ月間の事業状況について報告がされました。会員数は、5月末で1,058名となり4月から約10名の増加となっています。実績額では、市営駐車場と三輪明神窯史跡園の管理業務や、「県民だより」の配布、ごみ袋の各地区への配送等が無くなったこと等で、4月は、前年度より450万円ほど減少しましたが、傾向を知るには、もう暫く様子を見る必要があると思われます。

次に、各部会等からの報告で、業務部会では未就業会員への対策、福利厚生部会では昨年度末の「まち歩き」の報告や、現在の日帰り旅行の参加状況等が報告されました。

また、安全・適正就業推進委員会からは、80歳前後の会員による事故の現状や、除草班による安全対策の取り組み、更に、地域班連絡会では、地域班活動の運営手引きを作成中であることなどが報告されました。続いて協議事項として、「三田まつり」へのイベント参加と、11月に予定している「シルバー感謝祭」に関する内容を協議し、感謝祭に関しては、委員長をはじめ各部会の担当理事を選出し、今年度の開催に臨まれます。

地域班運営の統一化図る

6月19日(月)に各地域から班長が集まり、地域班連絡会が開催されました。今回の主な協議事項は、地域班の運営に関して、各地の状況や役員の交代、その他の要因によって、まちまちだった運営方法や細々したルールを、「手引き」として一冊にまとめ、今後の地域班の運営を統一化すると共に、活動を円滑にしようと言うものです。

概ね内容に関しては理解を得られたものの、それぞれ地域に持ち帰って更に確認したいということで、次回以降に内容を確定する予定です。

今年度も年3~4回の開催を予定しており、地域班の活性化になることと思います。



「三田まつり」の総踊り 誰でも参加OK!

8月5日に開催される「三田まつり」は、今年で39回目を迎えます。バザーやステージ発表など、市民も参加できるおまつりで、飛び入り参加もできる総踊りは、昨年500名を超える大きな輪となりました。踊りを知らないと言われる方も、「おどり講習会」が各地で行われているので、是非参加して、覚えられてはいかがでしょうか。(無料受講)

日 時	場 所
7月10日(月) 19:00~20:00	ウディタウン市民センター 大集会室
7月12日(水) 19:00~20:00	藍市民センター 多目的室
7月16日(日) 16:00~17:00	ウディタウン市民センター 大集会室
7月20日(木) 19:00~20:00	フラワータウン市民センター ホール

「私は大丈夫！」 が危ない特殊詐欺

今年1月～5月における阪神間での特殊詐欺被害額は約1億3609万円となりました。前年より減少したものの、高齢者を狙う特殊詐欺被害は依然として深刻であり、最も多い手口は、やはり「オレオレ詐欺」です。

警察官や市役所職員に成りすましたり、悲痛な声で「付き合っていた女性を妊娠させてしまった」、「投資に失敗し、会社のお金に手をつけてしまった」などと情に訴えるケースもあります。被害に遭われた70代の女性は不審に思いながらも、「息子の役に立ちたかったから」と600万円を男性に手渡したといひます。

また、詐欺が横行していることを逆手に取り、「振り込め詐欺防止のために、キャッシュカードの利用限度額を引き下げるので回収する」と言った手口も後を絶ちません。

「私は大丈夫！」とされている方こそ要注意です！ いざ電話に出ると、詐欺師のペースに飲み込まれ、言葉巧みに騙されてしまうので、少しでも「おかしい」と思ったら、迷わず家族や警察、または下記センターに相談しましょう！

【相談窓口】

○三田市消費者生活センター

キッピーモール6階 電話 **079-559-5059**
平日、第2・4土曜日 10時～18時（受付は17時まで）

○警察相談専用電話 「 **#9110** 」

犯罪や事故には至ってないけれど、相談したいという方に。



「Smile」始めます☆

女性限定！何でも話せる自由な時間「Smile(スマイル)」が今月よりスタートします。

ここでは、相談や愚痴も言いたい放題♪担当している女性役職員が、親身になって話を聞きます。

シルバーでの就業やサークル活動以外にも、身の回りの話や趣味の話など、どのような内容でも構いません。家じゃ言えない、あんなことやこんなことも、いくらでも聞きますよ♪

何かのついででも、ちょっとした息抜きにでも、毎月同じ時間に同じ場所で行っているの、是非気軽に覗いてみてください。もちろん、お友達と一緒に大歓迎です！

【開催日時】 毎月 第3金曜日

午後1時30分～午後3時30分（先着順）

【場 所】 三田市シルバー人材センター

【担 当】 長田



小野・三輪地域班合同健康セミナー

5月25日(木)午前10時より、有馬富士共生センターにて、健康セミナーを開催しました。あいにくの天気でしたが10名の会員が来られました。講師は、スポーツジムでインストラクターをされている、小野地域班の深田さんです。

真向法とヨガの呼吸法をミックスした柔軟運動から始まり、しなやかさを作る「コアトレ」、弾む力を作る「ジャンプトレ」を行い、最後に心身を活性化させる深く長い呼吸法と笑ヨガと、どれも決して激しくはないけれども、ジワジワ来る体操を行いました。約90分間のプログラムが終了した時、参加者全員、汗・汗・笑顔でした。皆さんからは「とても楽しかった。今後もぜひ続けてほしい」との嬉しいお声があったので、次回も開催する予定です。



遺言と相続 その3



法定相続人とは？

相続では、誰がどんな順位でどれほど受け取ることができるのでしょうか。

民法では相続人になれる人を決めており、それを法定相続人といいます。また、相続人になる人の順序も決められています。被相続人の配偶者は常に相続人になりますが、血族相続人には優先順位があり、優先順位の上位の者がいると、下位のものは相続できないことになっています。

1. 法定相続人の範囲と順位 (遺言書がないとき)

- ① 配偶者…被相続人の夫や妻は常に相続人となります。(内縁の妻や夫、愛人は除く)
- ② 第1順位(直系卑属)…子、子が死亡して孫がいればその孫が相続人となります。胎児も生きて生まれれば相続人です。愛人など婚姻関係にない間の子も認知されていれば相続人となります。
- ③ 第2順位(直系尊属)…第1順位の相続人がいない場合は、父母、祖父母などの直系尊属が相続人となります。父母が死亡している場合、祖父母がいれば祖父母が相続人となります。



- ④ 第3順位(兄弟姉妹)…第2順位もない場合、被相続人の兄弟姉妹が相続人となります。兄弟姉妹が死亡している場合は、その子(甥や姪まで)が相続人となります。

2. 法定相続分(遺言書がないとき)

- ① 配偶者のみ…全部
- ② 配偶者と子…配偶者が2分の1、子も2分の1(複数の時は頭割り)。
(H25年12月の民法改正により、非嫡出子と嫡出子の法定相続分は同じとなりました。)
- ③ 配偶者と直系尊属…配偶者は3分の2、直系尊属3分の1(複数の時は頭割り)
- ④ 配偶者と兄弟姉妹…配偶者は4分の3、兄弟姉妹4分の1(複数の時は頭割り)
- ⑤ その他…別途、定めあり。

遺言書の作成にはおおまかな案を作って、市の無料法律相談の利用(要予約)や弁護士、行政書士などの専門家に相談されることをお勧めいたします。(T・N記)

ほしの まちこ
星野 真知子 さん

今日は「子育てカンガルー」で就業の星野さんをお訪ねしました。入会は平成26年12月です。

もともと子どもの世話をすることが大好きだったので、こちらを選びました、とのことです。



以下、生き生きとお話される星野さんが印象的でした。

『三田市民になってもう23年になります。夫が転勤族だったので、結婚と同時に静岡へ移住したのを皮切りに、名古屋、京都、神戸、北陸と各地にいきました。私自身はあちこちで生活できて楽しいな、と思っていましたが、小学校時代の子供たち(息子2人・娘1人)はそうでもなかったようです。(笑)』

毎月のように孫達が遊びに来てくれますので、夫と共に豊かにぎやかな日々を過ごせております。

一方、お芝居や歌を生で見たり聴いたりするのが趣味で梅田芸術劇場のネット会員にもなっています。つい最近もアイドルグループ・TOKIOの松岡君と女優さんの2人芝居を観にいきました。その他、近郊シアターの上演予定も調べて、せっせと応募しています。年に3~4回は観劇に行っています。



笑顔になるときですね。やはりカンガルーで泣き出した子供さんを一生懸命あやして、その子がにこっ、と笑顔を見せてくれたとき、「やったー」とこちらも笑顔になります。

年齢的にしんどいな、と感じるときもありますが、子どもたちの笑顔を見てみると、疲れも吹っ飛びます。健康にも恵まれ、人生良い時間を過ごさせてもらっている、と感謝しています。』

(T・N記)

7月11日からの行事予定

- | | |
|----------|------------------|
| 7月12日(水) | 総務財政部会(13:00~) |
| 14日(金) | 入会説明会(13:30~) |
| 19日(水) | 仕事の相談日(10:00~) |
| 21日(金) | Smile(13:30~) |
| 25日(火) | おしゃべりサロン(13:30~) |
| 8月 2日(水) | 入会説明会(13:30~) |
| 16日(水) | 仕事の相談日(10:00~) |



今回のテーマは紫外線です。

7月の下旬に梅雨が明けると、真夏の厳しい日差しが降り注ぎます。皆さんは夏の紫外線にどのように対処されていますか？1年のうち5月～9月までは、紫外線量が多くなっています。

また曇っている日は大丈夫と安心されていませんか？

右の図のように、曇りや雨の日であっても紫外線は降り注いでいます！



紫外線量 (%)	
快晴	100
晴れ	95
薄曇り	90
曇り	58
雨	38

紫外線は、肌の日焼け以外に毛髪・頭皮に悪影響を与え、「抜け毛・薄毛・白髪」の原因ともなります。

また目に紫外線が当たると「日焼け」する・・・と最近の研究で分かってきました。

そのメカニズムは、目が紫外線を受ける → 角膜が炎症を起こす → 炎症が刺激となって脳下垂体に伝わる → 脳がメラニン生成を促す → 肌が黒くなる というわけです。

紫外線から身体を守るためには？

☆ 帽子、日傘を使う

紫外線をほとんど通さない「黒」やUVカット機能を備えた商品がお勧めです。



☆ 紫外線が強い時間帯に出かけない

紫外線の放射量が一番多いのは11時～12時ですが可能であれば10時～14時頃の外出は控えましょう。

☆ UVカット効果のあるサングラス・コンタクト・メガネをかける

色の濃いサングラスは、瞳孔が広がって紫外線が入りやすくなるので注意が必要です。

出来ることから気を付けていきましょう！ (A・O記)

新入会員紹介 (順不同・敬称略)

今回は7名の方が会員登録されました。

個人情報の為、お名前を伏せています。

今回の配分金の支払いは 8月10日(木)です

項目	平成28年度実績	平成29年度(速報)
会員数(人)	1,052	1,066
受注件数(件)	787	836
契約金額(円)	122,452,741	117,764,416

(平成28年度・29年度6月度)

伝言板

《水琴窟》

暑い日がつづきます。お元気にお過ごしでしょうか？私は、涼やかな音を求めて、出かけてきました。阪神香櫨園から歩いてほんの5分、西宮市大谷記念美術館です。大谷竹次郎が収集したフランスと日本の近代絵画を邸宅に展示して1972年に開館しました。

この美術館の日本庭園に水琴窟があります。私はこの音(水がカメの底に落ち、回りにはねかえって音を奏でます)が大好きです。一日中でも聞いていたいと思います。私はこの水琴窟で4か所目になりますが、音の軽やかさは今までで1番だとおもいました。

7/30迄、田嶋悦子の個展があり、8/19からイタリア・ボローニャ国際絵本原画展も始まります。

皆さんも涼やかな音色の水琴窟と、絵画を涼しい会館で楽しんでみてはいかがでしょうか。(M・Y記)

