

シルバー  
エコ

第309号 平成29年8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](mailto:sandasilver631015@sandasc.org)  
 ホームページ <http://www.sandasc.org/>



## 総務財政部会 規程見直しに取り組む

7月12日(水)総務財政部会が開催されました。

地域班等組織の運営や、会員の増強、各種規程等の改編及び作成など、部会で取り組む課題は多岐にわたりますが、複数の課題を、年度内で検討するのは困難なことから、昨年度からの懸案事項や、新規の課題などの内容を確認し、重要性の高い課題から順次協議を進めていく事にしました。

まずは、現在未整備の規定等や、次年度控えている役員改選に関する規程等の改正検討を行うこととしましたが、現状での問題点などについて協議しましたところ、規定が整備された当時と現在では、周囲の環境や会員の思い等にかかなりの違いが発生しているなど、簡単には解決できない状況です。



次回は、根本的な部分に問題点を絞って、協議していく事となりました。

## 業務部会

8月2日(水)9時半より、第2回の業務部会が開催されました。先ず第1四半期の実績報告として、受注件数は増加しているが、契約金額は昨年度対比で約470万の減少であることが事務局より説明されました。次に、未就業会員の対策として、センターが受注する仕事をいかにマッチさせられるかが協議されました。未就業会員のリストを作成し、効率的な就業紹介が課題となるようです。

さらに三田駅のペDESTディアンデッキにて、シルバーの普及啓発活動として、10月～12月までの3か月間試験的に、野菜や竹製品を販売することに関して協議されました。

今後、事務局と各事業の会員で実施に向けた取組が進められます。

たくさんの会員さんが、いろいろな場所・場面で活躍できるようにと、各理事・各班長が発言し、有意義な会となりました。

## シルバー感謝祭に向けてGO！！

7月18日(火)10時半より、ウッディタウン市民センターにて、第12回シルバー感謝祭のキックオフ会が開催され、地域班、サークル・同好会、独自事業等で、約40名の参加が有りました。

実行委員長の眞野雅行から、「12回という歴史とともに、見直しや改革を行いながら、リフレッシュされた楽しい感謝祭を開催したいと思いますので、皆様のご協力をお願いします。」と挨拶されました。その後事務局より、今回初めて司会進行や音響操作に、市内の高校生に依頼することになった事など、概要説明が行われました。各部会長を紹介します。

- |          |        |         |       |
|----------|--------|---------|-------|
| ・バザー部会   | ： 阿久津氏 | ・発表部会   | ： 長村氏 |
| ・展示・PR部会 | ： 太田氏  | ・企業訪問部会 | ： 東仲氏 |

これからの3か月程は各部会長が皆さんの協力を得ながら準備を進めますので、宜しくお願いします。



## さとのね七夕フェスティバル

### 七夕のイベントで「笹かざり」好評！

7月2日(土)。郷の音ホールにて「さとのね七夕フェスティバル」が開催され、子育てカンガルーのメンバーが参加しました。

今回で2回目の参加となる内容は、「ワニたたき」や磁石の「魚釣り」「的当て」「輪投げ」など多彩なゲームと、10種類近くの飾りを準備した「笹かざり」が人気でした。

最近、自宅でもなかなか飾らなくなった夏の風物詩に、沢山の親子が飾り付けに参加し、中にはご高齢の方も、昔を懐かしんで持って帰られるなど、準備した約120本の笹は全部無くなってしまいました。

会場で子供たちが持って歩いているのも、いい宣伝効果になったようです。



### かわいい探検隊たちが来訪！

梅雨の晴れ間の7月6日、事務所が賑やかな子供たちの声で溢れました。

あかしあ台小学校の2年生が、「まちかど探検」として、近所のお店等を訪問しているのですが、当センターにも20~30人の生徒が3班に分かれ、「ここは何をしているところですか？」「あかしあ台の良いところは何ですか？」「うれしいことは何ですか？」などと、次々に質問をしていきました。

中には、「3歳の時にカンガルールームに来たことある！」という子も何人かいて、「覚えてくれてたんだ。」という喜びを感じることもありました。

一生懸命、質問の答えを書き込んでいる様子が微笑ましかったです。



## おしゃべりサロン



7月25日(火)午後1時30分より、おしゃべりサロンを開催し11名の女性会員さんと一緒に、「レジン」を使ったアクセサリーを作りました。作り方は簡単で、型の上にカラフルなラインストーンやビーズを置き、UVライトを当てると固まる液体を流し込むだけ。どんなデザインにしようか、何色のストーンを置こうかなど、みんなで相談しながら作り上げました。ストーンが小さく、掴んだようで掴めていないことや、思っている所に置けないことが繰り返され、終始大爆笑でした。

完成後は、初対面の方々もいらっしゃいましたが、身近な話題で盛り上がりました。「おしゃべりサロン」はシルバーの会員でなくても、市内在住の60歳以上の女性なら誰でも参加できます。次回は9月13日(水)午後1時30分より認知症サポーター養成講座を開催する予定です。是非、お友達をお誘いあわせの上、ご参加ください。



## 「三田まつり」で理事パワー全開！！

「第39回三田まつり」に、理事と事務局がフランクフルト販売で参加しました。

今年で3回目となるため、皆さん慣れた様子で、手際良くお客さんをさばっていきます。

心配していた雨が降らなかった事もあり、18時頃から徐々に人出も増えて来ると、いつも以上にハイペースで、2枚の鉄板はフル回転となりました。

今年は、欲を出して昨年より100本増量したので、今までよりは販売に時間がかかるかと思っていましたが、予想以上の売れ行きで、例年どおりの8時前には完売してしまいました。

早々に完売したので疲労感よりも、やり遂げた達成感の方が大きかったようで、笑顔で解散しました。皆さん暑い中お疲れ様でした。



# 遺言と相続 最終回

笑顔研究所  
あなたが笑顔になる時は...

## 遺言書は万能ですか？

仮に、あなたが自筆で遺言書を書き上げたとしても、自分の願いはここに全て書き込んだから安心だ、と書いていらっしやいませんか？実は遺言書の記載通りにならない場合もあります。

### 1、遺留分

過去のいろいろないきさつにより、『遺産は〇〇に全額相続させる』と遺言書に書き込んだとしても、民法は、一定の範囲の相続人には『遺留分』という最低限受け取れる相続分を確保しています。

被相続人（遺言者）もこの遺留分は自由に処分できません。遺言者は自由に財産を処分できる、というのが原則ですが、全財産を他人に渡すことがあると、残された家族は突然生活に困ってしまうかもしれません。そのために遺留分が設けられています。遺留分が認められているのは、配偶者、子（その代襲者…孫など）、直系尊属（遺言者の実父母など）です。兄弟姉妹には遺留分は認められていません。

### 2、遺留分の割合（法定相続分に対して）

- ・直系尊属のみの場合、3分の1
- ・兄弟姉妹、なし
- ・それ以外の場合、2分の1



### 3、遺留分の請求

遺贈や贈与によって遺留分を侵害された相続人は「遺留分減殺請求」の裁判をおこすことによって、自分の遺留分を取り戻すことが可能です。この遺留分減殺請求は、遺留分が侵害されたことを知ってから1年以内に、または知らなくても相続開始時から10年以内にしなければ、この権利は消滅します。

### 4、その他

遺言書には細かな規定がたくさんあり、それに触れるとせっかく書き上げた遺言書が無効になる場合もあります。

いずれにせよ、遺言書の作成にはおおまかな案を書いて、市の無料法律相談所（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）

しみず かずよし  
清水 和義 さん



今回、カメラサークルの会長さんをされながら書道サークルにも所属される清水さんにお話を伺いました。

入会は平成27年11月です。障子・襖の張替に就業されています。

現役を退かれた清水さんはある日、ひとつの目標を決めたそうです。それは、毎日なにがしかの用事を作って出かける、とのこと。そのため、自分の興味がある会やサークルに積極的に参加し、そこでは得手不得手にかかわらず、皆さんのお役に立てるよう、日々努力しておられるそうです。

一番好きなことは何でしょうか？とお尋ねすると、「マラソンです。神戸に住んでいた頃から、約30年続けています。つい先日も岐阜県夜叉ヶ池で開催の135kmマラニックに参加、3年越しでようやく完走することができました。昨年は四万十川100kmフルマラソンに参加完走しました。年に5~6回100kmマラソンはじめ神戸や三田などいろいろなマラソン大会に参加しています。数年前まではトライアスロンもやっておりました。」とのこと。

「体を動かすことも大好きですが、一方、高齢者大学にも在籍し、読書サークルに入ってそれぞれが読後感想を発表して、新しい自分を発見したり、カメラサークルでもストーリーを考えながら画面構成に挑戦したり、また季節の食材を活用して、試行錯誤しながら家庭料理にも取り組んでいます。」と楽しそうに語っていただきました。

最後に、本稿のテーマ、「笑顔になるのはどんな時でしょうか？」とお伺いすると、「長い距離・苦しいマラソンを完走できたとき、写真大会で撮影の意図を理解して表彰してもらったとき、孫から『じいちゃん、料理も作れるの?!』と驚き顔で言われた時、などでしょうか、とはにかみながらおっしゃっていました。すべてにおいて積極的で、妥協せず、とことんやる、多趣味でパワフルで明るい清水さんでした。

（T・N記）

### 8月11日からの行事予定

- 8月16日(水) 仕事の相談日(10:00~)
- 22日(火) 総務財政部会(13:30~)
- 25日(金) 理事会(13:30~)
- 9月 8日(金) 入会説明会(13:30~)
- 20日(水) 仕事の相談日会(10:00~)



今回のテーマは**水素**です。近年話題になっているので、関心をもっておられるかたも多いのでは。

水素を身体に取り入れることにより、体内の活性酸素を除去することができる抗酸化作用があるようです。活性酸素は大部分が善玉で、体外から侵入してきた細菌やウイルスを、白血球が活性酸素を使用して攻撃し、除去してくれるそうです。一方悪玉の活性酸素は、細胞を酸化（サビ）させたり、様々な疲労や老化・生活習慣病を含めた疾患の原因にもなっているようです。水素はこの抗酸化作用の他に、シミ・シワ・くすみなどへの美容効果や疲労回復・アレルギー性皮膚炎や喘息などのアレルギー症状などにも効果があるようです。

**そんな水素を体内に入れる為にどんな方法がありますか？**

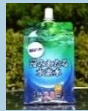
**☆ 水素風呂がおすすめ**

身体全体の皮膚から水素を取り込める、水素ガスも吸うことが出来る(ダブル効果)  
 ※水素入浴剤をお風呂に入れる(1回 200~500 円位)  
 ※水素発生器をお風呂の底に沈め水素を発生させる



**☆ 水素水を飲む**

水素分子は抜けやすいのでアルミハウスの容器を。



**☆ 水素水スティックで作る**

スティックを購入する → ペットボトルに水を満タンに入れ、水素発生スティックを入れる。早いもので 10 分(市販水素水の 5 倍位の濃度)

**☆ 水素ガス&水素水生成器**

水素水も作れる、携帯に便利なサイズの水素吸入器はスポーツ選手などからも愛用されています。



2016 年 12 月「水素ガス吸入」が厚生労働省の先進医療Bとして認可されています。

**水素で活性酸素を除去してみられませんか？ (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。

個人情報のため、お名前は伏せています。

次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, 0 4 7	1, 0 6 6
受注件数(件)	1, 0 4 5	1, 1 2 5
契約金額(円)	168, 972, 733	163, 843, 968

(平成28年度・29年度7月度)

**伝言板**

**オペラ鑑賞**

今年も行ってきました。兵庫県立芸術文化センターに於いて、佐渡 裕氏のプロデュースオペラ2017へ。今回はモーツァルトの代表作「フィガロの結婚」です。複雑な人間模様が描かれていて人間の機微(欲、お金、地位、それに対する反逆心、恋、嫉妬)に満ちています。衣装も豪華、アリアを歌うその声の美しい事、満員の観客(2000席)の拍手、ブラボーの声、毎回夢見心地です。

演者は隔日に日本語とイタリア語になるのですが、私はイタリア語の日をえらびました。舞台の両脇に訳がでます。オペラグラスで上演者の顔をみたり、訳を読んだり、少々忙しくはありますが、これも楽しみの内、序曲から第4幕までアッと云う間の3時間半でした。

この臨場感を皆さんも一度味わってみてはいかがでしょうか？ (M・Y 記)

