

シルバー

エコー



第 334 号 令和元年 9 月 13 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

TEL 564-7501 FAX 553-1300

Eメール sandasilver631015@sandasc.org

ホームページ <http://www.sandasc.org/>

地域班活動の活性化を目指して

市内を9つに分割している各地域班の班長が集まり、地域班の活動を通じて行うシルバー事業の検討や、各地域班の活動状況の報告、それぞれの地域で抱えている課題についての意見交換などを行う「地域班連絡会」が、8月22日（木）に開催されました。

今回は、地域班の活動に関心を持ってもらい、多くの方に参加してもらうためにはどうすればよいか・・・を検討した結果、入会後に、改めて自身が所属する地域班のブロック長会議に出席してもらい、班長や、エコー配布などで関りのあるブロック長さん等と、顔合わせをしてはどうかと言うことで、「新入会員地域班説明会」の実施に向けた検討を行いました。

新入会員と地域班の関係が密になる他、各地域班活動への参加も勧誘しやすくなるなどメリットがあり、各地域班で苦勞されている次期役員さんの人選も、円滑になっていくのではないかと期待もあります。

また、その反面、手続きが増えることで入会を思いとどまる人が増えたり、地域班の役員に新たな負担が発生するほか、いかに参加してもらえ



Let's go! 地域班

るかが今後の大きな課題となってきます。

後半は、各地の活動の報告をなど、自由な情報交換を行い、今後の地域班活動の参考とされていました。

会報紙などの配布について

毎月の配分金支払日に合わせて発行する「シルバー・エコー」や、配分金明細書、各種印刷物は、封入担当の会員さんが封入したあと、各地域班長が事務所から持ち帰り、ブロック長の担当地区に応じて仕分けされます。

封筒を受け取ったブロック長は、基本的に **15日からの3日間**で、担当する会員宅のポストに届けることとなっていますが、ブロック長の都合（体調や家庭の事情等）や、天候（台風や予期せぬ災害時）などによって遅れる場合もあります。

多くの会員を介してお手元に届けられていることをご理解いただき、配布日に若干の変動があることをご了承いただきますようお願いいたします。



高平班 ボランティア活動

8月22日(木)、朝8時から幼稚園に集合して早速作業しました。幸いお天気は曇り空で少し蒸し暑いですが猛暑ではありませんでした。我々9名に先生3名が加わったいただき、園児たちの畑や園庭周囲の除草は、仲間が持ってきてくれた刈払機やバリカンで2時間半ほどかけて作業を終えました。始めはこんなに茂った雑草、果たして時間内に仕上げられるかなと一抹の不安もあったのですが、結局予定時間を30分ばかり早めて終わりました。勿論、熱中症にかからないよう途中休憩を度々とり、水分補給もしっかり行って全員元気に終わりました。これで夏休み明けに登園してくれる園児たちも喜んでくれることでしょう。ちょっと腰は痛くなりましたが、気分はすっきりしました。



夏の終わりのPRイベント

毎年、8月の末に行われる「えるむプラザ夏まつり」

今年は、8月31日(土)、9月1日(日)に、えるむプラザ前の広場で開催され、秋雨前線の影響が曇り空が続き、暑さはいつもより和らいだ2日間とまりました。

例年どおり「竹炭」「EMしゃぼん」「子育てカンガルー」が参加し、日ごろ精魂込めて作っている竹酢液や、竹パウダー、EMしゃぼんを、熱心な説明とともに販売しました。

子育てカンガルーは、「輪投げ」と「的当て」といつもと変わらぬゲームですが、小さな子供達には絶大の人気で、ゲームを楽しんだ後は、くじ引きで景品をもらって帰っていきます。

あと、昨年から始めた「缶バッジ」作りも徐々に浸透してきたのか、去年の倍以上に販売個数が増え、中にはお気に入りの写真を持参される方もありました。

お祭りは、大抽選会で盛り上がりますが、会員さんの体力を考えて、いつものように早めの店じまい。

思ったような売り上げがあったかどうかは分かりませんが、皆さん充実した顔で解散しました。



会員奮闘記

“夏休み”ならではの子供連れ若しくは友達同士で訪れる施設で、会員が活躍している業務を2つ紹介します。

1つは、小柿にある三田市野外活動センターの駐車場案内業務で、5名で就業しています。施設にはキャンプが併設されており、市内外から子供連れの家族をはじめ、大勢の利用者が車で訪れます。朝から夕方まで駐車場を案内し大変な業務ですが、夕方帰り際にこどもたちから「ありがとう」の一声を聞くと疲れた身体を癒してくれるのだそうです。

もう1つは、青野ダム魚道管理業務です。こちらは約20名で就業しています。ダムの脇に作られた魚道(魚の遡行を助けるために設けられた水路のこと)が珍しく、一部水中が見れるようになっています。こどもたちが夏休みの自由研究で見学に来たり、ダムマニアの方が訪れると、川魚やダムの説明を行います。魚道周辺の清掃もきちりしています。

こどもたちと触れ合うことで、より一層元気をもらい、就業の励みになっています。



9月15日からの行事

- 9/18(水) 10:00～ 仕事の相談日
担当者と相談して新しいこ
とに挑戦しませんか
13:30～ 理事会
- 9/19(木) 13:30～ 安全・適正就業推進委員会
- 9/25(水) 10:00～ おしゃべりサロン
※女性のみ
「お茶を点ててみませんか？」
- 10/11(金) 9:30～ 総務財政部会
13:30～ 入会説明会
- 10/12(土) 10:00～ シルバーマルシェ
- 10/16(水) 10:00～ 仕事の相談日

次回の配分金の支払いは

10月15日(火)です。

8月度	平成30年度実績	令和元年度速報
会員数(人)	1,119	1,103
受注(件)	1,341	1,351
金額(千円)	208,228	196,651

新入会員紹介(順不同・敬称略)

4名の方が登録されました

個人情報の為、お名前は伏せています。

笑顔研究所
あなたが笑顔になる時は

まつもと ますみ
松本 真澄 さん(68才)



入会は平成30年10月です。今は派遣の仕事で清水山給食センターの配送業務に就業されています。現役時代は金融関係のお仕事だったの

ですが、定年退職後は三田市教育委員会に所属され、市内の幼、小、中学校全38か所の営繕係をされていました。

もともと手先が器用で、机や椅子、物入などの家具を作るのが大好きな上、電気配線などもお手の物だとか。そんなところから依頼元の先生方からはずいぶん頼りにされていたそうです。

教室にこんな入れ物が欲しい、あんな物置台がほしい、靴入れが欲しいという希望を伝えられると、すぐ現地へ行って最適なサイズ、デザインを考え、見取図や設計図を作ります。

アイデアを練り、色や柄を考え、置いてみたときの雰囲気であれこれ考えている時が最も楽しい時間かもしれません、と笑顔でおっしゃいます。

書き上げた図面をもとに製作にかかるわけですが、現地の雰囲気と合わないときもあり、その場で修正して作り上げます。

先生方は「まあ、可愛い」「使いやすいわあ」と、とても喜んでくださったそうです。

この職場も定年となり、辞めることになりましたが、皆さんが家具作りなどの実績を惜しみ、また作ってほしいとの要望も多く、最近思い切って「松本企画」という会社を立ち上げました。そしていろいろなモノづくりに携わるようになりました、とのことでした。

最後に、笑顔になるときはどんな時でしょうか？とお尋ねすると、作り上げた作品が皆さんに気に入っていただき、ありがとうと言われる時ですね。特に子供たちから可愛い笑顔で声をかけられると喜びもひとしおとのことでした。(T・N記)

アルツハイマー病にならないために

認知症の6割以上を占めるアルツハイマー病が怖い病気であるのはご存知のことと思います。この病気の初期症状は、

1. ニオイが分からなくなる
2. 物覚えが悪くなる
3. 整理整頓、計画や計算ができなくなる

といわれています。

アミロイドベータなる物質が脳に蓄積し、アルツハイマー病を引き起こします。その原因は、

1. 炎症（感染、食事、その他種々の原因による）
2. 栄養素の不足
3. 毒素 によるものです。

ではアルツハイマー病の予防や改善のためには何をするとよいのでしょうか。

1. 食事に気を付ける（以下をできるだけ実行）

穏やかな菜食主義をめざす
 朝ごはんまで12時間空ける
 夜ごはんは就寝3時間前までに
 腸内フローラを最適化する
 グルテンと乳製品はできるだけ避ける
 加工食品を避け、自然食品を摂取する

2. 適度の運動を定期的にする

ジョギング、ウォーキング、ダンス他
 1日に60分程度、週5回程度

3. 脳トレーニングをする

ナンプレ等を実行する

4. 健康な睡眠を確保する

1日8時間の睡眠をとる
 睡眠時無呼吸があれば治療が必要

5. ストレスを取り込まない

休暇を取る 瞑想する 散歩する
 好きな音楽を聴く

原因や予防法等についてはごく一部しかここに挙げていません。詳しく理解されたい方は以下の文献を参照願います。 (H・Y記)

参考文献：「アルツハイマー病 真実と終焉」

(デール・ブレンデセン著
 ソシム社)



漢字あらかると

「道」にはなぜ「首」という文字がついているの？

太古、中国で漢字が創られたころ、普段人々は守護霊によって守られた都城の中で農業、漁業、畜産、林業などの生活していました。都城はほぼ正方形で一辺が平均5~7里、高さは20里を越す巨大なものでした。



そして城外にある道には魔物が埋伏し、跳梁し、最も危険な場所と認識されていました。従って、その生活圏を外に向かって開くことは死の危機を招くと信じられていました。

やむを得ず城門を開いて外に行かねばならない時、たとえば軍事や商い、特別な用件で遠くの国を訪ねる時、敵地を通らねばならないときは、敵国の虜囚の首を切り落とし、その首の呪力によって魔物を鎮め、安全な通行を確保していたのです。首は位の高いものほど呪力は強いと考えられていました。

道という字のしんによう(又はしんにゅう)「辵」は交差点のある道を表しています。「之」という字も同じです。

この字に首を組み合わせて、通行に安全な「道」という漢字がつけられました。

(白川 静「道字論」より) (T・N記)

気まぐれトーク

先月末に甥っ子が誕生し、一緒に暮らす生活がスタートしました。1年以上の不妊治療と急遽の帝王切開で誕生したのもあってか、夜中に大声で泣いて寝なくても、愛おしくてたまりません。私だけでなく、6歳の姪っ子と4歳の甥っ子も大興奮で、どちらが抱っこするかでケンカをしては怒られて泣いて、その声に赤ちゃんも泣くという、とても賑やかな生活をしています。



今回の甥っ子の誕生を通して、子どもが産まれることは、とても奇跡であると同時に、子育ては産んでからがスタートなんだと分かり、改めて全世界の「母」は偉大であると思いました。

そして叔母の私にできることが、一生懸命働くことしかないことも分かりました。 (N・N記)