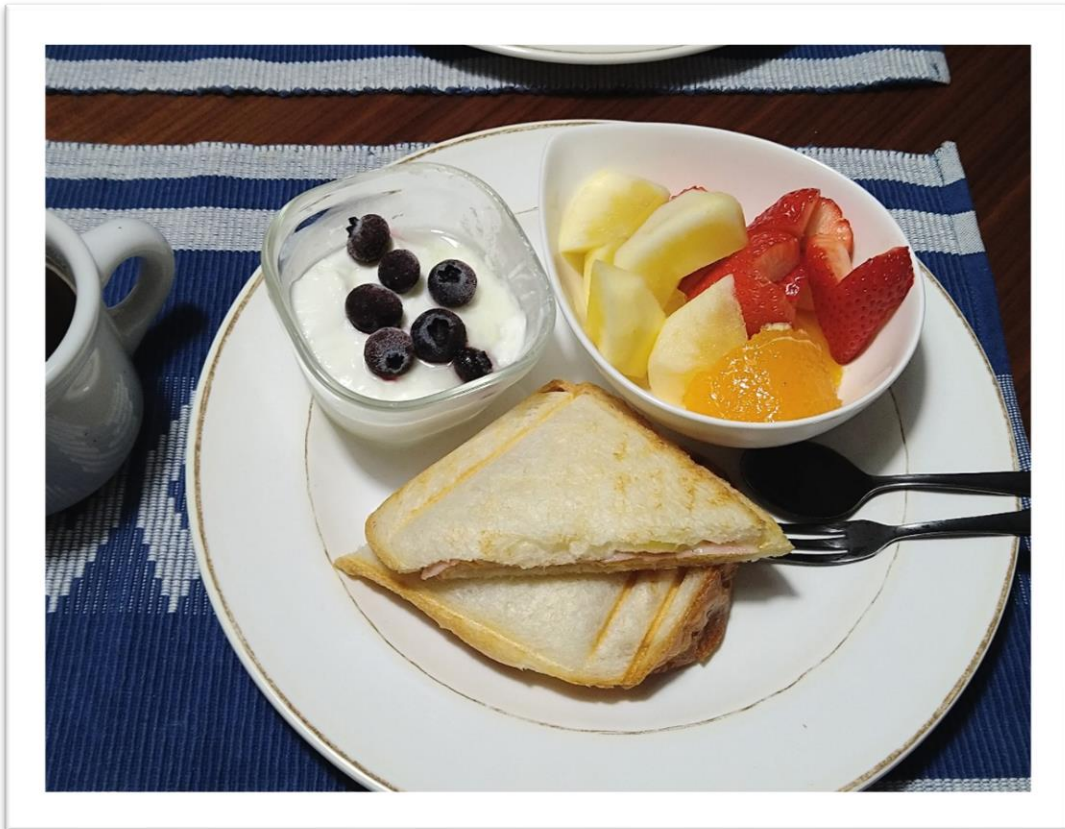


SILVER-エコー-

ECHO

12月号

vol.372



ホットサンドにヨーグルト、フレッシュな果物をお皿に盛った、何気ない、朝の食卓の一場面・・・ですが。

ちょっと見方を変えると、とぼけた顔のアヒルか、おばけのQ太郎？・・・
まあ何かの顔に見えそうです。

慌ただしい朝に、ちょっとほっこりする風景が撮れました。



日常で見かけたちょっと変わった景色、偶然撮れた奇跡の瞬間、ちょっと笑えるユニークなシーンなど、ご自身が撮影された画像に簡単なコメントを付けて、事務局までメールで送ってください。

また、画像やコメントは、編集する場合がありますので、予めご了承ください。
会員の皆さんの投稿をお待ちしております。



【健康的に暖房費を減らすには】

寒い冬には血管が縮まり脳梗塞、脳出血の危険性が高まります。逆に温めすぎは暖房費が高くなります。エアコン利用時に室温を1度下げることによってシーズンで1,430円節約できます。

簡単にできる方法からお伝えします。

- ① 太陽の出ているときは、日光を室内にできるだけ取り込みます。網戸は夏まで外します。網戸を通した日光とガラスだけを通した日光が当たる所に手を当てて比較すると違いがわかります。陽が落ちたらすぐにカーテンを引き、室温が下がりにくくします。
- ② 窓ガラスには防湿シートを張ります。プチプチのタイプは安いのですが、耐久性がなくかつ剥がす場合に苦労します。そこでシート状の防湿シートを選択します。剥がす時は簡単に再利用できます。
- ③ カーテンと窓との間に暑さ1cm程度の発砲スチロールの板を置きます。床から立てるか、窓にはめ込んで冷気を防ぎます。市販の物は幅25cm程度で折りたためます。カーテンの2つの房掛けにゴム紐を渡して発砲スチロールをピッタリと窓に近づけます。
- ④ ホームセンターで溝のついた材木とプラダン調達してピッタリと窓を塞ぎます。プラダンは透明なプラスチックの2枚の板の間に波板を挟んでおり採光性があります。

開口部からの放熱量が一番多いので、何らかの対策をして冬を乗り越えましょう。

(H・Y記)



漢字 あ・ら・かると

漢字で書いた名前は何と読むでしょう。お菓子パートⅡです。線で結んでみてください。



- | | |
|------|---------|
| 落 雁・ | ・きびだんご |
| 最 中・ | ・あんみつ |
| 金平糖・ | ・らくがん |
| 黍団子・ | ・もなか |
| 餡 蜜・ | ・どらやき |
| 銅鑼焼・ | ・こんぺいとう |

(あひら) 餅饅頭
 / (ちりめん) 饅頭 / (ごん) 餅 / (ごん) 餅 / (ごん) 餅
 いんみつ) 餅 / (ごん) 餅 / (ごん) 餅

(A・O記)

気まぐれト〜ク

先日、自宅から市役所に行く道で、立て続けに交通事故を2件見ました。こんなのかな三田（しかも1件は周囲が田んぼ）で驚きました。

全国で高齢者ドライバーの大きな事故の報道がされる中、自分の年齢を考えると他人事ではありません。いつまで自信を持って運転できるのかなあとの思いを漠然と感じながら「免許返納」の言葉もチラチラ浮かび、でも希望としてまだしばらく運転は続けたい。そのためには気を引き締めて、慎重な運転を心がけなくてはと改めて思いました。

今年もあと残りわずか。クリスマスをはじめ年末年始を迎えるにあたり、お正月の準備や忘年会、新年会など何かと慌ただしく日々が過ぎていきます。焦らずに時間も気持ちもゆとりを持って、安全運転でいきましょう。(A・O記)





「シンプルズベスト！里芋揚げ餅！」



【材料】

里芋 1袋(5個入りでした！)
 さけるチーズ(1.5本)
 米粉 適量
 塩・胡椒 1振り(お好みで)
 パセリ 1振り(お好みで)
 ケチャップ(食べる際、お好みで)

- 1 里芋を洗い、泥を落とす。
- 2 里芋の皮をむく。厚めにむくのがポイント。
- 3 里芋を15分程度茹でる。
- 4 串が里芋を難なく刺せれば、茹で上がった証拠。お湯を切り、ボウルに移します。
- 5 すりこ木などで里芋をすり潰し、ペースト状になるまで練ります。
- 6 さけるチーズを一口大に切り分け、5で作った里芋ペーストで包みます。
- 7 6に米粉をまぶし、フライパンに多めにひいた油で揚げ焼きます。
- 8 きつね色に焼き上がったら、お皿に盛って完成です！

お好みでケチャップやパセリを掛けてお召し上がりください！

モチモチの触感とあふれんばかりのチーズで最高ですよ～。



足元にご注意

先月より、事務所の駐車場側入り口のタイルが、寒暖差と経年劣化による原因で、破損し一部が剥がれた状態になっています。

現在、業者を手配し、補修工事を行う予定ですが、ご不便とご迷惑をかけることとなり申し訳ありません。なお、現場にはカラーコーンを設置し、注意喚起していますが、その周囲のタイルにも段差が発生していますので、通行の際には十分ご注意ください。



交通安全講習会 開催のご案内

高齢者が関係する事故が多発しており、近年では加害者となるケースも増加傾向にあります。

会員の皆さんもお仕事やプライベートで、車を運転する機会が多いと思います



が、加齢に伴う身体機能及び判断能力の低下がその原因とされています。

今回、下記の内容にて交通安全講習会を開催し、事故事例からその特徴を学び、交通事故発生抑制になればと考えていますので、多数のご参加をお待ちしています。

【日時】 令和5年1月17日(火) 14:00～16:00

【場所】 三田市総合福祉センター 1階 第2会議室

【内容】 「三遊亭小遊三の高齢者の交通安全」(DVD)
 映像機器による危険予測チェック

「事故事例による高齢者の事故防止」(講義)

【定員】 15名

【応募方法】

参加希望の方は、お電話、FAX、メール、郵送等により、事務局までお申し込みください。

【締切】 令和5年1月10日(火)必着

会員の福利厚生、コロナの影響続く

11月14日（月） 第3回福利厚生部会が開催されました。

下半期の事業計画について、コロナウイルス感染第8波の状況も踏まえ、まだまだ楽観視できない状況で、バスや電車を使用する可能性の高い「三田まち歩き」は、今回も中止とし、次年度以降に改めて開催を検討することとなりました。

次に、一昨年より実施している懸賞品付きクイズに関しては、多くの会員が参加できて、日帰り旅行と比較すると経費も抑えられることから、本年度も実施することとなりました。

なお、景品に関しては、賞味期限がある食料品や、ナマモノなどは避けて選考することとなりました。

その他、コロナ禍でも開催しやすいレクリエーションの検討や、年明けにはサークル等の代表者による意見交換会を開催する予定となりました。



AED講習会に参加してきました！

11月29日・30日の2日間、三田市消防本部で実施した講習会に、会員（参加人数23名）の皆様と共に事務局池澤が参加して参りました！

消防本部3階で開催された講習会は、座学・実習で3時間弱の内容で、座学ではAEDの使用場面や、その重要性を学び、実習ではAEDを正確に扱えるよう何度も練習し、更に、止血法や気道異物の除去方法も学びました。

先月の「安全就業会報」でも紹介したように、冬季はヒートショックに遭遇する可能性が高いため、AEDによる心肺蘇生法は学んでおいて損はないと思いました。

今回、指導に当たられた救命救急士のお二人は、ジョークも交え、時間を感じさせない楽しい講習会となりました。

来年度、開催する機会がありましたら、ぜひ、皆さまご参加ください！



スマホ講習会実施

12月5日（月）に、AndroidとiPhoneのスマホ講習会が、午前、午後に分けて開催されましたが、希望者が多かったAndroidに対し、iPhoneはごく少数となりました。

受講者は、既にスマートフォンを使用している方が対象とあって、基本操作はスムーズに理解されたようで、後半の「ライン」の活用方法では、より熱心に聞き入っておられたようです。

受講後「霧が晴れたようです。」とスッキリして帰られた方もあれば、「家に帰ったら忘れてるかも。」と不安な方もおられ、今後は、継続的に開催する必要があるのかも知れません。



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丁目32番地2

TEL:079-564-7501 FAX:079-553-1300

E-mail:sandasilver631015@sandasc.org HP:http://www.sandasc.org/

