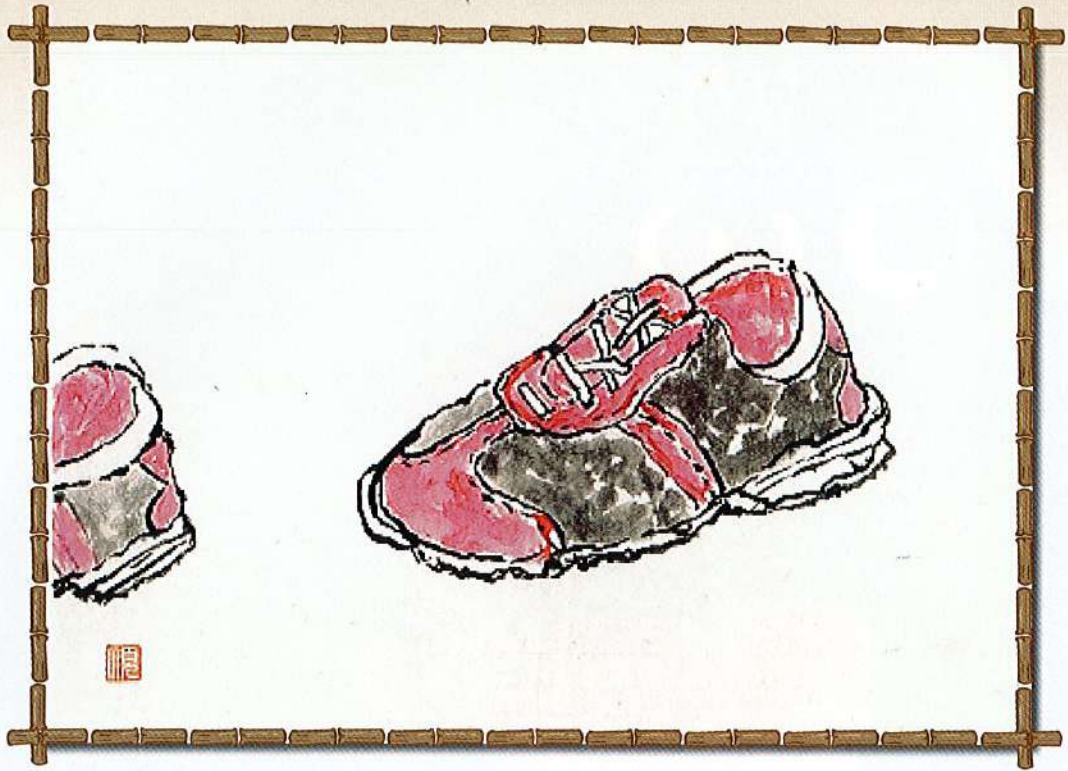


Now  
なう

Vol. 15  
2014.10.1発行

特集:さあはじめよう!

公益社団法人 三田市シルバー人材センター



風をはいて 今  
あなたの一歩が始まる

お気に入りのスニーカーを履いて外に出ませんか

汗を沢山かきたい人

ゆっくり季節の移ろいを楽しみたい人

大人も子供も

おじいさん

おばあさん

みくんな

みんな朝の風のおい

昼の風の

そして夕方の風のおいを捕まえに出かけよう

風のおいや色を五感でキヤッチして

背を伸ばしたら何歳か若返るかもよ

思いついたら今日からいかがですか

まずは実行あるのみ

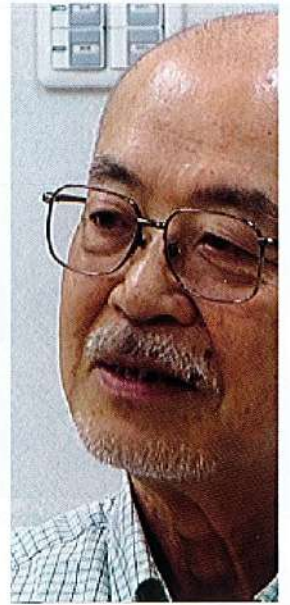
足元軽く

るんるん

さあ、はじめましょう！

風を履いて歩こう

# 今、この人!



三田市シルバー人材センターの独自事業の一つ「竹炭作り」を始められた、佐藤匠昭まさあきさんにインタビューしました。ここでは、楽しい仲間と一緒に夢に向かった挑戦がありました。

Q. シルバー入会のきっかけは

音響機器メーカーに技術者として長年勤務し、定年退職後は、ハローワークで紹介された「リフォーム」の研修を受講。そこで得た知識を活用したいと思い、平成13年にシルバーに入会しました。

Q. シルバーで活動されてどうですか

企業人とは生き方が違います。現役時代は技術開発や、品質管理、営業、調達などの職種に一生懸命取り組みましたが、いまひとつ充実感を感じていませんでした。シルバーでは利益目的よりも、社会貢献への価値に重点を置いた主旨に賛同した仲間が集まって、楽しく生きがいを感じる事によって、仲間とのコミュニケ

ーション作りや、自身の健康維持、ひいては医療費の軽減など、地域への貢献を目指すことに喜びを実感しています。

Q. 竹炭作りを行うきっかけは

定年後のテーマを模索していたときに「竹と人生」（上田弘一郎著）を手にしたことが、竹に関わるきっかけで、竹資源活用フォーラムで多くの専門家と出会い、竹炭焼きのノウハウを得ました。また、シルバーとは別に参加していた「三田里山どんぐりくらぶ」での炭焼き経験のお蔭で、「竹炭研究会」の発足のお誘いを受け、竹炭作りに取り組むこととなりました。やるからには徹底して極めてみようと思ったことが原点です。

Q. 「竹炭作り」で得たモノはありますか

人との出会いとコミュニケーションです。  
メンバーには、色々な人材が揃い専門家も多く、様々な可能性を秘めているのが良いのです。  
グループ内はピラミッド状ではなくフラットな関係を形成して、常に情報交換しています。新人の加入などもうれしいですね。人と



の繋がりは私の財産です。インターネットより凄いです!

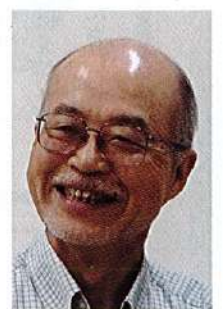
Q. 今後の取り組みについて

竹資源は、まだまだ多くの可能性を秘めています。食物（筍）にもなれば、新たに加工することで、燃料や肥料にもなる。お金をかけないローテクを結集すれば、ハイテクを超えることも可能だと思っています。

例えば、家庭にある生ごみと竹パウダーで堆肥を作ることで、生ごみの減量化も図る。更にその堆肥が野菜を作り大地に戻るという様に循環していく。そういったモデルを身近なことから始めていき、今後は市内だけでなく、近隣シルバーと連携して自然環境保全も含めて、どんどん広めていくのが私の夢です。

まだまだ話は尽きず、話題は泉の様に湧いてきます・・・

最後に「だれか一人面白くする人がいるとすごい」と話されていました。人との出会いを大切にと言うメッセージが伝わってきました。





# 笑

「あははは。はあゝスツ  
キリした！お喋りして、  
笑って、本当に楽しかつ  
たわあ。」

女性の明るく賑やかな笑い声が建  
物中に響き渡ったのは、三田市シ  
バー人材センターに女性限定のサロ  
ンがオープンしたからです。新たな  
取り組みのひとつとして、初回は7  
月30日に、湊川短期大学の学生さん

## おしゃべりサロン開催！

に手浴ハ  
ンドマッ  
サージ  
をしてい  
ただきま  
した。血  
行が良く  
なり、体  
験された  
方は体が  
ポカポカ  
してきて、とつても心地よく癒され  
たようです。同時に茶話会も行い、  
ソフトドリンクを飲みながら、お菓  
子をつまみながら、お喋りしながら  
と、手も口も一切止まることなく、  
気付けばアツという間に2時間半が  
経っていました。参加者の中には初  
対面の方もおられました。女性同  
士、すぐに打ち解け、家族には出来  
ないナイショのお話ま  
でされているようでした。日頃のストレスの  
発散、新しい友人が増



## さあ、はじめよう！

えたなど、数多くの方々に喜んで頂  
いた様に思います。

# ?

ではなぜ今、女性を対  
象にした取り組みを行う  
のか。かつて男性は女性  
に対して、かよわく、繊

細で、守らなくちゃと思っていたの  
かもしれない。しかし女性はそん  
な、やわな一面ばかりではありませ  
ん。すべてを受け入れるハート・パ  
ワフルな行動力・太陽にも負けない  
明るさなど、そ  
んな女性を原動  
力としたときの  
無限の可能性に  
注目をしている  
からです。



# 始

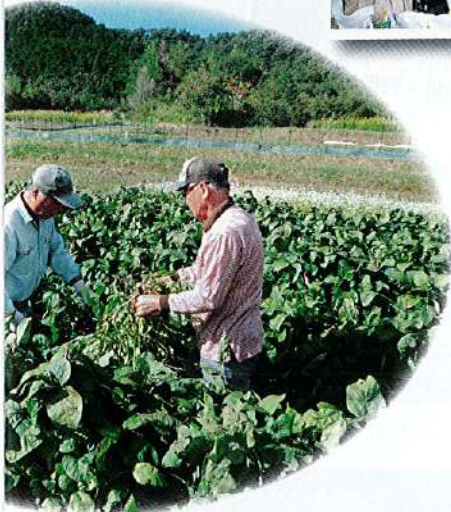
このサロンは、三田市  
在住の概ね60歳以上の女  
性でしたら、気軽に参加  
して頂けますので、少し  
でも興味を持たれた方は

是非一度ご参加ください。

美味しいよ! 買ってね!



## 活用



安心して食べて頂ける有機野菜を、  
ワイワイ楽しく育てています。

## 竹炭作り



竹チップを使って里山  
整備もやってます。



竹林の有効利用。  
竹炭、竹酢液、竹パウダーなど  
多彩な取り組みで環境保全を目指してます。

切れ味確認中!

## 刃物研ぎ



切れなくなった包丁、はさみ、  
捨てるにはもったいない!  
研げば、まだまだ使えるよ。

## EMしゃぼん作り



化学薬品を使用しない、自然  
にやさしい洗浄剤。  
安心して使えます!

# シルバー会員活躍中!!

農地利

## 放課後児童クラブでの活動

良く見てね~!



折り紙、伝承遊び、読み聞かせ等  
多彩なメニューで子供の心をひきつけます。

お母さんたちの息抜きや、  
短時間の用事を済ませる間  
のわずかな時間。  
お子様の一時預かりやって  
ます!

子供、大好き!!

### 子育てカンガルー



# 健康長寿が今、なぜ求められるのか？

## 2025年問題

皆さんは、2025年問題をご存知ですか。

ひと昔前に2000年問題というのがありました。21世紀に入る瞬間に世界中のコンピューターの日付がおかしくなり、「社会インフラが異常を起こして社会がぐちゃぐちゃになるんや。」と脅かされて、当時は会社に泊まり込んで心配したものです。

幸いにも、その時は何も起こりませんでした

しかし、今度の2025年問題はそう簡単でなさそうです。

今からおおよそ10年後、2025年になると、いわゆる団塊の世代と言われる人々を中心に、全人口の約25%が70歳以上になります。

年金、医療、介護などの社会保障費が膨大になり、財政の維持が危惧されています。

「そんな事知らんがな。」と仰る気持ちは分かりますが、まあそう言わずに難しい問題は政府にお任せするとして、私たちは何をすれば良いか考えてみましょう。



## YOUは、健康長寿できるかな？

簡単なようでなかなか難しいのですが、ご自身が10年後にも健康であることをイメージして、今から取り組んでみましょう。

- ・たばこは止めましょう・・・百害あって一利なし
- ・お酒は、一日2杯まで・・・酒は百薬の長 酒無くて何の人生
- ・肴は、特に拘って・・・ささやかな贅沢
- ・適度に運動しましょう・・・ランニングと言わずもウォーキングから
- ・カラオケでも歌いましょう・・・大声出して、ストレス発散
- ・・・あっ、それからシルバー人材センターの会員になって、軽い仕事をしましょう



## シンプルライフのすすめ

無駄を省いて、自立した生活にこそ、心豊かに過ごせる暮らしがあるのです。

- ・お金の無いことを、クヨクヨしましょう・・・小銭が欲しくて、労働意欲がわきます
- ・ボ口は着てても心は・・・お気に入りの服を、こまめに洗濯
- ・何でも食べましょう・・・本当に美味しい物から、季節を感じましょう
- ・昼寝をしましょう・・・心の余裕 窓にポッカリ白い雲、最高です
- ・音楽を聞きましょう・・・ジャズ？クラシック？穏やかな時間を過しましょう
- ・旅をしましょう・・・司馬遼太郎さんの「街道を行く」みたいに



**国の財政を守るのは、私たちの健康的なシンプルライフ  
これが今、「健康長寿」が叫ばれる所以です。**

# 楽しんでます・・・



オカリナ



大正琴



カメラ



囲碁・将棋



スキー



手作り手芸



詩吟



ハイキング



書道



ゴルフ



尺八



絵手紙



コーラス



カラオケ

現役を引退して、「第二の人生」仕事もバリバリやる一方、気の合う仲間と共通の趣味で親睦を深めてみるのも大切です。生き生き、はつらつ。明日への活力につながりますよ！

## 新タイトル



への思い・・・

今、今、今・・・  
過去、現在、未来  
昨日、今日、明日  
今日の一刻（ひととき）が今  
今があって昨日、明日があり  
すべてがさあ、ここから始まるよ  
終わりなく輪になってぐるぐる  
ぐるぐる回ります  
大切にしたい  
そんな「今を・・・」の思いで

昨年、皆様から頂いた新タイトルのご応募の中から、横山順子さんの「Now」を採用させて頂きました。

## リニューアル

「シルバー？・・・お年寄りの人材派遣でしよ。」そう思う人も多いでしょう。シルバー人材センターは「人材派遣」でも「お金儲け目的」でもありません。植木剪定、除草作業、公園清掃、駐輪場管理・・・仕事も一生懸命やります！でもね、上の写真をご覧ください。遊ぶ時も一生懸命遊ぶんです。みなさんまだまだ青春を謳歌しているようでしょう。更に、今回の表紙見て頂けましたか。彼も現役の会員さんです。「シルバー」＝「サックス」シルバーのイメージが変わりましたか？自分たちのやりたい仕事をして、仲間と意気投合して、趣味を楽しむ。そこに、多少なりとも収入がある。現役時代より額は少なくても、元気な高齢者達が活躍して「地元を活性化するのがステータス」って、ちょっとかつこいイでしょう。さあ、一歩踏み出して、あなたも今日から「リニューアル」



# 市民の皆様からのご依頼に期待!!

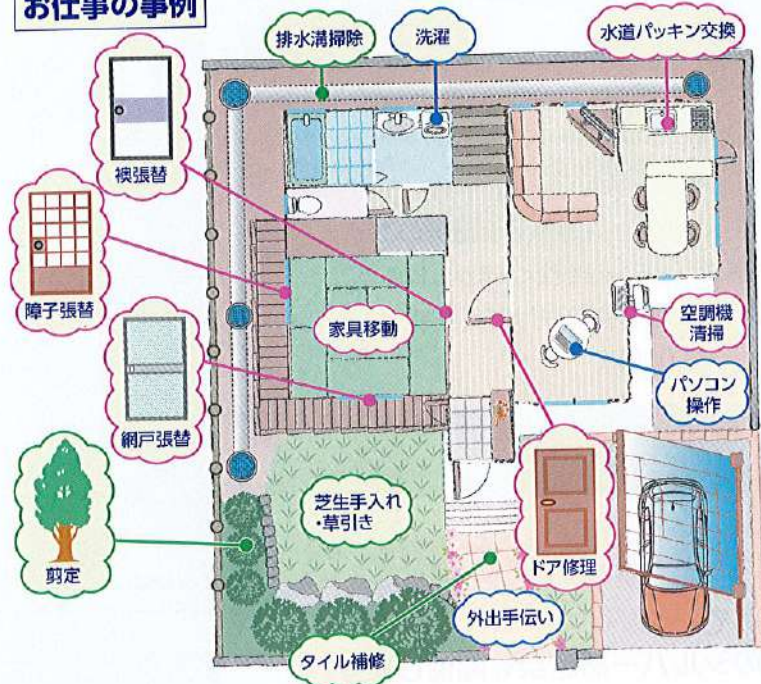
当センターでは、専門業者をお願いするほどではないけれど、ちょっと助けてもらえたらなと思われるお仕事をお引き受けしています。

本ページのご案内に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

公益社団法人 三田市シルバー人材センター

電話 079-564-7501 ファックス 079-553-1300

## お仕事の事例



## 料金の目安

下記料金を参考にして下さい。  
ご依頼内容により詳しい見積りは無料でさせていただきます。

尚、別途材料が必要なときは実費を頂きます。また他のお仕事についてもご相談ください。

お仕事の内容	作業規模	おおよその料金
植木剪定	2人1日	28,000円
庭の草引き	2人半日	7,600円
水遣り	1人1回	1,030円
障子の張替	180×90 1枚	1,850円
襦袢の張替	180×90 1枚	5,400円
網戸の張替	180×90 1枚	2,770円
家具の運搬等	2人1時間	3,200円
お部屋の掃除	1人1時間	1,100円
宛名書き	50枚	2,050円



## お子さまの一時預かり 子育てカンガルー

対象 9か月～就学前のお子さま(定員5名)

お預かり場所 シルバー人材センター内  
カンガルールーム

お預かり日時 月～金 9:00～17:00  
(ただし祝日と12/29～1/3を除く)  
※1月を除く毎月第1土曜日  
(祝日の時は第2土曜日)

ご利用料金 1人1時間 600円  
(1時間以上30分毎 300円)  
他に割引制度あり  
詳細はお問い合わせください。

受付について 前日までにお申し込みください。  
定員内の場合当日11時まで受け付け  
(土曜は前日11時までに事前予約)



「赤ちゃんの駅」登録施設です。

詳細については下記ホームページをご覧ください。

<http://www.sandasc.org/>

## 刃物研ぎ



切れ難くなった包丁やハサミを  
生き返らせましょう!!

- 一般包丁 450円
- 出刃・牛刀 550円
- 刺身包丁 550円
- 刺身包丁(大) 700円
- 握りバサミ 400円
- 裁ちバサミ 700円
- 剪定・植木バサミ 700円
- 刈り込みバサミ 1,000円

ただし営業用は取り扱いません。

詳細については、シルバー事務所まで  
お問い合わせください。

60歳以上の

# 三田市民のみなさん!!



## ～第二・第三の人生を シルバー人材センターではじめませんか～

- 会員の条件・・・三田市内在住。60歳以上。健康で働く意欲のある方。
- 入会方法・・・入会申し込みは随時（土日祝日を除く9時から17時）  
その後事務所で、入会説明会を受けてください。（月に1回）
- 会費・・・・・・・・年会費・・・・・・・・3,000円

## 第9回 シルバー感謝祭のお知らせ

市民の皆様への感謝をこめて、  
今年も恒例のシルバー感謝祭を開催します。

日時：平成26年11月23日（日） 勤労感謝の日  
午前10時から  
場所：三田市ウディタウン市民センター



◎バザー、演技、作品展その他盛り沢山  
抽選あります！乞うご期待！



### お問い合わせ先

公益社団法人三田市シルバー人材センター  
 （土日祝日および12月29日から1月3日を除く9時から17時）  
 〒669-1823 三田市あかしあ台5-32-2  
 TEL:079-564-7501 FAX:079-553-1300  
 E-mail >> sandasilver631015@sandasc.org  
 HP >> http://www.sandasc.org/

