

なり Now

Vol.17
2016.10.1発行



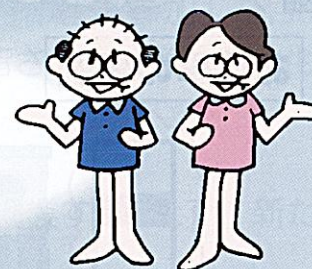
特集:元気な仲間たち!

公益社団法人 三田市シルバー人材センター

60歳以上の方

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・・・三田市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方。
- 入会方法・・・入会受付は随時（土日祝日を除く9時から17時）
その後事務所で、入会説明会にご参加ください。（月1回開催）
- 会費・・・年会費 3,000 円
- 入会説明会・・・毎月第2金曜日 午後1時30分 **※要予約**

(H28) ・ 10月14日 (H29) ・ 1月13日
 ・ 11月11日 ・ 2月10日
 ・ 12月9日 ・ 3月10日

第11回 シルバー感謝祭のお知らせ

市民の皆様へ感謝をこめて、
今年も恒例のシルバー感謝祭を開催します。

日時：平成28年11月23日（水） 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
大抽選会あります！ 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

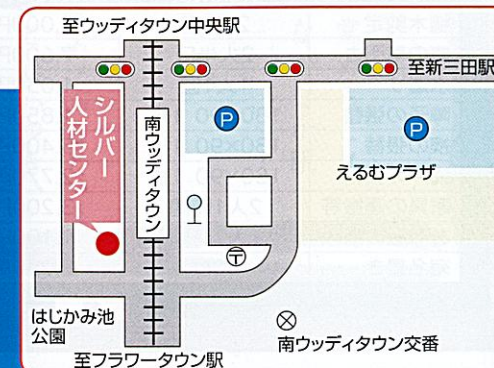
（土・日・祝日および12月29日から1月3日を除く9時から17時）

〒669-1323 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/>



群れる男は魅力がないのか・・・

若い女性を選ぶ結婚相手に、「群れない」「媚びない」「欲張らない」と言う男性像が、一説にあるそうです。

「一匹狼」を決めこんで、独自のスタイルを貫き通す、強い男のイメージに女性は弱いのかも知れません。

そもそも男性は、女性と違ってグループ作りや集団行動が苦手な生き物で、高齢者になるにつれ、ますます孤独になっていく傾向にあります。これからの高齢化社会を乗り切るには、そうは言っていないようです。

団塊の世代が後期高齢者に突入するとされる、2025年(平成37年)には、医療や介護のニーズも急増することから、「地域包括ケアシステム」と言った生活支援サービスを充実させ、最後まで自宅で過ごせる“まちづくり”を目指していくことになりそうです。

今後は、高齢者が生活支援サービスの受け手から、担い手になる時代なのです。



その担い手として、シルバー人材センターの活躍が期待されています。

ある団体の調査結果によると、各地で介護予防のために実施されている、セミナーや健康体操などが、参加者の伸び悩みにより、思ったほど効果が上がっていないようです。シルバー人材センターの会員は、同世代の高齢者と比較して要支援、

要介護になる率が低いとされています。

会員の就業目的のひとつである「健康維持」という面で、図らずも介護予防対策に大きな成果を上げているのです。

「セミナーや健康体操にわざわざ行きたくはないが、仕事ならしてみたい。」と思う高齢者の受け皿として、シルバー人材センターが関わることにより、「地域包括ケアシステム」の理念を具現化することとなるでしょう。

世の男性諸氏。これからの高齢化社会を上手に乗り切るために、大いに仲間づくりをして群れようではありませんか！



元気な仲間が待っているじゃないか

世の中混沌

そわがどしどし

昔のことは言わないと決めた

俺には明日があるんだ

だから、今夜は夢なんて見ないでぐっすり寝よう

小鳥のさえずりで目覚めたら
両手を挙げて背伸びをしよう
おいしいメシをしっかりと食べて
朝陽の中へ飛び出そう

さあ、出発だ

今日も楽しく頑張りよう

元気な仲間が待っている！

気の合う仲間たち



同じボランティアグループの仲間で、南京玉すだれや腹話術など、イベント参加に向けて、お互いに切磋琢磨する良きライバルです。

基本的に音楽好きな仲間ですが、オカリナの素朴な音色に魅せられて集まりました！
スタートからメンバーも徐々に増え、和気あいあいと楽しくやっています！



毎週楽しく練習しています。施設の慰問で、練習の成果を披露し、聴いていただくのが楽しみです。



家も近所で、とても気の合う仲間です。旅行が好きで、いつも一緒に参加して、食事や買い物を楽しんでいます。



皆のハーモニーがひとつになった時、それが最高の喜びです。他では味わえないこの感動を共有できる、掛けがえのない仲間たちです！



あなたにとって仲間とは

これからの高齢化社会を乗り切るには、「仲間作り」が一つのキーワードになりそうです。とはいえ、仲間作りはどれも苦手という方も多いのではないのでしょうか。そこで、定年後も多くの仲間と付き合われている、三田市シルバー人材センター会員の阿久津進さんについてお聞きしました。

Q シルバー人材センターに入るまでの暮らしはいかがでしたか

63歳の3月末の定年退職を機に、東京の単身生活から家族のいる三田市に住居を移しました。「好きなことが自由にできる」と、旅行やドライブ、ハイキングなど楽しみましたが、逆にいつでもできると思うと楽しさはそれほどもなく、忙しい中でやるからこそ楽しいのだと実感しました。当時市内には知り合いも少なかったのですが、まずは「飲み友達」を作ろうと思い、情報誌で知った高齢者大学(現在の生涯学習カレッジ)に入学しました。その後、「三田市シルバー人材センター」を知り、すぐに入会しました。

Q どんな仲間がいらっしゃいますか

年に2回ほど旅行に行つてストレスを解消する高校時代の仲間をはじめ高齢者大学の仲間やシルバー人材センターの仲間などがいます。また地域では子どもを対象としたボランティア活動の仲間など、その時々仲間がいます。

Q 仲間とは、どんなお付き合いをされていますか

昼食会のような短時間の付き合いでは、仲間作りのきっかけは出来ても、つっこんだ話までは出来ませんね。格式ばった付き合いよりも、気持ちのいいストレスのない付き合い方をしています。気が知れた仲間だと自然に助け合えるのではないかと思います。そして将来の心配事も言い合えるような仲間がいれば楽しいですね。シルバーの仕事やボランティア活動では、



同じ目的を持ち、長時間を共に過ごす中で、信頼関係が醸成され、一般的な話題も尽きた先に、本当の深い話が出るように思います。

Q 仲間づくりのコツとは

まずはリサーチをしてみる事です。そして、これはと思うグループに気楽に飛び込んでみて、ストレスのない楽しみを味わえるようだといいと思います。積極的にコミュニケーションを取ることが大切だと思います。名前を呼び合いながらお話しするのがいいですよ。しかし最近はずっと名前が出てこないときがあり、笑ってごまかすしかありませんよ。(笑)

Q あなたにとって仲間とは

本当の心配事について付き合い合ってくれる仲間作りが必要になってくると思います。遠くの親戚より近くの仲間。将来、体力の衰えや介護などで困った時があっても、「助け合おうね」といつも言い合える、かけがえのない存在です。

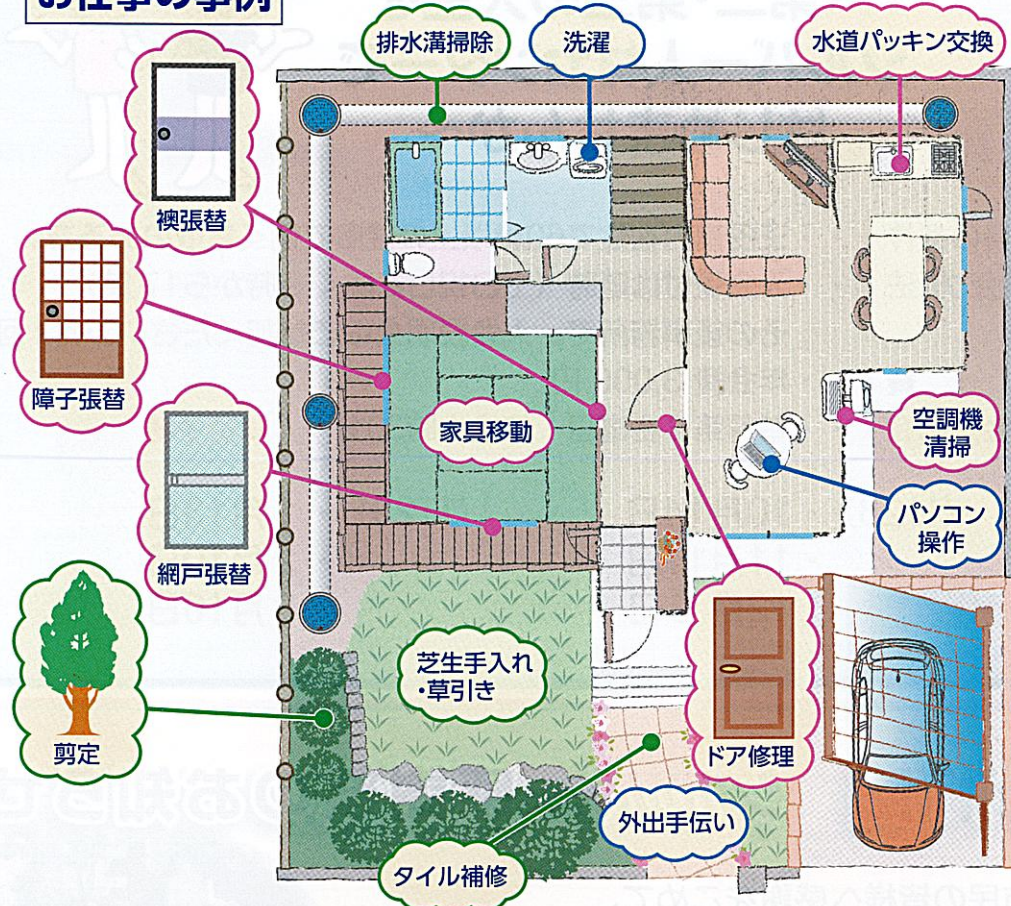




ご家庭内でお困りのことはありませんか？
頼もしい仲間が、駆けつけます！



お仕事の事例



お仕事のご依頼、お待ちしております！



料金の目安

下記料金を参考にしてください。
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
襖の張替	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

編集後記

今年の「Now」はいかがでしたか？ 実はとっても楽しんで作っているんです。平均年齢 69.5 歳の会員4人と職員で7月から毎回2時間、喋って、笑って会議をしています。その中で、シルバー会員が元気なのは、そばに必ず「仲間」がいるからだに気づき、特集することにしました。皆さんにも身近な「仲間」の存在を再確認できるきっかけになればと思っています。

ところで、「Now」は本当にナウののでしょうか？

「Now」の発行も今年で3年目ですが、本当にNowな情報をお届けできているのかと考えています。

皆様の率直なご意見を事務局までお寄せ下さい。

退職はゴールではありません！

シルバー人材センターでは、「生きがい」「健康維持」「社会参加」を目的に、高齢者に適した就業機会の提供を行うことにより、皆さんの「第2の人生」のスタートをお手伝いしています。

1. 現役引退後に、シルバー人材センターに入会し就業することで、新たな目標を持つことができます。
2. 自身の年齢や体力、能力に応じてお仕事を選択し、徐々に軽いものへと移行しつつ、無理なく就業することができます。
3. 仲間と協力してお仕事をしますが、自身の健康状態を自覚し、周囲に迷惑をかけないように心がけて、就業してもらいます。
4. 就業以外に、イベント参加やサークル活動を通じて、自身も楽しみながらシルバー事業を盛り上げ、地域の活性化に貢献することができます。



ご自身の考え方や、ライフスタイル、健康状態などに応じて、充実した「第2の人生」を工夫されてはいかがでしょうか。

眠れぬ夜は

最近、夜中に目が覚めることが多く、一度起きるとなかなか眠れない。

どうしたものか・・・

ふと、窓から月を眺めていると、ここで一句できたらと思いつき、翌日からペンとノートを枕元に置くことにした。

朝、目が覚めて、夕べ作った俳句を読んでみると、あまりの拙さに一人で笑ってしまふ。

でも、不思議と一句を考えているうちに、自然に眠りにについている。

俳句作りが、知らぬ間に私の導眠剤になった。

