

平成4年8月1日

シルバー

かわさき

第 5 号

(財)シルバー人材センター
川崎市生きがい事業団

川崎市川崎区堤根34番地19
電話 044(222)1550



作品 小代幸雄会員

研修会報告

(中部)

中部地域生きがい事業団の研修会は、さる3月14日(土)川崎市宮前老人福祉センターにおいて開催されました。

今回の研修会は、講師として川崎市高齢社会総合センターの保健福祉研究センター長・石井康久氏を迎え、講演「福祉あれこれ」と、映画を上映しました。

会員の方々の他、地域のお年寄りにも大勢参加していただきました。

特に講演には皆さん多大な関心を寄せられたようで、熱心にメモをとっている



方も多くおられました。

また、映画「人生航路80年」はシルバ―人材センターの活動を紹介したものでセンターで仕事をするこの意義を改めて認識されたように見受けられました。



(北部)

北部地域生きがい事業団では、さる3月11日(水)川崎市麻生老人福祉センターにおいて会員研修会を開催しました。

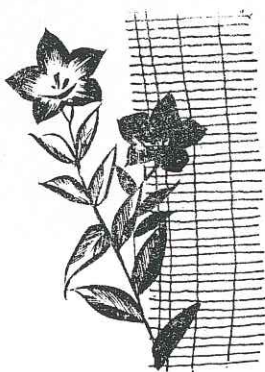
麻生警察署交通安全係の品田裕樹氏を講師としてお迎えし、「高齢者の交通安全」についての講演と映画「せんだみつおの交通安全」を上映しました。

高齢者の交通事故が急増している現在参加された90名余りの会員の皆さんは最後まで熱心に傾聴され、講演終了後には自転車での安全な走行について質問が出

るなどして2時間の研修会は終了しました。



また昨年と同様に作品展も同時開催し、前回を上回る多数の作品が展示され、集まった皆さんの目を楽しませていました。



麻生

福祉まつりに参加

福祉まつり「あさお91」が去る3月8日(日)に開催されました。

地域の福祉についての知識を深めると共に、シルバー人材センターも福祉の一環として活動していることを地域の皆さんに理解していただくため、また働く仲間シルバー会員を一人でも増やそうという願いを込めて参加しました。



写真が好きな会員の島田さんにいくつかの就業現場をパネルにしてもらい紹介し、その傍、会員皆さんの作品の展示、販売を行いました。

昨年の区民まつりで大好評、一躍有名? になった元気じるしの「長寿餅」もつき、区民まつり同様「あつ」というまに完売。

会員の皆さんが力を合わせて参加でき充実した一日になりました。その後の反響は今一つですが、積み重ねていくことにより、人とのつながり、地域とのつながりができシルバー人材センターが発展していくであろうと思います。会員皆さんの参加をお待ちしています。

健康ガイド

—骨粗鬆症に気をつけて!—

最近、骨粗鬆症こつそしょうじょうという言葉が耳にする機会が多くなりませんか? 骨とは硬くて一生変化しないものと思われがちですが、中高年になるにつれて骨に含まれるカルシウム分が減少していきます。この状態が著しくなると、まるで大根に「鬆(す)」が入ったように骨がもろくなってしまう病気が骨粗鬆症です。65歳以上の高齢人口の約1/3がかかっているといわれ、中でも8割前後が女性で、閉経後の女性ホルモン分泌の減少で骨のカルシウム分が溶け出してしまふことなどで起きます。

〔症状〕

影響が出やすいのは背骨で、身長が低くなる、腰が曲がりたり猫背になる、腰痛や背中の痛みなどが起こります。また、骨が弱くなるのでちよっとした衝撃を加えたただけでも骨折しやすくなります。

〔治療と予防〕

カルシウムの摂取を多くすると共に、運動による骨への刺激が、カルシウムの吸収と蓄積を促します。また、日光浴をすることも皮下脂肪でビタミンDを合成させるため、カルシウムの効率良い吸収に役立ちます。運動量は、散歩にして一日に1時間以上が目安です。家の中でもこまめに立ったり歩いたり仕事のするなど、なるべく体を動かすように心がけましょう。

カルシウムを最も吸収しやすい食品は、牛乳やチーズなどの乳製品ですが、できるだけいろいろな種類の食品からとるのが理想的です。

そのほか、症状によりカルシウム製剤や活性型ビタミンDの内服、ホルモン剤の投与などの療法もあります。

以前は、いったん減った骨質は増加しないと考えられていましたが、今では食事療法や薬物療法でふえることがわかっていきます。

日常生活において、カルシウムの多い食事、適度の運動、日光浴をすること、の3つのポイントに気をくぼって病気が知らずの充実したシルバーライフを送りたいものです。

働くシルバー元氣人

今、花開く…

六十からの挑戦

南部身体障害者福祉会館で植木剪定作業に従事中の菊池清喜さん(71)をお訪ねしました。

菊池さんは会社を定年退職後、県立鶴見高等技術校で植木を一年間学び、市内の造園業者に4年間勤めて、昭和63年7月にセンターへ入会されました。

現在はお住まいの川崎区から幸区まで



の範囲を担当し、『安全第一』をモットーにして、体に無理なく月に10日前後、

作業をされています。

大のお酒好きの菊池さんにとって、毎日の晩酌は欠かせない。そして委託者に喜ばれた日のお酒の味は、まさに『うまい!』の一言だとか。

「お客さんの注文どおりにどの木も仕上げたいんだけど、最近は留守がちのお宅が多くてね。できれば家にいてほしいなあ。」

今後の抱負を伺うと、「安全就業という意味からも複数で作業したいけど、南部の植木の会員は少ないからね。やる気がある人は、当たって砕けろの気持ちで挑戦してみることが大事だよ。」と、仲間を増やしたい、そして喜ばれる仕事をしたいと意気盛んの菊池さんでした。

事務はまかせて!

中部からは、田園都市線高津駅近くにある玉川屋建材で伝票整理をされている宮崎重安さん(78)、尾蘭彬^{あき}さん(69)のお二人をご紹介します。

「年だからと家でじっとしては体がなまってしまふからネ」と、元氣一杯笑う宮崎さんは勤めてすでに十年のキャ

リアをもち、また仕事の他にも剣道七段の腕前を生かし指導もされています。

またもうおひと方の尾蘭さんは中学校教諭を退職されたから表具の委託者として仕事を依頼された後、ご自身が会員となって昨年の四月から勤めながら老人会の世話役としても活躍しています。



「サラリーマン生活が長かったから家に籠った生活も苦手だし、健康で仕事ができることが何と言ったって一番の幸せなんだよ。」

仕事をし、地域社会へも貢献されながら第二の人生を過ごされているお二人の配分金は「飲み代、そして…?」

「宮崎さんが来られて経理のシステムを改善してもらい、スムーズに伝票が流れるようになりました。今のうちにとってお二人は、なくてはならない存在になっていきます。」

と、言われる玉川屋建材の専務さんの期待に応え、意欲満々のお二人です。

信頼と尊敬と

小田急線向ヶ丘遊園駅の近くで草取りに精を出す、横塚敬一さん(69)と横山敏雄さん(72)を訪ねました。

お二人は、区役所から依頼された池の清掃作業で知り合いました。

横山さんは幼少の時に木から落ちて怪我をされ、今も足に障害を持っておられます。当初、横塚さんは自分が共に仕事をすることで横山さんの手助けになればというような考えをお持ちだったそうですが、何回か一緒に仕事をするうちに、丁寧な仕事をされる横山さんの姿にその考えは必要無かったと気付かれたそうです。

また横山さんは、場所に適した道具を

作成したり、改良されて草取りに勤しむ



横塚さんの器用さに舌を巻いておられます。

同じ作業がきっかけで知り合ったお二人は、「お客さんに喜ばれる仕事をした」と昼食の合間にも、道具の話やその方法で話が尽きないと語ります。

お互いを認め合い協力しあって作業されるお二人には、良きパートナーを得られた満足感が溢れていらっしやいました。



表紙について

今号の表紙は、中原区宮内にお住まいの小代幸雄さん(72)の手作り玩具を紹介いたします。

小代さんは、若い頃から油絵に親しみまたヨット造りの手伝いを趣味としておられました。その延長として『木』を使って作る楽しさを覚えられ、木彫り、焼きゴテによる仏画、そして今回ご紹介をする手作り玩具など幅広く『木との対話』を楽しんでおられます。



「手引き書を参考に独学と工夫でやってきました。そんな訳で私の趣味は広く浅いんですよ。」とご本人はおっしゃいますが、使用する工作機械や道具までも手作りをする念のいれようです。

「一文にもならないことをやることに価値があると思っています。もし強制されたらきつと続けられなかつたかも。」

最近は何となくにも興味をもたれていくようで、少年の夢のように高く果てしなく、手作りの趣味を続けておられる小代さんです。

投稿コーナー

会 員 発

私の生きがい

中原区 峰 村 松 治

「間もなく下り電車が参ります。黄色い線の内側に下がってお待ちください。」

何処かの観光地へ小旅行するかのよう

に、この下り電車で揺られて二十分。まだまだ田園風景の残っているN駅で下車。右に左に梨畑、水田等を見ながら数分歩くとT社に着きます。

シルバー人材センターの紹介で、このT社に勤め始めて半年になります。

思えば半年前の私は、いわゆる毎日が日曜日と言いますが、超大型連休の最中でした。長かった勤めを定年で退職し、無期限浪人をしていたのでした。

妻に気兼ねをしながら来る日も来る日もテレビや本との対面では、退屈もしてきます。それに一番心配なのは、心の老化、体の老化です。如何に心身の健康を維持するかを思うと、これといった趣味のない私にとっては、やはり再就職しかない結論。日頃新聞や新聞の折込み等

発

で懸命に職探しをしていたのです。が、なかなか見つかりません。

そんな或る日、予てから登録しておきましたシルバー人材センターから「一般事務の仕事がありますかどうか。」と連絡があったのです。

早速、面接に出頭しました。

面接の結果、即採用と決定、内心「そんなに簡単に決めていいのかな」と案じながらも嬉しかったです。勿論私も快諾そしてその翌日からT社への勤務が始まったのです。

私と言う人物より、やはりシルバー人材センターを信頼しての即断なんですよ。

シルバー人材センターには、深く感謝しております。

私個人の方ではとても探すことの出来なかつた仕事を見つけていただいて、本当に有り難く思っております。

主な仕事は損害保険の代理店事務と経理の補助事務です。

両方とも過去に経験がないので少々戸

惑いましたが、保険事務のほうは保険会社の方に、経理事務のほうは同じくシルバー人材センターからきておられる先輩のYさんに、親切に指導いただき何とかクリアしてきました。

毎日元気で通っています。楽しく働いています。生きがいを感じています。

「間もなく上り電車が参ります。黄色い線の……。」

一日の仕事を終えて朝とは逆に上り電車で二十分。今日も健康で働けたことに感謝し、私の生きがいこれにありと、自己満足しながら家路につくのです。

文芸コーナー

野 の 道

幸区 佐藤 正司

芝罘の子黄色いリボンで正装して
三つ四つ並んで乙にすまして

盆踊り鎮守の森にこだま銜する
太鼓の音色揃い踏みして

旅行に参加しませんか



◎申込み及び問合わせ

各地域生きがい事業団事務所 まで

私は北部地域生きがい事業団開設以来、会員として表具の仕事にたずさわっております。

北部地域では機会あるごとに会員相互の懇親会等の慣習があり、会を重ねる毎に旅行の話題が出るようになりました。名称を北寿会と名付け、有志の推薦で私が幹事を引き受け、以来年一回程度の一泊旅行（中部も一回参加）をしております。

はげしい夏は若者や子供達にまかせて、涼しさが増す十月に箱根旅行を計画しています。

シルバー人材センターで働く者同志の親睦を深め、明日への活力をたくわえるために、一緒に旅行をしませんか。一人でも多くの方の参加をお待ちしています。今回の旅行先は、皆さんに馴染深い川崎市箱根市民保養所『みどり山荘』を予定しています。十月に旅行するには八月上旬の抽選により決まるので、只今申込みを受付中です。

八月上旬外れた場合は九月上旬に再度申し込みます。その場合旅行は、十一月になります。

各地域の皆さんのご参加を楽しみにしています。

北部地域生きがい事業団

北寿会幹事 岡部重次郎

二つ三つ野辺に咲いたる紅い花
誰れが名付けてくれるでもなく
野辺歩き赤いカンナの咲き乱れ
破れし花びら雨に濡れてる

原稿大募集

- ◆ 旅行記（600字以内）
- ◆ 私の趣味（600字以内）
- ◆ 随筆（600字以内）
- ◆ こんな穴場を知っています（600字以内）
- ◆ 詩・短歌・俳句・川柳

大勢の方の投稿を

お待ちしております。

☆送り先

各地域生きがい事業団

事務局通信

区民まつりにご協力を

一緒に盛り上げましょう

各地域生きがい事業団では、『区民まつり』に参加します。

各地域事業団とも、縁起の良い『長寿餅』を販売しますので、会員の皆様のご協力をお願いします。

餅つきに、販売に、PRに、是非とも力をお貸し下さい。

(南部地域)

幸区民祭：幸区役所

月日 10月18日(日)

初めての試みですが人手がたりません。ご協力をお待ちしています。

(中部地域)

高津区民祭：高津区役所

月日 8月2日(日)

来年もご協力をお願いします。

(北部地域)

あさお区民まつり：麻生区役所

月日 10月11日(日)

昨年同様、好評『長寿餅』の完売を目指します。

お手伝いいただける会員の方は、各地域生きがい事業団事務所までご連絡をお願いします。

【新任職員紹介】



四月一日付で中部

地域事業団へ採用されました前田康成です。会員の皆さんが長年培ってきた、豊富な経験・知識・能力を生かした社会参加ができる環境を作るため、努力していきたいと思えます。

若干二十歳の未熟者ですが、会員さんに負けないよう頑張りますので、ご指導をよろしくお願い致します。

配分金支払日

- 9月11日(金)
- 10月13日(火)
- 11月12日(木)
- 12月11日(金)

住居表示の変更について

本部及び南部地域事業団の住居表示の変更がありました。

(新) 川崎市川崎区堤根34番地19

(旧) 川崎市川崎区堤根34番1

変更月日 平成4年7月6日付

尚、所在地・電話の変更はありません。

編集後記

長い梅雨もやっと明け、いつもの夏がやって参りました。連日のうだるような熱気に、思わず「暑い」という言葉を連発してしまします。

会報もようやく軌道にのり定期発刊ができるようになったのも会員皆さんの協力があってこそです。投稿などによる楽しい紙面づくりに今後もどんどん参加してください。

また、今後もシルバー人材センターではいろいろな行事を企画していきますので、会員皆さんの多数の参加をお待ちしております。

編集員一同