



会報誌

シルバー

# おおさかさやま



発行 2024年/令和6年1月  
公益社団法人 大阪狭山市  
シルバー人材センター  
〒589-0021 大阪狭山市今熊1丁目103-1  
Tel: 072-366-2277 Fax: 072-366-3566  
E-Mail : [os-silver@osaka-sayamasc.or.jp](mailto:os-silver@osaka-sayamasc.or.jp)



会員提供「龍舞天翔」

## 目次

編集後記	8	新年の挨拶	2
永年就業会員の声	8	古根川理事長	
同好会だより	7	大阪狭山市長	
健康・安全	6	大阪狭山市議会議長	
活動報告	5	事務局だより	3・4
健康・安全	4		



新年の  
ごあいさつ  
理事長  
古根川 保

新年あけましておめでとうございます。  
会員の皆様には、お健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、平素は、当シルバー人材センターの事業運営に、格別のご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

近年、人口の減少、少子高齢化が進む中、高齢者のより一層の活躍が期待される中で、シルバー人材センターは、人生100年時代を見据え、就業を通じて地域社会に貢献し、私たち高齢者の生きがいや居場所づくりとしての重要な役割を担っております。

今後、本市の特色や地域の実情を踏まえ、会員の拡大や多様な就業機会の開拓、安就業を柱として、創意工夫を凝らしながら、積極的に取り組んでまいります。

会員の皆様におかれましては、シルバー人材センターの「自主・自立、共働・共助」という理念をご理解いただき、事業運営にご協力いただきますようお願い申し上げます。

本年も皆様にとって良い年でありますとともに、ますますのご健勝とご活躍を祈念いたしまして新年の挨拶いたします。



新年の  
ごあいさつ  
大阪狭山市長  
古川 照人

新年おめでとうございます。  
大阪狭山市シルバー人材センターの会員、役員の皆様、並びにシルバー事業にご尽力いただいている関係者の皆様におかれましては、お健やかに新年を迎えることと謹んでお喜び申し上げます。

総務省統計局の直近の調査結果によれば、2022年の高齢者の就業者数は、2004年以降、19年連続で前年に比べ増加し、912万人と過去最多となつており、日本経済の担い手として、高齢者の活躍に期待するところが年々増えております。

高齢者の雇用は、深刻化する人手不足を解決する糸口となり得るのみならず、豊富な知識や経験を基にした課題解決や若手への指導など、組織へ及ぼすプラスの影響も大きいとされております。

貴センターにおかれましては、地域に根ざした幅広い事業を展開することにより、高齢者の社会参加と就業機会の確保にご尽力いただいておりますことに深く感謝申し上げます。本市といたしましても、貴センターと連携しながら高齢者の、健幸づくり、生きがいづくりにつながる取組みを一層進めてまいります。

結びにあたり、本年が皆さまにとりまして、幸多き年となりますよう心よりご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。



新年の  
ごあいさつ  
大阪狭山市議会議長  
北 好雄

新年あけましておめでとうございます。  
大阪狭山市シルバー人材センター会員の皆様には、ご健勝にて新春を迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。

少子高齢化と人口減少が急速に進む中、年齢に関わりなく働き続けることができるよう、より多くの高齢者に対して就業機会を提供することが重要となっております。シルバー人材センターは、高齢者がライフスタイルに合わせて、生きがいを感じながら社会参加するための重要な組織でございます。

貴センターにおかれましては、今後ともさらに多くの皆様に入会していただくとともに、確に対応した就業先や新規事業の開拓などに積極的に取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

市議会といたしましても、会員の皆様、これまで培ってこられた豊富な技術や経験を生かし、地域社会を支える一員として、様々な活動に参画し、ご活躍いただけますよう、支援してまいりたいと考えております。

結びにあたり、貴センターの益々のご発展と、会員の皆様方のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶いたします。



事務局だより

年会費納付のお願い

令和6年度分の年会費は、2月末日までに納付して頂きますようお願いいたします。

なお、令和5年度の年会費未納の方は、令和5年度分と令和6年度分を併せて納付してください。

会費は、センターの活動に必要な経費に充てるため、会員として在籍している方全員に納めて頂くことになっていきます。

また、会員登録は自動更新となりますので、今年度で退会される会員さんは、令和5年3月31日までに退会の手続きを事務局までお願いいたします。

4月以降での退会の申し出をされましても、その年度の会費は納めて頂くこととなりますのでご注意ください。

配分金の確定申告を

2023年中に当センターから会員の皆様に支払われた配分金は、所得税法上「その他の雑所得」として取り扱われ、確定申告を行う必要があります。

2022年12月～2023年11月の間に就業された会員さんに「配分金支払証明書」を送付しますので、確定申告の必要書類としてご利用ください。

なお、所得税の計算方法は、所得額・扶養親族等により異なりますので、詳しくは、富田林税務署にお問合せください。



また、令和5年分確定申告では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、確定申告会場の混雑回避が求められています。

そのため、同封のチラシを参照され、スマートフォンを利用し確定申告をお願いします。

会員の募集

センターでは、会員拡大活動として、街頭啓発と併せて「1会員1名の会員勧誘」運動を実施しています。ぜひ、友達、近所、知り合いの方に当センターへの入会をお勧めください。

なお、対象者は、①市内在住の方、②60歳以上の方、③健康で働く意欲のある方の3要件です。なお、毎月第2・第4水曜日及び第3金曜

日に実施している入会説明会に参加する必要があります。

仕事は、植木の剪定や除草、清掃業務、スーパーでの補助業務等多種多様な業務があります。

これからの人生で新たな「生きがい」や「友人」を見つけたり、健康づくりに役立てることが出来ます。ぜひ、友達などを誘ってください。

新春のお慶びを申し上げます

- |       |        |
|-------|--------|
| 理事    | 古根川 保  |
| 副理事長  | 芝本 渡   |
| 理事    | 江川 明子  |
| 理事    | 西山 操   |
| 理事    | 大北 哲   |
| 理事    | 山富 千代美 |
| 理事    | 塚本 哲夫  |
| 理事    | 倉田 トヨ子 |
| 理事    | 奥村 孝行  |
| 理事    | 青山 恵二  |
| 理事    | 永島 悟   |
| 理事    | 新田 一枝  |
| 監事    | 松本 善造  |
| 監事    | 土原 登   |
| 事務局職員 | 一同     |



事務局だより

事務所への電話連絡について

会員の皆さんから事務局へ連絡される場合は、まず「会員の〇〇です」と会員であることを名乗ってから要件をお話してください。事務局へは、発注者様からの連絡も多数あり、お名前だけでは会員との判別がつきにくく、円滑な対応をするためにも会員皆様のご協力をお願いいたします。



特定健診を受診しましょう

定期的な健診で健康状態をチェックし健康管理に努めましょう。体の異常は見た目だけではわかりにくく、自身の体をしっかり知るのが健康維持の第一歩です。

大阪狭山市では国民健康保険加入者や年齢に応じて特定検診や各種健診を実施しています。詳しくは市の広報紙やホームページをご覧ください。

ヘルメット着用の義務化

令和 5 年 4 月 1 日以降、改正道路交通法の施行に伴い、乗る人の年齢に関わらず、自転車乗用時にはヘルメットを着用することが努力義務化されました。

ヘルメット着用が努力義務化された背景として、頭部損傷の死亡事故が多発していることが挙げられます。

自転車を使用される方は、ヘルメットを着用し、道路交通法を守り安全運転でお願いします。



女性会（設置呼びかけ）

月に 1・2 回のペースでワークプラザ 2 階を利用し、ご自身の趣味や得意とすること等をお互いに教えたり、教わったりとおしゃべりをしながら楽しいひと時を過ごしませんか。そんな会の発足を希望しております。皆様方のご応募をお待ちいたしております。

まずは事務局までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

シルバー公式ラインの開設

デジタル化に向けた取り組みとして、迅速に情報を伝えるため、新しく会員向け LINE 公式アカウント（以下、「ライン」という。）を開設しました。

ラインは、スマートフォンでのコミュニケーションアプリです。

ラインを活用し、大阪狭山市シルバー人材センター（以下、「センター」という。）のお知らせやイベント等の各種情報を掲載していきたいと思っております。

是非、この機会にセンターのラインに「友だち追加」をお願いします。

追加された際は、お手数ですがラインメッセージでご自身のお名前をお送りいただきますようお願いいたします。

友だち追加の QR コードはコチラです。ラインアプリ内のカメラで読み取ってください。友だち追加ができない方はセンターにご相談ください。

QR コードは  
コチラ↓



# 活動報告

## ●安全講習会

令和5年11月13日(月)、大阪狭山市立コミュニティセンター4階大会議室にて、令和5年度第1回安全講習会が開催され、26名の会員が参加されました。

堺市消防局救急部救急課の西居様と藤原様より「AEDを使った救急入門コース」をテーマとして、ご講義いただきました。

まず初めに、胸骨圧迫の行い方やAEDの使い方を動画で学び、一人ずつ机上で使える練習用キット『あっぱ君』が手渡され、掛け声や胸骨圧迫動作の確認をみんなで行いました。

その後、人形を使った実技に移り、胸骨圧迫(1分間に100〜120回)やAEDのパットの貼る位置、使用方法を学びました。



## はばたきフェスタ

令和5年11月4日(土)、5日(日)  
市立老人福祉センターさやま荘



## ボランティア

令和5年10月28日(土) センター前市道(約400m)  
参加人数20名



## 産業まつり

令和5年11月18日(土)  
市立野球場



## 街頭啓発活動

令和5年10月27日(金)  
金剛駅 大阪狭山市駅



# 健康・安全

## 七草粥の由来と効用

1月7日の朝七草粥を正月料理として食べる風習がありますが、なぜ七草粥を食べるのでしょうか。



本来は1月7日「人日」<sup>じんじつ</sup>の日に行われる「人日の節句」の行事で五節句の一つです（五節句江戸幕府が定めた式日で、1月7日の人日、3月3日の上巳<sup>じょうみ</sup>、5月5日の端午、7月7日の七夕、9月9日の重陽<sup>じゅうたう</sup>をさす）

人日とは文字通り「人の日」という意味で古代中国では、その日に七種類の若菜を入れた汁ものを食べて無病息災を願うようになりました。

この風習が奈良時代に日本に伝わると、年の初めに若菜をつんで食べ生命力を頂く「若

なつみ」という風習や七種類の穀物でおかゆを作る「七種粥」の風習などと結びつき「七草粥」に変化していききました。

そして江戸時代に「人日の節句」の一つに定められると人々の間に定着していききました。7日といえば「松の内1月1日〜7日」の最後の日にあたります。定着した背景には、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり青菜の不足しがちな冬場の栄養補給効果もあり、この日に七草粥を食べる事で無病息災を願うようになりました。

七草粥には一般的に「春の七草」を入れますが、これは日本のハーブとよばれ体に良いとされています。

「せり なずな／ごぎょう はこべら／ほとけのざ／すずしろ／春の七草」と語呂合わせなら覚えやすいです。



七草粥は春の七草とは限りません。七種類の野菜を入れて作る地方や野菜以外の具を入れるところもあります。

冷蔵庫にあるネギやほうれん草など好きな野菜で出来るだけ新鮮な若菜を使い、自然界から新しい生命力を頂くという本来のコンセプトにマッチします。

今年も古代中国や平安、江戸時代の人々に思いをはせながら七草粥をいただいで年末年始で疲れた胃腸を整えましょう。「暮らしの歳時記 他」

## 七草の効能

**せり** 血液をきれいに保ち、高血圧や動脈硬化の抑制に作用します。さらには胃腸の調子を整える整腸効果も持っています。

**なずな** 高血圧、解熱、便秘、利尿、止血作用に効果があります。

**ごぎょう** 咳止め、痰きり、のどの炎症、利尿、むくみに効果があります。

**はこべら** 利尿作用、止血作用、鎮痛作用をはじめ、歯槽膿漏の予防薬として効果があります。

**ほとけのざ** 健胃、整腸作用、高血圧予防に効果があります。

**すずな** 便秘の解消、胃潰瘍、胃炎、風邪、骨粗しょう症、がん予防に効果があります。

**すずしろ** 消化不良、二日酔い、頭痛、発熱、冷え性、胃炎、便秘の解消に効果があります。

### ゴルフ同好会「ちとせ会」

猛暑真つ只中の 7 月 26 日、第 35 回大会が開催された。12 名のゴルフ好きが堺 CC に集結し、それぞれの組に分かれスタートして行った。なにしろ体温を超えるような暑さ、集中してプレーするのは、とても難しい中、それでも半数以上の参加者は二桁で上がってきた。結果、念願の優勝杯を手にしたのは、三方氏で 2 位に中西氏、そして 3 位に葛西氏が入り、それぞれの賞を手にした。

時は流れ 10 月 18 日、雲一つない秋晴れの下、第 36 回大会が開催された。この夏の猛暑の名残か、日中にかけて気温は、ぐんぐん上がり、14 名の参加者は、この気温に負けることなく“アツイ”戦いを繰り広げた。

結果、優勝は松本氏、2 位に木村氏、そして 3 位には僅差で中村氏が入り、それぞれ記念の賞を手にした。

これで、令和 5 年の“ちとせ会”コンペも無事終了することが出来た。関係者全員に感謝、感謝です。



36 回松本氏 35 回三方氏



### カラオケ同好会

カラオケ同好会のメンバーは現在 5 名しか在籍しておりません。平成 27 年発足後、29 年には最多の 15 名も

の会員が在籍しておりました。その後、コロナ感染防止により約 3 年間活動が出来なく、その間に多くの会員がセンターを退会するなど同好会の会員数も減少することになりました。

そんな中ですが令和 5 年度から活動を再開し、4 月、7 月、8 月、10 月、の 4 回開催しました。

カラオケは高齢者に大変人気があります。歌うことは認知症予防、高血圧にも効果があり、またストレスの軽減など良いことづくめです。

今後、カラオケの楽しさや魅力等を多くの方々に PR し会員数を増やしていこうと思っております。カラオケに少しでも興味のある方は、事務局までお問い合わせ願います。



ゴルフ・カラオケに興味をお持ちの方は、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

電話番号 072-366-2277

### 新広報委員の募集

この度、新たに広報委員を募集することとなりました。広報委員会の活動に興味があり、ご協力していただける方は、是非、ご応募していただきたいと思います。

広報委員会では、市民の方々に対し、当センターを広く認知していただくため、普及啓発活動の推進や会報誌「シルバーおおさかさやま」を年 2 回発行しています。

普及啓発活動の内容として、市のイベントに参加し、チラシ等の配布を行っています。



また、会報誌では、安全・健康に関することや活動報告等、当センターの事業に関わる情報を年間約 8 回の会議を開催し、紙面の企画・立案・編集を行っています。

後日、広報委員の募集についての文書を送付いたしますので、同封されている応募用紙に記入の上、当センターまでお持ちいただきますようお願いいたします。

# 永年就業会員の声



橋本 勇喜男さん  
83歳

## ◆ シルバー会員19年の歩み（入会后、経験された就業職種内容は？）

シルバー人材センターに入会したのは平成16年です。色々な仕事を経験させてもらいました。小学校で校務員やスパーで搬入・商品陳列、ゴルフ場の清掃を行ってきました。ゴルフ場の清掃は開店前の朝5時から3時間行います。

今は、墓地の清掃をしています。朝6時50分から1時間半かけて草を引いたり、地藏さんを拭いたりしています。

## ◆ 就業中、印象に残ったこと（出来事）

どの現場であってもシルバーの人は真面目だと親切に接していただきました。

## ◆ 就業を通して得たもの

仕事の現場には自転車で行っています。仕事でも体を動かします。気も遣います。それが健康に繋がっているのだと思います。

## ◆ 就業を通して感謝されたこと

これと言って特別なことはしていません。いつも同じ作業の繰り返しですが、真面目にコツコツ積み重ねることで、信頼され感謝されてきました。

## ◆ 今後、後進に伝えたいこと

働ける機会をもらえる喜びと感謝の気持ちを持つてください。  
無理をしないで、何事も苦にせず、お仕事頑張ってください。

## ◆ その他

狭山池を歩くことを日課としています（約3km）。決まった時間に狭山池を歩いています。

スマホやパソコンもしています。分からないことがたくさんありますが、やる前から諦めず挑戦しています。

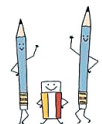
墓地の清掃中



## 編集後記

謹んで新年のお慶びを

申し上げます



人は年々歳を重ねていきます。寿命も延びて、元気な高齢者の方々も多くなりました。

お元気な方はよく動き、よく食べてらっしゃるようです。

長寿の県は沖縄と聞いていましたが、現在は何と神奈川県（川崎市麻生区）だそうです。

そこは坂が多く、回覧板を届けるにも坂を登るとのこと。高齢の方が意欲的に運動をしたり、ジムに通ったりされているようです。主に筋力トレーニングで、筋力は運動しなければ年に一パーセント減少するそうです。（これは三十代から始まるそうです）

幸い我が大阪狭山市も坂の多い街で、狭山池では、多くの方が、ウォーキングやジョギングでトレーニングに励み、この恵まれた環境を有効に活用されています。

筋力アップで脳も活性化されるし、若々しく、健やかな人生を楽しみましょう。