



第 26 号

平成17年7月1日

〈発行〉
㈱江田島市シルバー
人材センター

江田島市江田島町中央1-15-15
江田島市シルバーワークプラザ
TEL (0823) 42-5211
FAX (0823) 42-5051



17年度5月期通常総会

理事長就任のご挨拶

風呂井 侃

この度、理事長の重責を承ることになりました。四月一日から江能四町を統合した広域的な江田島市シルバー人材センターの発足と同時に新しい年度となりました。

私達高齢者にとって大切なことは「つゝがなく過ごす」こと、即ち「病がない、無事である」ことだと存じますが、これにとどまらず自分らしい人生を全うすることです。そのためには、まず健康であり、同時に経済的な余裕が必要です。しかし一番大切なことは、生きる喜びを見つけることだと思います。シルバー人材センターは、こうした高齢者の要望に応える江田島市の中核的な活動拠点であります。私は、新たに選ばれた理事・監事の皆様と共に、住民の皆様のご理解を得ながら、また会員の一人ひとりの活動を通じてセンターの条件整備を図り、シルバー事業の発展に努力するべく決意しております。また、平成十三年に策定された中期事業計画の見直しが急がれます。今後共、皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い致します。最後に、皆様のますますのご健勝とご発展をお祈り申し上げます。就任のご挨拶といたします。

平成十七年度五月期通常総会

— 新役員を選任 —

一日時 平成十七年五月二十六日
午後一時開会

二 場所 江田島支所三階大会議室

三 総会次第

1 開会のことば 崎山事務局長

2 理事長のあいさつ

好天でご多忙の中多勢の会員が出席された事への謝辞と、統合に伴い人員が増加したが、未加入者が多い地域に加入の働きかけをしなければならぬと思っている。そのためには、先ず、信頼を得る事が大切である。そして、安全でなければならぬと述べました。

3 津山助役は、市長の代理として出席したが、会場が出席者で埋まっているので驚いた。会員が、社会参加して、SCの意義を成しとげて欲しい。次に、公共の作業を行ってもらっている事に謝辞と、名実共に、市民の中心となつて活動することを期待すると述べられた。

田中市議会議長に代わつて、西中副議長が祝辞を代読、その内容は、高齢者が社会生活の中で活動し、交流して、協力によるよりよいSC活動を期待している。

横杉福祉保健部長は紹介のみ。

4 下谷源蔵(宮ノ原地区)さんを議長に選出する。

5 会員数は三一二名、出席者九五名、委任一〇四名、合計一九九名で、総会は成立。

6 古賀博(鷺部地区)・瀬戸常雄(小用地区)さんを、議事録署名名人に選出した。

7 議事

議案第一号 平成十六年度事業報告

議案第二号 平成十六年度収支決算

収入合計 一〇二、七二五、七八七円

支出合計 九九、八三九、一九〇円

を承認しました。

議案第三号 全員賛成で承認。新しく選任された、理事、監事は次の方々です。

理事長 風呂井 侃

副理事長 豊島喜登志

常務理事 崎山 弘(事務局長)

理事 山佐 勇

新本 清一

小松 貢

坂田 京一

板垣 宝潤

下野 一彦

土手 二正

大迫 敏夫

八木 信寿

松谷 幸江

畠藤ケイ子

久留須博恵

森合 修

川崎 義明

井川 伍

監事

最後に山佐前理事長の退任あいさつがあり、総会を終えました。

(M・K)

平成十六年度三月期通常総会

一日時 平成十七年三月二十九日
午後一時三十分開会

二 場所 江田島市シルバーク
プラザ研修室

崎山事務局長の司会で開会。

理事長は、四町合併に伴い統合するのでこれに合った体制をつくらなければならぬと抱負を述べました。

特に団塊世代の受入体制づくりが緊要であるとされました。

横杉福祉保健部長は市長に代わつて出席したので意向を申し上げると、統合の理念を地域社会に生かされた

ことの事でした。

梶岡節夫(鷺部地区)さんを議長に選出、議事の審議に入りました。

会員数二三〇名、出席者三一名、委任一三六名、合計一六七名で定数をクリアー。議事録署名名人に瀬戸

常雄(小用地区)・久留須康尊(中央地区)さんを選出、

議長は、

一、平成十六年度収支

補正予算

二、平成十七年度事業

計画

三、平成十七年度収支

予算



以上三案を提案通り無修正で可決しました。

平成十七年度は、

収入額 一三五、三五八千円、収支額も同額で事業を行う事となりました。

最後に報告事項として、江田島町シルバークセンター就業規約等の一部変更について、内容の説明がありました。

その他は、特に無く、午後二時四十五分に梶岡議長は降壇して、午後二時四十六分、崎山局長の閉会のことばで総会行事が終了しました。

(M・K)

剪定作業のご依頼はお早めに!!

涼しくなってくる秋からは、木が休眠を始めるため、剪定作業にもっとも適した時期であり、毎年多くの依頼があります。

もっともご希望の多い十月〜十二月は、申し込みの状況によつては受付できない場合もありますので、事前にご予約などお願いします。

しかし、天候等の都合によつて思うように作業が進まず、予約日時よりも遅れる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

お申し込みの際は、氏名、住所、電話番号と作業後の片づけを希望するかどうか等をご連絡ください。



統合に向けて 臨時総会を開催

平成十七年三月二日、午後一時から、江田島支所（旧江田島町役場）三階大会議室で、江田島町シルバー人材センターと、大柿町高齢者事業

団とが、統合することに向けて臨時総会が開催されました。

総会は崎山事務局長の司会で始まりました。

理事長はいさつで、統合による会員数が増加するのを機に、組織は、一行政区一組織となる為、統合することとなり、定款を改正する事となったと述べました。

曾根市長は謝辞と定例議会に六つの基本方針を提案して、予算の審議をしてもらっていること。また、統合した SC には、市の中心的役割を期待していると述べられました。

他に来賓として横杉福祉保健部長と徳永課長の出席を得ました。

議長に、下谷源蔵（宮ノ原地区）

退任の挨拶

山佐 一男

このたび、高齢のためと、病気でまだ通院していますので、理事長を退任させていただきます。

皆様のお陰で、高能協を含めて十五年間センターのお世話をさせていただくことができました。

心からお礼を申し上げます。

センターも設立当時の会員八八名が三十一名に、地域も江田島町から江能四町へと拡大いたしました。過去を振り返れば色々なことがありました。

① 設立が県下の町村で三番目
② 月刊シルバーに「がんばる新設センター」として全国へ紹介

③ 島根県斐川町シルバー人材センターの設立総会での基調講演

④ ワークプラザの建設

⑤ 江能四町合併に伴うセンターの統合

今では、懐かしい良い思い出となりました。

センターはこれからだと思えます。そのためには、「いつでも、どこでも、センターのサービス」が提供できる体制づくりが必要です。

愛され、親しまれるシルバー人材センターとして、今後のご発展と皆様のご健康をお祈りして終わります。

さんを選出する。

会員数は二三名、出席六九名、委任状一二一名、合計一九〇名で開催条件を満たしていました。

次に議事録署名人を、樽本将仁（切串地区）・古賀博（鷺部地区）さんを選出して、議事に入りました。

記念講演

歌って笑って生き生き人生

日本笑い学会講師の野口剛徳さんの「歌って笑って生き生き人生」と題した笑いを一時間余り聞きました。

笑いの導入は、野口剛徳ならぬ、野口五郎で、一昨年古稀を迎えました。姪がおじさん、古稀とは言うので、古稀とは、七十歳を、人生七十古来稀なりと言って、珍しい年齢である。姪が感動しなかったもので、妻にその事を話して以来、妻に馬鹿にされている。

これから私の話を聞き、① 笑いを探して笑え

② おもしろくなければ鼻で笑え

③ 五回以上笑う人は合格、それ以下の人は大病院に行き診察してもらいように。

広島県の健康科学館に行くと、人の



議案は一件で、社団法人 江田島町シルバー人材センター定款の一部変更について、提案説明通り承認されました。

その他は、特に無く、局長の閉会のことばで午後一時四十分閉会しました。（M・K）

脳があり、前頭葉、後頭葉、右脳、左脳とあり、ボケ防止の役割をする前頭葉について、色々と図示してある。即ち頻繁に前頭葉を使えば電気信号が発生するのでボケ防止になる。思考を常に前進させる事です。

金さん、銀さんは、有名になったために、常に刺激されるので、いっそう元気になった。

昔、大和の国は女なしでは夜は明けぬ、といって女性の存在価値が高い事を、女偏の文字を好・妹・姉・娘・婚・嫁と二十一文字を上げて面白く、可笑しく、説明された。

二十人中男性は三人の、登山グループのエピソード。あるガン病院の様子を例に上げ、替え歌で歌い、病院が明るくなった事で、病人が早く元気になった事例、食べすぎた人、飲みすぎた人と愉快な事ばかりでした。目的・目標を持つ!! 全部を記述するには紙面が足りないのです、筆を止めます。なお、録音してあるので、希望の方は、事務局まで申し出てくだい。（M・K）



植えこみの カヤは手で抜く

四月二十二日の午前、大柿町沖の島のホリスアイランドの除草現場を事務局の方と一緒に訪ねました。

私達が作業現場（本館の西の斜面）に着いた時は、すでに軽トラいっぱい枯れ葉や刈りとった草が積まれ、捨てに行くところでした。「斜面の植えこみでは草刈機は使えず、鎌で刈り取る。サツキの植えこみの中のカヤは抜きとるので手間がかかりました」

と班長さんが話してくれました。仕事の内容は建物のまわり、キャンプ場など三か所の草刈りと、昨年の台風で倒れた木の処分とのこと。作業は四人で三日間。少しきついのではないかと思います。

キャンプ場道、それにアイランドの入口から本館までの道の斜面は下から二メートルくらいまで草を刈り取るとのこと。キャンプ場周辺の草刈りもあって、期限は四月末までとのこと。

休憩時間を使つての作業の説明。

終わると作業にかかります。私達は本館に行き、休憩所から沖の黒神島方面を眺めたり、宿泊棟や、研修室を見たりしました。

眺めもよく、大柿にこんな施設があったのかといささか驚きました。聞けば、以前はNTTの保養所であったとのこと。なるほどと納得しました。

浄水場の砂は鳥取砂丘から来る

四月二十五日、三高のダム下の浄水場の砂かきとりの作業現場に行きました。

私達が着いたのは十時前、三人の会員の方は作業中でした。そこで、休憩をとり、話を聞きました。

作業は表面の汚れた砂をとり、下の平地にある仮りの置場に運ぶこと。水の汚れで黒くなった砂を表面から五センチくらいとると、白い砂が出てきます。汚染の度合いによつてと

支える仲間

る砂の厚さが変わります。とった砂はジョレンでベルトコンベアに乗せ、軽トラに積みこみます。砂とりは浄水マスを順番にする。このマスが終ると、下にある浄水マスに移ること。今日は三人で来ているが、下のマスはこの二倍あるので、四人



で作業をする予定。マスの構造は底がV字型になっていて、真ん中に溝があります。その上に砂を厚さ一・五メートルくらい入れます。浄水マスの砂は鳥取砂丘から運んでくる。砂の入れ替えの時はダンプカーの列が出来るとのこと。このダンプは鹿川から沖美を通って来ます。三高からでは道が狭くて入れないので。

「昨年の梅雨時には水源地の水がふれたが、今年はどうですか？」と会員の一人が話してくれました。浄化された水は沖美・能美二町に送られます。場長さんは「一日に一回浄化マスの濁りを見て、水質検査を行って」話してくれました。

この搬送の作業は三人が分担、月曜から金曜日まで行うとのこと。本庁では、本庁あての文書を届け、本庁から他の事務所に届ける文書を鞆につめて教育委員会に行く。そこで江田島支所あての文書を受け取る。大柿町の福祉事務所に行く。四階の事務所の入口で、「おはようございます」と挨拶し、文書をカウンターのの上に置きます。担当者が不在なのか、立合う人はいません。大切な文書の受け渡しですから送達文書を確認する職員が要るのではないかと思います。

帰路、また消防署に寄って文書を渡し、支所に着いたのが十時半過ぎ。事業所別に用意された、文書の入った三箇のコンテナを役所に届けて今日の送達作業は終わりました。

市の文書の送達作業に同行して

け、本庁あての書類カバンを受けとる。



互助会の観桜会に参加して



今年も楽しい互助会恒例の観桜会が、四月七日江田島町の中央公園で開催されました。春先より時節外れの寒波に見舞われたり、天候不順が影響したためか、当地方の桜の開花が例年より約一週間も遅れたようです。このため、日程としては多少時期外れの感があったが、むしろこれが幸いして周辺の野山や、会場の桜も満開の見頃となっていました。ところが心配していた天候は、予報が見事に的中して早朝からの小雨模様、三々五々参集した会員も鉛色の空を恨めしく漠然と見上げるのみ、皆んな手持ち無沙汰でそこかしこに輪を作り開宴前の一刻を雑談で過ごしました。これも恒例で、宴会に先立ち実施されるランドゴルフは、会場がコンディション不良のため中止と決まり、楽しみに腕を撫して待期していた会員には物足りなく、拍子抜けの形となったようです。

懇親宴会は雨天の場合、屋内での

われら町を

実施と決まっていたが、定刻の十時過ぎにはどうやら雨も上がり、公園にシートを敷いて実施することになり、皆んなで会場設営後十時半頃開始となりました。始めに山佐理事長から、当日参加者へのお礼など簡単な挨拶があり、続いて来賓の江田島市福祉保健部の横杉部長から、平素地域社会での活動について謝辞と、合併に伴い新たな組織となったシルバ－センターが今後益々の発展を遂げられるようにと力強い支援のお言葉を頂きました。ここでランドゴルフ入賞者のために用意された賞品が、「アミダくじ」で分配されることになり力勝負ならぬ運勝負の奇妙な順位決定に一喜一憂の歓声を上げていました。上位入賞となったS会員は、宝くじも当たったことが無いのにと得意満面でした。本番の花見宴は、今年はカラオケの設営が無い日頃のだ我慢の会員には少し物足りなかったようです。しかし酒類が充分用意されていたため、アルコールが適度に回るころには賑やかな談笑の輪も一段と弾み曇天の会場がパッと明るく楽しいムードで締めくくることができました。

今年の観桜会も、会員相互の懇親を一層深め十三時無事終了しました。

鯖のあっさりチリソース風

三月十八日の料理講習会・二十八名参加

最初に食物の消化についての話がありました。

口ー唾液の酵素でデンプンを糖に
胃ー胃液の酵素で蛋白質を分解
小腸ースライ液はデンプン、蛋白質、脂肪を分解

する働きがあります。

それが終わると、レシピを見ながらそれぞれのテーブルで調理にかかります。鯖は一口大の大きさに、大根・ネギ・キャベツ・ピーマンを指示にあわせて切り、アサリはよく水洗いをします。

「ネギは二センチ、ピーマンは一口大よ！」など声がとび交います。野菜をきざんだところでフライパンを熱し、白ネギをいため、鯖とピーマンを加えます。ジューという音とともに、食欲をそそる美味しそうなにおいが調理室にたちこめます。



キャベツの和え物、アサリと大根の味噌汁づくりも進

んでいます。

十一時半すぎ、料理も出来あがり、食事にかかります。

「おいしいな」

「お母さんが二人いたので楽しかった」

「女の人が何人か一緒にいないと、どうしてもいかなかった。二人いてくれてよかった」

「家ではこういうことはしないのでよかった」などの声が聞かれました。参考までに「鯖のあっさりチリソース風」のレシピをのせます。

鯖のあっさりチリソース (1人分)

材 料	分量	作 り 方
鯖	70 g	①鯖は、一口大の角切りにし、Aをからめて、10分ほどおき、170度の揚げ油で揚げる。
A 醤油(濃口) 3 g	小さじ1/2	②ねぎは、2cm長さに切り、ピーマンは一口大に乱切りにする。Bは、混ぜておく。
酒 5 g	小さじ1	③フライパンに、油を熱して白ネギを香りよく炒め、鯖とピーマンを加えて炒め合わせる。
片栗粉 9 g	小さじ1	④Bを加えて、手早くからめ、器に盛る。
揚げ油	適量	
白ネギ	30 g	
ピーマン	30 g	
油	1 g	
酢 6 g	小さじ1	
醤油(濃口) 6 g	小さじ1	
トマトケチャップ 7 g	大さじ1/2	
だし 15cc	大さじ1	
チリソース	2~3滴	

職域座談会

— 修繕グループ —

シルバークーパースタイルだと気分が晴れる

五月十九日、修繕グループの座談会がもたれました。司会は崎山事務局長、記録は下谷です。

いろんな人と知りあいになれて楽しい

司会 お集まりいただきありがとうございます。自己紹介を兼ねて入会の動機、仕事をしていて嬉しかったこと、つらかったことなど自由に語ってください。

北岡 入会して二年目、上田さんと同級生で同時に入会しました。草刈りは堪能しているので、今はしていません。上田さんはプロよりすこし下の大工、彼について話し合いながら楽しくやっています。家で、畑に行けば一人ぼっちだが、シルバークーパースタイルだと仲間がおり、気分も晴れ楽しくやっています。

上田 住居はお寺（教法寺）のそば。



入会して二年です。最初は缶拾いと大工のまねごとをしていました。草刈りは自分の畑が忙しいので遠慮しています。シルバークーパースタイルでは、家

では出来ない、いろんな人と知りあになれて楽しい。顔が広くなった」と女房に言われました。

前浜 入会して六年になります。今は襦袢張りをしています。

野村 大工をやっています。土木もやります。家にいると退屈でかなわないのでシルバークーパースタイルに入りました。大工の仕事があるので、本当によかったと思っています。また、仕事も自分のペースに合わせてやれるのでよかったと思っています。二年前に帯状疱疹をやった時は困りました。坂田さんに「治るまで待つ」と言われましたが、十日くらいで治り、仕事に出られるようになって本当に良かったと思っています。

内井 大柿町に住んでいます。二十一年間、船大工の仕事をしてきました。出木谷造船にもだいたい通いました。自分が作った船に乗りたいたいと思い石炭船を始めました。その後、深江造船で鉄船を作る仕事を始め、平成四年まで勤めました。平成七年からシルバークーパースタイルに入り、運動公園の管理をやってきました。また、週一回トイレの清掃もしています。

山下 大柿町大君に住んでいます。兄と一緒に建具の仕事をしています。それ以外に小さな直しもしています。今は家でゴソゴソしている状態で、

年です。おとなしくしています。**司会** 合併でこれから仕事が増えると思われるので、出てもらうようになります。

ひどい仕事をしてはいけない

前浜 山下さん、表装の仕事をすれば、すぐ慣れますよ。

司会 昨年の台風のため、トタンがはげ、その修理の注文が沢山ありました。

内井 ボランティアで近所のトタン屋根の修理を五・六軒やりました。

次長 業者は小さい仕事はやりたがらないので、シルバークーパースタイルに依頼が来ます。

野村 入会して半年ぐらい経った頃、屋敷の座板のやり変えの仕事がありました。ていねいにしてあげたが、その時、隣の人が来て「シルバークーパースタイルの」と言って、「どうせろくな仕事をしないよね」と言いました。そして、私のやった仕事を見て、「うちの家もやって」と頼まれました。

次長 一度信頼を失うようなことがあったら、それを取り戻すのは本当に大変です。よね。

局長 事故やミスもあるしね。

上田 台風で二階の端が飛んでいました。この時は梯子を掛け、腰縄をつけてやりました。二人がかりでしたので、相手に向こう側から縄を引っ張ってもらって。縄を止める所がなかった。今度の仕事はタンスの抽出しを出す仕事です。直す方法

は、抽出しを全部抜いて、レールをつけるとよいと考えています。

北岡 直して帰ろうとする

と、「ここも直して」と言われることがよくあります。道具を持っていない時は本当に困ります。この時は樋の修理で、道具を持っていなくて困りました。

内井 大柿では、大工さんは皆年をとってやっていませんね。

局長 船の模型なんか作ってみられ

ては。
内井 船底のペンキ塗りは、いま、漁協でやっているの、注文は少ないですね。

注文以外に頼まれることが多い

野村 頼まれた家に行く、一人です。の」と言われた家が三軒ありました。私が年寄りに見られたのですかね。テゴ（助手）が要る時は一緒にいきます。でも、狭い所をやる時は邪魔になるし、その人を休ませることにもなるなど気をつかうので一人でやります。

上田 大柿ではシルバークーパースタイルに若い人が入っていますか。

内田 いいえ。若い人はなかなか入らないし、老人会の人が入ってくれません。



野村 でも、最近はシルバーのことがわかってきたようです。これは、とても嬉しいことです。

山下 大柿町は狭いので仕事が少ない。修理を頼まれて行くと、「ここも」、「ここも」と言われる。

また、老人が一人で住んでいる家は古くて、あちこち傷んでいます。隙間など直す所が幾つもありますね。

野村 木造家屋は五十年も経つと傷んできます。以前、S社から来てくれと言われて行きましたが、直すのがむずかしかったです。また、仕事は一人では出来ないのが多いので相棒を頼んだが、それが半人前。一人前の相棒がいないので二年くらいで止めました。最近の大手建設会社よりは昔ながらの木造家屋の方が仕事は

大柿町高齢者事業団の統合と展望

豊島 喜登志

この度新制江田島市シルバー人材センターとして発足することになりました。大柿町高齢者事業団は、平成二年五月より当時の関係者の努力により調査・資料集め・組織作り・名簿作成・登録等々、諸々の準備を進め、平成二年十月十五日に「大柿町高齢者事業団」として設立。総会を開き今日に至りました。

当初は事業団の趣旨も浸透しておらず、会員数も少なく苦労しましたが、会員の方々の努力、地域の方、町の協力のお蔭で十五年間続けることが出来ました。しかし、市町村合併により「一行政区一センター」の原則に基づき、平成十七年四月一日



面白いです。

北岡 サカリのついた猫を家から出したくないので網を張ってくれと頼まれ、家の周りに網を張りました。ところが猫はどこからか出ていく

ので三回ほど網張りに行きました。**上田** 先日、能美の方で、犬をつなぐ棒を動かしてくれと頼まれたところ、三回も場所を変えました。

北岡 庭に土を入れる仕事を頼まれ二トンほど入れました。そしたら木を植えてくれと言われた。この際と思つて、注文主がいろいろ頼むよう

付で「江田島市シルバー人材センター」として統合することになりました。当初はお互いにセンターの組織運営や事業活動が多少変わり、会員の困惑もあったようですが、徐々に解消されつつある様です。今後会員の心の疎通、センターとの連携を密にし、統合によって活発な活動になるよう周到な準備のもとに、中期、長期の策定をみとおして一段の向上をしなければならぬと思います。事務局主導の傾向が強く働くのではなく、理事会、地域班、職群班を有機的につなぎ、自主、自立の組織を構築し、受注に即応できる体制を目指して行動するシルバーにつくりあげたいと思います。

最後に益々のご発展を祈念します。

です。

上田 秋月のように傾斜の急な斜面に建っている家は、足場を組んでやらなければならぬ。一番やねこかつたのは津久茂の家の屋根の修理。

腰紐をつけてトタンに釘を打ったが、トタンは重いし、腰紐を結わえるものがなく、北岡さんに紐を持って支えてもらいました。

次長 事業団の仕事では。

内井 以前、運動公園の松の剪定をしていましたが、今はやめています。家の小修理は、公園に行かない日に

ソーイングサークルを作ったら

二月十五日の午後のソーイング講習会に出かけました。参加者は十五人。「おひなさま」づくりです。

頭は、たて四センチ、横六センチくらいの白い布を、折り口が出ないように三つ折りにします。

二人一組になり、一人が頭の材料を持ち、他の一人が糸で紫色の髪をしめつけます。顔は描かないとのこと。墨で描くとにじむので、描くとすれば黒糸でというのが先生の話でした。髪は男は短く、女は長くとのこと。この日は女ばかりでした。

頭が出来あがると胴づくり。たて五センチ、横七センチくらいの白布を二つに折り、上をあげ下を閉じて縫い合わせます。袋状に縫い合わせ

たものの中にペレット（すわりをよくする砂利状のもの）を入れ、その上に綿をつめます。

「綿はしっかりとめてください」と

「綿はしっかりとめてください」と

やります。また、怪我をしたら大変と思つて、危ない仕事は断っています。昔は早く仕事をし、お金を貯めて早く安気になりたいと思つてやってきました。船大工も、自分が作ったのを人が使うのがしやうで、自分で乗ろうと思つて作り、金を貯めようと乗っていました。

司会 今日はいろいろな話を聞かせてもらい、本当にありがとうございます。事故のないようにしましょう。ご苦労さまでした。

先生の助言。人形の頭づくりの最中、先生は机のまわりをまわり、質問に答えたり、顔づくりを手伝ったり。

頭を胴にはめこむ作業が始まります。「女だからで肩にしない」とい出して縫い止めます。

「今日は一体、十二単衣づくりまでです」

「この前はにわとり親子、今は家に飾ってます」

せっかくこれだけの愛好者がいるのだから、同好会を作

って毎月ソーイングをしたらと話

しました。



保健師さん
の
よ
う
な
バ
ン

高齢者の健康管理シリーズ 21

健康寿命を伸ばそう

日本人の平均介護年数は六、七年といわれています。

この年数を縮めるためには、健康のうちから食生活、運動習慣、休息の取り方などを意識した日常生活を送る必要があります。

一 食生活

規則正しく、腹八分目、バランスのとれた食事を摂りましょう。

食事つりの習慣をつけ、カロリーの高い弁当や外食をなるべく控えましょう。

食生活改善推進協議会の地区講習会や、公民館の料理教室に積極的に参加しましょう。

二 運動習慣

日常生活における「立つ、座る、歩く」等とか、かかわりの深い筋肉を鍛えましょう。

ウォーキングを習慣づける。一日三十分以上歩きましょう。
朝・晩のストレッチ運動（身体の柔軟性を高めます）

三 休息を上手に摂り、ストレスをためない生活をしましょう。

積極的に地域の行事に参加してみよう。

仲間づくりをしましょう。
趣味を見つけましょう。

健康は自らの手で

健康づくりは自己管理です。生活習慣病は、生まれてから現在までの生活習慣のなせる禍ですし、また、

料理講習会 ①

海辺の魚料理

二十八名参加

二月十二日、今年初めての料理講習会が鷺部公民館でもたれました。講師は瀬戸垣内さん。

料理はカキ飯、スズキの刺身、吸い物、穴子のてんぷらなどでした。

穴子のさき方

頭を釘にさし、頭の際に切り目を入れ、骨に沿って一気にさきます。生きている時は氷水につけるとよい。

スズキのおろし方

頭と胴を切り離す。

骨に沿って背から半分以上まで切り、

今度は腹の方から切る。内臓は浮き袋に指をいれてはぐと取れます。

タコのおろし方



足腰の機能低下は、長年運動習慣がなかったため、筋肉が衰えてしまい、日常生活に必要な機能まで奪われた結果です。

定年後の長い年月を心身ともに自立し、楽しく生活できますように。

今からでも間に合います！

ぜひ日常生活を見直して、素敵なシルバーライフを満喫してください。

タコは夏よりは冬の方が旬。

ぬめりをとる時は、タコを編みめのザルに入れ、塩をかけてもみ、水を流す。それを酒を加えた大鍋に入れ、三分から四分ゆでて出来あがりゆですぎると固くなります。

全般的に瀬戸内海の小魚は美味と、講師の実演をまじえた説明が終わり、それぞれ調理にかかります。

穴子を塩もみしてぬめりを取り、二つに切って、キッチンタオルで水気をとる人。ナスを半分に切り、たてに細かく切り目をいれて扇形に形をととのえる人。スズキの皮をはぎ刺身をつくる人。アラを鍋に入れ、

吸い物を作る人。

「塩は」、「味の素は」など調味料を求める声がとび交い、調理室はにわかにぎやかになります。

てんぷらや吸い物が出来あがった頃にカキ飯も出来あがり、盛りつけ。

「今日はすごいご馳走だ！」「食べられるかな」

「残ったら持って帰れば……」などの声の中、全員がテーブルについて食事。十二時頃でした。

酒と健康

古賀 博

日本酒は昔から「百薬の長」と言われていますが、日本酒は糖尿病に悪い、太る、血圧に悪いと酒類の中で日本酒だけ言われています。

ところが、最近、適量の酒を飲むことで健康になると言われています。適量の日本酒を飲むことによつて、ストレスの解消、HDL（善玉）コレステロールが増し、LDL（悪玉）コレステロールを減らして動脈硬化を防ぎ、狭心症や心筋梗塞を予防する効果があると学問的にも証明されました。

昔から言われている日本酒は百薬の長である。日本酒を飲むと太るとか、糖尿病に悪いということは医学で解明された。肥満や糖尿は、摂取するカロリーの問題であつて、酒類にはあまり関係ないといわれています。同じ量で比較するなら、日本酒はウイスキーや焼酎よりカロリーが低いことが証明されています。これから日本酒のおいしさが味わえる季節、日本酒は冷やよし、燗よし、ロックよし。

今宵も日本酒で乾杯