

# 第 28 号

平成18年7月1日

〈発行〉  
(社)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

# シルバー 江田島



自分たちで作った料理はおいしい

## 「自主・自立、共働・共助」

理事長 風呂井 侃



本年度事業計画で  
報告しましたとおり、  
センター事業運営経  
費の中で大きな比重

を占める国・市の補助金が、行政の厳しい財政状況の中で、余儀無く削減されることになり、センターの財政基盤の整備、強化は避けられない、極めて重要な課題となっております。この影響を受け、本年度から事務局に嘱託職員（就業開拓推進員）の配置ができなくなりました。この状況下で、センターの機能強化を図るためには、全シ協初代会長大河内一男先生（元東大理事長）が提唱された「自主・自立、共働・共助」が現在全国のシルバー人材センターの基本理念となり、シルバー全会員がセンターの事業運営の取り組みに参画し、会員の増強については、「会員一人が必ず一人の会員としての新たな仲間を増やす」運動を、同時に就業機会の開拓については、センターから斡旋される仕事を受け身で待つのではなく、自ら「高齢者が最も適する仕事づくりを提案する」など会員自身が率先して活動していただくことが、これからのシルバー人材センターの発展を支える力となると考えます。この難局を会員全員でのりきりましょう。

# 三月期・五月期総会もたれる

## 三月期通常総会

平成十七年度三月期通常総会は、二十九日午後一時三十分より、ワーキングプラザ研修室で開催されました。

崎山事務局長の司会で開会。

はじめに理事長のあいさつで、行政の財政事情から補助金の削減が予想される今後の運営について、早急に財政基盤の整備強化と、自主財源拡充のため、独自事業の開発等への取り組みが緊急課題であるとされ、協力への呼びかけがありました。

続いて、来賓として出席された曾根市長から、四町合併後の厳しい市政の現状と、今後の抱負について述べられた後、シルバ－会員の皆さんの元気活力が地域社会発展の活性化に繋がりますと更なる発展へと力強い励ましの祝辞をいただきました。次に議長に八木信寿氏、議事録署名人に西野文三、梶岡節夫両氏が選出され議事に入りました。

議案一、平成十七年度補正予算(案)、二、平成十八年度事業計画(案)、三、平成十八年度収支予算(案)以上三案について審議、何れも特に異議なく原案どおり可決しました。報告事項として、正会員の年会費、現行千円を二千円に改正するための規約一部改正について説明がありました。ついで当センターの会員で構成す

る、互助会の運営について審議、後は当センターとは別組織とし、後日互助会独自の幹事を選任し、各種行事への企画推進に当ることで合意了承されました。その他特に議事なく午後三時十分閉会しました。

A・I

## 五月期通常総会

平成十八年度五月期通常総会は、三十日午後一時三十分より、江田島公民館において開催されました。当日は公務ご多忙の中、江田島市津山助役・田中市議会議長・吉田福祉保健部長・山本高齢者介護課長の四氏が来賓として出席されました。

理事長のあいさつで、四町合併後、新たに発足した当シルバ－センターでは、会員数が漸増の傾向にあり、これに呼応した会員の就業率を向上させるため、各地区毎の受注業務拡大と仕事配分など効率的な諸策の展開が必要であると提言されました。

## 続いて公務

出張中の曾根市長の代りとして津山助役及び田中議長よりそれぞれ祝辞をいただきました。津山助役は平素市行政へのご



協力と地域社会のニーズに応える就労実績を高く評価し感謝しますとお言葉の後、これから予想される団塊世代への対応について、今まで培ってきた豊富な経験を生かし、地域で信頼されるセンターとして更なる発展へ期待しますと力強い励まし、田中議長からは高齢者の皆さんが健康で地域と密着し、親しまれるきめ細やかな活動ができませんよう行政も支援を惜しみませんと結ばれました。

式次第に沿い、議長に中村博政氏が選出され、先ず事務局より定足数について総会成立(会員数二九九名出席者七九名委任状一〇三人計一八二名で過半数)の報告があり、続いて議事録署名人に高崎栄暉、上向井明信氏が選出され議事に入りました。議案第一号平成十七年度事業報告について、議案第二号平成十七年度収支決算について一括上程され、事務局長から詳細報告がありました。井川監事から監査報告があつた後、各議案毎に審議、一会員から就業の均等化について質疑応答一件あり、その他特に異議なく満場一致で可決しました。

議案第三号理事の選任について、現在欠員となつている理事三名と増員一名を諮る計四名について、過日選考委員会で選出された候補者が事務局より提示され、審議の結果満場一致で承認されました。新理事の方々には次の通り。任期は前任者の残任期間、十九年五月三十日まで。

常務理事 二井省三

- 理事 加藤幹夫
- 理事 中村博政
- 理事 梶岡節夫

## 報告事項一件

当センター就業に関する配分金の払い、現行毎翌月十五日となつているが、諸般の事情から、平成十七年七月から毎月二十五日に変更する旨事務局より説明がありました。その他特になく午後二時五十分閉会しました。

A・I

## 互助会設立について

五月期通常総会を機に、懸案となつている当センター互助会の設立について合意がもたれ審議しました。

従前、財団法人江田島町シルバ－人材センター設立当初から、会員及び事務局職員で構成されていた互助会は、会員の親睦及び相互共助、センターの発展に寄与することを目的として、その管理運営は事務局職員が中心となり、諸行事の推進を担当していたが、合併により会員数も急増しており、広範囲な活動と多様な性が求められるため、これを機にセンターとは切り離して、各地区から選出された幹事をもつて諸行事の運営推進に当たることになりました。この為過日選考委員会が設けられ、各地区から左記の方々を選任され、総会を機に会員に紹介されそれぞれ承認されました。

会長に中村博政氏が選任され、審議に入りました。当面「たたき台」として互助会会則(案)の概略に

# シルバーフェア広島 手づくり"よもぎおはぎ"大好評

シルバーフェア広島二〇〇六は、二月四日・五日の両日「21世紀に飛躍するシルバー人材センター」をタイトルに挙げ、県内二十一シルバー人材センターが参加し、広島県立広島産業会館で盛大に開催されました。

このフェアは、特に近年の長期にわたる経済不況の下で、従来にも増して県民の方々に対しシルバー事業への理解・参加を希求し、また、各シルバー間及びシルバー会員間の連携・友好を深め、シルバー事業の更なる飛躍を願って行われました。

当シルバー人材センターも、統合後初めての大きなイベント参加とあって、竹炭、竹酢液、手芸品など販売ブース内に所狭しと並べて、「江田島市シルバー人材センターここに在り」とアピールしました。

特に今年、江田島町小用地区の女性会員の皆さんが、春先きに揃んだ「よもぎ」を保存し、「よもぎのおはぎ」を、二日間で約千百個つくり、赤や青のハツ



ピを着たスタッフが来場者に売り込みました。田舎風でめずらしさも加わり、大好評で完売しました。

また、会場内では、造園、障子・襖張替え、パソコン操作、介護機器展示、実演などや、会員の絵画、陶芸、手工芸、写真などの作品展示もあり、会場を賑わしていました。

このフェアで、シルバー人材センターの理念や事業概要が広く県民の方々に周知されたものと思われました。

H・S

投稿

## シルバー奉仕活動に参加してよかった!!

十月十六日「シルバー人材センター事業普及啓発事業月間」の一環として、大柿支所も初めて十五日に社会奉仕活動を行う事になっていた。当日は昨夜来の雨降り、晴れ間も西の方がかすかに見え、八時三十分の集合時には雨も小降りでしたが、一応奉仕日が定まっていたので、支所車庫前に行くことにしました。集まっていた会員も心配そうに「どうしよう」と言っていた。

本所から少しでも作業できればという伝言があったと支所長の話があった。そこで責任者の話をきいて出発

することを決める。トラック七台総動員し、それぞれの器具を積みこみ、エンジン音も勇ましく出発した。

目的地の泉駐車場に着いてみると本所から、下谷・坂田両氏が来られていた。

会員十九名であったが、それぞれの部署に分かれて、草刈り機のエンジン高らかに草刈りを始める。泉公園には平塩先生の記念碑のモニュメントがあり、長年の手入れも出来ていなかったのか、草丈が高い所で一メートル位になっていた。会員は駐車場と記念碑の周りを刈る人、草を集める人に分かれて作業をする。皆の気魄に恐れをなしたのか、雨も止んできた。

草を集めトラックに積み込み山裾に運ぶ者と一丸となって精出した。モニュメントの周りに石積みしている所は鎌で刈り、周りの垣根は剪定していた。事務局の方はスナップ写真をとっておられた。十時に団体写真をとるのに責任者の合図で集まって事務局の人に撮ってもらう。

十時半頃まで残務整理をする、丁度市議選があり、宣伝カーが町道を手を振ってかけぬける。十一時近くになってみんな集まって、弁当の配布をしてもらい、責任者の挨拶で各



2ページ下段よりつづく

いて説明があったが内容に不十分な点が多々あり、改めて新幹事で充分検討し後日発表することで満場合意し、今回は当面次の三点を承認して会議を終了しました。

一、会員はシルバー会員が全員参加することを原則とする、

二、年会費は千円とする。

三、名簿を作成し配布する。

選任された幹事役職は次の通り。

- 会長 中村 博政(江田島町)
- 副会長 川本 松実(大柿町)
- 幹事 加藤 孝右(江田島町)
- 幹事 山田タケ子(江田島町)
- 幹事 釜賀 恒美(江田島町)
- 幹事 内井 光行(大柿町)
- 幹事 松下 芳子(大柿町)
- 幹事 益村 守範(沖美町)
- 監事 小松 貢(江田島町)
- 監事 今宮 博(能美町)
- 会計 重松 鈴子(大柿支所)

以上

自帰路につく。会員の汗を出した奉仕で公園も駐車場の周りもみちがきになる程きれいになった。住民が遊びに来られさぞ喜ぶことと思う。

会員が一同に集まって、働く事はめったにない、いい機会だと思おう。ただ残念であったのは、地面がぬかぬかしていたので、車座になり、弁当を食べながらの会話が出来なかつた事だ。帰りの頃には西の空も晴れ、楽しい奉仕作業であった。

大柿支所会員 K・T



## 危険な急斜面の竹伐り

三月三十一日の朝、飛渡瀬の竹林の竹伐り現場に坂田さんと向かいました。竹林へは飛渡瀬の川を渡ってすぐ左折、そして右折、細い曲がりくねった道を登ります。

現場は幅五十メートル、高さ三十メートルほどの急斜面。仕事は一月から始め、今日が最終日とのこと。現場には八木さんを中心に六人の仲間が作業に従事していました。

「この現場は上がったたり下がったりが大変でした」

私達は八木さんの後について坂を登りました。竹株に手をかけて登ります。丘の頂上近くの竹を伐ります。竹の途中でロープをくくり(ロープの先を竹にくくりつける竿で)、竹の根元を伐ります。竹は斜面に先を下に向けて倒れます。

「竹の先から下ろします。根元か

らだと枝がひっかかってなかなか下りません。先からだ竹の重みですうつと下ります」

「倒す時、墓やミカン木にかからないように気をつけます」

伐り下ろした竹は、二メートル二十センチの長さで切り、まとめます。竹の枝葉は直径五センチくらいのパイプをつぶし、それで枝を落とします。鉋だと皮が剥げるとのこと。働く人の知恵を感じました。

揃えて伐った竹筒は大柿工房が取りに来るとのことです

落とした葉は一か所にまとめます。伐ったあとの地面の所々に筍が四五センチ顔を出しています。坂田さんと永田さんが木片を使って掘ります。私も一本いただいて帰途につきました。

### 壁を汚さないよう気をつけて

四月六日、自衛隊の大原官舎の部屋の清掃現場を訪ねました。

仕事は分担で、

男性会員は押入れ、

女性会員は部屋の

畳をまず掃除機で

汚れをとります、

男性会員は引越後の

部屋の掃除は二

度目とのこと。

「気をつけること

は…」

と聞きますと、

「壁を拭かないこと、モルタルなどで拭くと汚れます。押入れの板敷は水拭きをします」

それがすむと、網戸を含め窓拭き。そのあとベランダ。鴨居にとりつけてあるカーテンレールも水拭き。

「この時期は隊員の転勤の季節で、清掃の仕事が集中します。三月二十二日から始めて五軒目、でも、大原宿舎は初めてです」

「畳とフロアーは最後に水拭きし、乾いたらワックスを塗ります」

次々と作業の手順を話してくれました。思ったより部屋数が多いのに驚きました。

折から川岸と石風呂の集落への登り坂の桜が満開、花見には最高でした。

「桜がきれい。気持ちよく仕事が出来ます」

と話してくれました。

### 初めての広報等の

### 仕分け作業

四月二十五日、市の広報などの仕分けと袋詰めの作業が大柿合同庁舎で行われている所を訪ねました。

作業に従事している人は市の職員

一人をいれて九人、配布物は十四種

類。長テールを「コの字型」に並

べ、その上に種類分けした広報やチ

ラシなどが置いてあります。配布物を

ビニール袋に集める担当は二人。

ビニール袋には町名、地域班名、戸

数を書いた紙が貼ってあります。収者が「八枚」と告げると、種類分けされた配布物の前にいる人が数揃え、「八枚」と言って、回収者渡します。初めての作業なので、初はまごついたようですが、私がいた時には、能美町分の仕分け作業はスムーズに進んでいました。

「どうですか、この仕事は…」

と私が問いかけても、数を数えるに熱中していて答えてくれません。本当に皆さん、熱心に作業に打ち込んでいました。

「この仕事は初めて。どうなるの」と心配していましたが…」

班長さんが、作業が順調に進んでいることに安堵した声で話してくれました。出来あがった袋は部屋の東の棚の上に並べます。

私は手際よい作業に感心して作業場を離れました。



### 屋根のトタンがくさって危険

五月一日、宮ノ原の一ツ川傍の中下さんのポンプ小屋の屋根の張り替えの現場に行きました。二人が組んで作業を行っていました。

小屋の裏手のガケのカバの木の枝を一人が切り落とし、もう一人がその枝を小屋の脇に移していました。

「屋根のゴミを掃き落とさなくては、ホーキを忘れた」と言うので、私が家にとりに帰って、それを渡しました。

屋根の上は砂と落ち葉が積もり、掃くともものすごい埃です。

「トタンが破れているので危ない」と言いながら掃きます。

トタン板の取りはずしは、ボールで釘を抜きます。抜いた釘は捨てません。一人が庇、いま一人が樋と共同作業です。

そこへ資材屋さんが樋とトタンを運んで来ました。私が会員に

「樋もやるんですね」と聞くと、

「そうです。屋根の修理だけでなく樋も」

と。「ドアも直すのですよ」

「でも、屋根をトタン葺きにする中が



## われら町を

暗くなる。一枚プラスチックの波板にすると明るくなるが、施主さんはどう考えてるかの」とつぶやく。

私はドアと屋根のことで使いをかけて出ました。中下さんは

「これから現場に行きます。屋根はトタンでない」と小石が落ちてきて破れると思います」

との返事。そのことを伝えて、私は現場を去りました。

夕方、小屋を見に行くと立派に直っていました。中下さんは

「ていねいにやってもらって本当に助かりました」と言っていました。

### 手間のかかるビーチの清掃

五月十八日、昨日までの雨のあがったのを幸いに、ホリス・アイランドのプライベートビーチの清掃場所に二井事務局長と一緒に行ききました。

私たちが着いたのは九時半すぎ、すでに五人の仲間は作業の最中でした。浜には三か所穴が掘ってあり、

その中で流木や竹を埋めていました。作業は浜辺に打ち寄せた竹や木片、海藻などの除去。私たちが着いた時、



五人の仲間が、浜に散って、木や竹片を掃き集める人、海藻を集める人、シャベルで穴を掘る人と、それぞれが熱心に働いていました。

「藻は濡れているので、穴を掘って埋めます。波が砂を打ち寄せるので埋めたら出てきません」

班長さんは、「竹や流木は短く切らなければならぬので、チェーンソーで切りたいのですが、塩気を含んでいるので刃がすぐにさびます。手鋸で切るので手間がかかります」

「藻は濡れているので重い。乾いておれば集めるのが楽なんだが」とは嘆きの声。それでも皆さん、力を入れて作業を続けています。

「こうやっても二三日すると、またゴミが寄せてくる。週に一回くらいすればよいと思うが」とはみんなの感想。班長さんの「今日はこの浜、明日から隣の浜にかかります。」

「二時過ぎに汐がひくので、その時にもう一度やります」との声を聞いて作業場を離れました。

### 昼寝のすすめ〜介護講習会〜

三月十七日の午後、ワークプラザで保健師の吉田さんを招いて講習会がもたれました。

テーマは「昼寝のすすめ」

吉田さんは、睡眠は健康のために奨励されるべきです。睡眠は疲労を回復（身体の各器官を休ませる）させます。睡眠をとらないと脳が衰えます。血圧は日中がいちばん高い。睡眠をとれば血管がゆるみ、血圧が下がります。高血圧や心臓病に効果的です。食後は「金」午後の睡眠は「銀」とよく言います。この言葉は睡眠の効用を述べたものです、と話したあと、次のような昼寝の効用を紹介しました。

一、目覚めた後、脳が活性化し、仕事や勉強の効率がアップする

二、夜の睡眠の質がよくなる

三、気分が安定し、イライラがなくなる

四、アルツハイマーなどの病気にかかる確率が低くなる

睡眠の上手なとり方は、一、三十分以内に起きる

二、座ったままの姿勢でとる

三、昼寝直後の運転はさける

四、なるべく静かで、落ち着く所で寝る  
寝る（夜）姿勢は、立っている時の姿勢がそのまま保てるように寝る  
身体体操や頭の体操を話の間にはさんだ楽しい講習会でした。

職域座談会 - 施設管理班 -  
お礼のことばが嬉しい

五月十七日の午後、センターで施設管理班の方々から話を聞きました。司会は下平次長記録は下谷です。いろいろな仕事をしてみました。司会 今日雨の中、本当にありがとうございます。センターへの思い、仕事上のことなど自由に話してください。

二井事務局長 秋月の二井です。四月から事務局長として勤めています。江田島に帰って十五年になります。若い時は旅行会社に十五年くらい勤め、その間三十三か国くらいをまわり、いろんな人、いろんな風土に接してきました。その後、広島県市町村職員共済組合に勤めました。いろんな国をまわっていますので、ご希望があればお話しします。  
森井 入会して四年くらい。その前は県のシルバ－に勤めていて、入会を勧める仕事をしていました。いろんな所を歩くので半年に一足靴をつぶしました。いまは支所の宿、日直と市の広報の仕分けの仕事をしています。  
河崎 支所の宿直をしています。入会して日は浅く、最初はゴミの収集と宿、日直。いまは宿直だけです。  
山原 入会して十年くらいです。最初は役場の外まわりの清掃、その後一年半ほど誠心園のデイサービスと清掃。今は大柿の合同庁舎の宿直。勤務は五日に一回なので、自分の時



間が持てるのでよいです。坂倉 四月から運動公園の管理の仕事で三人が交替でしています。最初IH Iに勤め、その後、中国化学に警備員として十年ほど勤めました。それにしても、運動公園は広いです。司会 シルバ－の仕事をしていると、江田島のことがよくわかりますね。寺口 シルバ－は長いです。江南地区の電話帳の配布の仕事だけをしていました。大柿合同庁舎の宿直は四月二十五日から交替で就業しています。私は昭和二十二年からNTT江田島支所に勤め、のち呉に転勤、平成三年まで勤め、その後、消防団員として十年、今は高齢者のお守りをしています。旅が好きで、青森から鹿児島県の指宿の先まで車で廻りました。今年の春は三陸海岸を走りまわりました。走行距離は三〇〇〇キロ、途中、小水を我慢したので膀胱炎になり、一週間入院しました。  
事務局長 宿は簡保だけでなく共済組合の宿泊所もよいですよ。  
寺口 旅をして一番いいのは、風呂に入っている人と話をすること。私は旅のたびに江田島を紹介した。パンフを持って行きます。あげる喜びがありますよ。  
司会 観光大使ですね。これからも続けてください。  
事務局長 旅にはいろんな楽しみ方があります。仕事も同じです

ね。仕事の前、最中、終わっての思い、旅と同じです。  
宿直室のことは自分たちの手で  
事務局長 ところで、夜具のシーツの取り替えはうまくいっていますか。寺口 宿直室の掃除にホーキと塵取りが必要なので頼みました。自分が使う所は自分でという気持ちです。  
森井 江田島支所ではシルバ－の仲間が宿直室の掃除はしていないようです。  
司会 支所の掃除は週一回、一人でやるので宿直室まで手がまわらないのでしようね。  
山原 自分で使ったシーツは自分です。  
施設をきれいに使ってほしい  
司会 仕事のうえで何か。  
坂倉 運動公園の仕事は五時から。明るいうちはグラウンドの草取りと公園長が刈った草の処分をします。六時頃から来場者の受付。鍵と使用記録ノートを渡します。使用時間は十時まで。利用者が帰ったあと管理室、三か所あるトイレの掃除、水道のメーターの記録をします。当然照明はまず消します。  
森井 トイレは本当によく汚れます。坂倉 一か月に十日くらい出ています。それにしても陸上競技大会のあのゴミはすごい。施設をきれいに使ってほしいですよ。  
お礼のあいさつが嬉しい  
司会 やっていて、よかったと思うことは。  
坂倉 常連の方が「ありがとうございます。ありがとうございました」と挨拶してくれるのは気持ちがいい。支所の当・日直は放送

がからんでいるし大変でしょう。  
司会 放送の操作の勉強は二か月に一回しているのでしょうか。仕事も強も忘れないようにしなければ。  
寺口 大柿の庁舎は歩いたら跡がくほどきれいにしてある。就業も共イクルでやっている人も覚える、挨拶もしてもらえます。  
下谷 一人宿直なので突然の発病や不審者など心配ではないですか。  
河崎 仕事の内容が庁舎内外の見守りとなり、話が出来るようになったことが嬉しいですね。  
自分たちで出来ることは自分たちで  
司会 市の助成が財政難で厳しくなり、仕事量が少なくなっています。みんなが精いっぱい頑張らねばと申します。  
坂倉 金がない、金がないと江田島市は言っています。私達の仕事は市民の方によかったと思ってもらうことが第一。  
寺口 保育所の運動会で草取りにシルバ－をという声が出た。私は、何でも市に頼るのでなく区民でやらうと言って区民でやることになった。区民一人ひとりが自分達の力を出してという気持ちにならなければ。ところで誠心園のデイサービスの仕事は。  
司会 対応する会員がいなくなったのでやめました。  
山原 きつい仕事だけど、この仕事がいちばんやり甲斐があったのに。

坂倉 元気なうちにボランティアの  
気持ちで仕事をしなければと思  
います。  
夫婦で仲良く

司会 ともかく健康第一ですね。  
寺口 夫婦で仲良く、喧嘩をし  
い長生きすべきです。元気が一  
番です。

板倉 私は旅行が好きでよく行  
きます。二人で元気でいること  
がいちばんですよ。

山原 多くのことをかかえこま  
ず、自分のマスにはまった仕事  
をすべきです。

板倉 シルバーでのお金は自分  
で使えるのがよい。

市内の施設の一覧表を作つては

河崎 術校の生徒の父母や兵学  
校出身者から「宿はないですか  
」とよく聞かれる。簡保はな  
くなるし、泊れる所があれば  
と思います。

森井 潮干狩や術校にはどう  
行けばいいかとよく聞かれる。

下谷 市内の施設や観光場所  
の一覧のチラシを作るとよい  
ですね。

一同 市の観光課で市内の名所  
、宿泊所などを紹介したパンフ  
を作つて宣伝すべきだと思  
う。

会員一人ひとりが口コミで

司会 シルバーへの要望は、  
河崎 シルバーへの加入の動き  
を強めるべきだと思ふ。そのた  
めに会員一人ひとりが口コミ  
で広げることです。

「自分の経歴を生かして働ける  
よ」と。  
司会 会員一人ひとりが勧誘  
する。

河崎 嬉しかったことは、支所  
の上の人がシルバーに感謝して  
いると思われ、異動の折に課長  
が挨拶に来ます。職員の中にも  
「やっ

でもらっている」という思いが  
ある。それが嬉しい。  
司会 ともかく怪我のないよう  
に、

投稿 環境美化と社会に活躍するシルバー

社会情勢を新聞紙上やTVで観  
る度に極悪人や少子化のこと、  
老人介護や交通禍のことが多  
く報道されている。少子化と  
老人の増加の推移がめざまし  
いと思ふ。

農村における耕地の荒廃、作  
り手が不在で原野にもどつて  
いる所、又作り手がいても老人  
で耕作する事が困難な状態、  
果実の手入れや収穫の手が足  
りないで放置している所、老  
人の介護を必要とする人が日  
増しに増えている。シルバーの  
ノウハウを必要としている人  
が多くいます。

シルバーの会員も年をとつた  
人が多く、ニーズに切れな  
い場合もあると思ふ。自分の  
出来る範囲で協力、援助する  
という奉仕の考えで参加して  
、自分と相手との対話や仕事  
が出来ると思ふ。感謝して  
励みたいと思ふ。そのためには  
、お互いに協力、感謝の精  
神が必要と思ふ。

シルバーに必要なものは、会  
員みんなが元気で、自信を持  
つて立ち向かえば未来は開け  
ると思ふ。みんなの力が一緒  
になれば夢は実現する。元  
気を出そうとシルバーと声を  
かけたいと思ふ。シルバーを  
頼つてお願ひしてくれる人達  
のためにどう対処すればよい  
か、相手の立場に立つて考  
えてみようと思ふ。講

のではないかと思ふ。ふしが  
あり元気で働くことがい  
ちばんですね。今日は長い  
時間ありがとうございました。

演などで聴いたことをま  
じえて  
① サービスは顧客のサー  
ビスの実践から  
・ 相手の満足を提供す  
る  
・ 相手の満足は小さな  
サービスの積み重ねから  
② 目にみえないもの  
の力こそ大切  
◎ 挨拶の持つ力を知る  
・ 相手への目配り  
― 挨拶、声かけ  
・ 共感を呼ぶ挨拶  
― 感動性  
③ 相手の満足から感  
動へ  
◎ 喜んでいただけ  
ることを喜ぼう  
◎ サービスは三  
マメ  
・ 手まめ― すぐ拾  
う、拭く、捜す  
・ 口まめ― すぐ返  
事、挨拶、ほめる  
・ 足まめ― すぐ捜  
す、行く、止まる  
◎ サービスの心は  
三かけ  
・ 声かけ― 常に相  
手への関心をもつ  
・ 手かけ― どのよ  
うな目的で使われ  
るかを一緒に考  
える  
・ 心かけ― 相手と  
共に喜ぶ  
④ お客様が利用し  
て良かったと思  
う事  
一、笑顔の挨拶  
二、言葉使い丁寧  
三、尋ねた事に要領  
よく応えてくれる  
四、礼儀正しい  
五、身だしなみ清  
潔  
六、楽しんで仕事  
をしている  
七、すぐ気づいて  
くれる  
八、すぐ返事をし  
てくれる  
九、自分の事を名  
前で呼んでくれる  
十、一寸した事  
でも忘れずにい  
てくれる

以上を講演や気付きで述べて  
みましたが、相手の気持ちで  
自分の能力を生かして相手の  
ニーズに応え、楽しく仕事を  
することが大切である。事  
を実感しています。  
大柿支所会員 K・T

投稿 再会を約して別れる

平成十七年十一月三十日、午  
前十時に集合というので、九  
時三十分に出発する。天気は  
上々で、講習会には最良の日  
である。

講師は柿浦の木葉、小笹山  
両氏と聴いていたので是非参  
加しなければと思つて  
いた。参加してみると、約三十  
名集まっていた。十時の定刻  
に開かれた。

六班のグループに分かれ、レ  
シピをもらい、講師の説明を  
うけ準備にかかる。レシピに  
よると、①小鯛の散らし寿  
司、②小鯛のつみれ汁、③小  
鯛のフライ、④小鯛と大根、  
厚揚げの煮物をつくること  
になる。各班五名で、それぞ  
れ準備にとりかかる。女性  
が多くて手早い。私には味  
見をする担当になる。次々と  
出上がり、皿盛りをする。鯛  
の再配布があつたので鯛の刺  
身をつくることに決め、早速  
つくる。私のグループは五品  
目になる。出来上つたのでテ  
ーブルに並べる。木葉講師が  
私達のテーブルに来られる。試  
食する。みんなおいしい、お  
いしいと言つて出ればえを賞  
賛しながら食べる。みんなと  
再度挑戦や再会を誓つて別  
れる。楽しい料理講習会であ  
つた。大柿支所会員

大柿支所会員



高齢者の健康管理シリーズ 23

### 便秘の話

年をとると、多くの人が便秘がちとなります。これは胃腸の緊張が低下し、腸の働きが弱くなるためです。毎日排便があっても、便が硬くて排出が困難な時は、立派な便秘です。便秘によって痔が出たり、血圧の高い人ではトイレで力むために卒中の発作を起こすこともある。また、大腸ガンの原因になるともいわれています。

便秘は食生活とも関係が深く、特に食物繊維が不足したり、脂肪の多い食事に偏りすぎると、便が硬くなりやすくなります。歯が悪いからといって消化のよい、軟らかい食べ物ばかりに頼るのもよくありません。便秘をしたからといって、冷たい

牛乳を飲んだり、繊維質の食物をたくさん食べるのは、若い人では腸を刺激し、動きをよくしますが、高齢者ではかえってお腹が張り、苦しむことがありますので注意が必要です。便秘を防ぐには、消化されにくいゼリー、カンテン、こんにやくなどを多くとるようにすることです。乳酸菌飲料も便通を整えるのに役立ちます。きまった時間に排便する習慣をつけるようにしましょう。

特に大腸ガンや大腸狭窄が便秘の原因となることもあります。急に起こる便秘や腹痛を伴うようなときは、主治医に相談することをお勧めします。

### 投稿 今、シルバ－女性会員で思うこと

現在、テレビや新聞を賑わしている女児誘拐、殺人事件。

核家族で、近所や社会との交流もなく、少子化で共働きの方は保育園や小学校の送迎に頭を悩ませておられるのではないのでしょうか。

人の命は、安易に請合うことはむずかしいかもしれませんが、例えば子どもの送迎、あるいは子どもを一時的に預かり、親にお渡しすることが女性会員のする仕事として出来なかなど、一人思うこの頃です。

### 大柿公民館での料理講習会

#### －男性の味つけがとても上手－

四月二十四日、大柿公民館で初めての料理講習会がもたれました。参加者は男十七名、女十一名で、大柿町からは十七名の参加でした。

同じ食材を三種類に分けるのにとまどった調理にはいる前に、先生から三種類の献立についてレシピのプリントにそって説明があります。献立はコロツ



「結構手のこんだ料理だったが、すごく美味しい」「一人で食べるより、みんなと一緒に食べられたのが嬉しい。さいさいこういう会をもつてほ

ケ、大根とニンジン、和えもの、それにアサリのスープの三品。説明が終わると早速調理。ジャガイモの皮をむいて三ミリぐらいの半月切り、大根・ニンジンはせん切りと包丁のトントンという音が響きます。ジャガイモをゆで始めると、玉ねぎ、キャベツの一ミリ角切りが始まります。同時に牛ミンチにニンジン、玉ねぎを加え火を通します。ゆであがったジャガイモにいためた牛ミンチなどを入れ、つぶします。

レシピの手順に従って調理が続きます。「ニンジンはどう切るの」、「アサリのゆで汁は捨てないのよ」などの声がとび交い、すごくにぎやかな一時半頃調理もできあがり盛りつけ。そして食事。

調理でむずかしかったこと、また、食事の味はと参加者に聞きますと、「同じ食材を二、三種類に切り分けることがむずかしく失敗しました」「男性の味つけがとても上手」「アサリのスープが美味しかった」

### 編集後記

女性会員から寄せられた「今、シルバ－女性会員として」の投稿、本当にそうだと思えました。

そこで提案ですが  
一、子ども達に会ったら「おはよう」などと声をかける  
二、親子の「ものづくり教室」を定期的なひらく  
三、女性会員による「子育て相談室」を定期的なひらく  
いかがでしょうか。

### コロツケ(1人分)

材 料	分量	作 り 方
じゃが芋	70g	①じゃが芋は、皮をむいて、3mm位の半月切りにして、美弱火にかけて水飛ばし、油を熱し、みじん切りにしたの順に衣をつけて、180℃に熱しきつつけ、油をよく切る。厚ソップを作っておく。ジャベツ、人参は、せんえ、
ニンギン	20g	
ねぎ	20g	
にんじん	5g	
塩	0.5g	
コショウ	少々	
油	2g	
薄力粉	8g	
鶏卵	10g	
パン粉	10g	
サラダ油	8g	
キャベツ	20g	
パセリ	3g	
濃厚ソース	0.5g	
マツケチ	3g	

しい」というものでした。片付けが終わわり、十二時半すぎお会しました。