

第13号

発行日：平成26年7月1日

— 発 行 者 —

(公社)宍粟市シルバー人材センター

宍粟市山崎町今宿5番地15

T E L 0790-63-2029

F A X 0790-63-2039

E-mail s-silver@bird.ocn.ne.jp

URL <http://silversiso.net>



シルバー

しそう



ちくさ高原ゆり園 開園期間：平成26年7月12日(土)～8月24日(日)

(公社)兵庫県シルバー人材センター協会安全就業推進標語

「点検は あなたを守る 命綱」

# 会員の皆様へ

## 第二の人生(自由な人生)へ

(公社)宍粟市シルバー人材センター

理事 <sup>すがたに もくた ろう</sup> 菅谷 奎太郎



会員並びに関係皆様には、宍粟市シルバー人材センターの運営に格別のご支援、ご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

何年か前に仕事を辞めたとき、家でのんびりと自分の好きなことをしようと思った時期がありました。しかし、やりたいことが時間的になかなかできない逆境にある時は忙しさを恨んだりして、したい事が出来なかった口実にしたりしていましたが、時間の余裕が出来てくると、今度はしたかったことをいつでも出来るとのんきに構えて、ただ無為な時間を過ごしていることが多く、やはり順風より逆風の方が意欲が湧いてくるものだと実感したことがありました。

その上、山奥の家で何もせずじっとしていると、あまりの静かなことに気がつき、聞こえてくるものと言ったら、カラスの鳴き声。

これではだめだと思いました。  
しかし、仕事を辞め、年齢が次第に嵩んでくると職安のパソコンで検索しても求人該当数は激減かゼロ。

生涯現役とか生涯青春という言葉があります。青春とは年齢を言うばかりではなく気持ちだそうです。もう、自分も年だと遠慮するのではなく、

敢えて挑戦する気構えが大事。生涯現役、若い者には負けはせんではなく、私の生き方を見てみると、高慢だとひんしゆくをかうでしょうが、そんな気概も大切だそうです。

第二の人生の生甲斐を求めて、という寸言があります。第二というより「自由な」と呼んだ方がいいような気がします。多くのしがらみや義務、責任から少しは解放されて、これからこそ自分の自由な人生。いつ倒れるか保証のない残りの人生、今ならまだ許される自分の人生に挑戦できる、大切に残留しておいた人生の最後の生甲斐を求めるチャンス。

しかし、何をするにも、まず必要なものは健康とお金。シルバー人材センターで適度な運動と適度なお金を得て、意気に感じる人生をと思う七十年代前です。

最後に、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。





# 平成25年度 会員親睦旅行

とき 平成26年2月25日(火)～26日(水)

行先 高知県



## 1日目

### 出発!!



日頃の行いのお陰?!でポカポカの暖かいお天気となり、総勢79名の旅が始まりました。待ちに待った旅行です!  
出発～みんなの笑顔o(^▽^o)本当に嬉しそうです。  
バスがスタートして間もなく乾杯のご発声!素晴らしいです!



### 中野うどん学校



勢いがついたところで昼食タイムです…琴平の中野うどん学校でご馳走をいただきました。  
さすが讃岐うどん!美味しかったです。



### 善通寺



石段を軽快に歩く姿はまるで青年団!～さすがです。

### よさこい情報交流館



よさこい情報交流館に立ち寄り、よさこい踊りを体験しました。

## 2日目

### 竹林寺



31番札所・竹林寺へ参拝です。これからも元気で頑張れますよう、しっかりお参りました。

### 桂浜・坂本龍馬像

桂浜の坂本龍馬像の前で記念撮影です。  
次は日本サンゴセンターに立ち寄り、装飾品を見て目の保養です。  
愛妻にお土産に購入する優しい人もいました。



### かつお船(昼食・買い物)



お待ちかねの昼食タイム…かつお船にいただきました。  
食べる時はみんな幸せそうですね～☆  
美味しくいただけるのは元気の証拠!ありがたい!ありがたい!  
後は家路へと向かうのみ…と思いきや…まだまだお土産買ってます～☆

### 帰路へ

これで二日間の全行程の終了です。みなさんお疲れ様でした～。  
現実に戻って…愛妻の待つ自宅へと帰ります。



### メインイベント!大宴会!!

さあ～お待ちかねの宴会のスタートです。



理事長の挨拶から始まり、高らかに乾杯のご発声!



ご馳走を前にお酒もお喋りも弾みますね～。



カラオケ。すごい!熱唱!舞台慣れしてますね～。



みんなノリノリで負けそう～☆



職員が会員さんに日頃の就労に感謝を込めて「おかげさまで有り難う」を踊りました。

今回も、しんどくなる人もなく元気で楽しめたこととても嬉しく思います。これからも、ますますお元気でシルバー人材センターのお仕事に励んでいただきますようお願いいたします。みなさん、ありがとうございました。

# 交通安全『チャレンジ100』表彰

安全運転の推進として取り組みました無事故・無違反運動『チャレンジ100』の表彰式が、平成26年5月24日(土)JAハリマにてありました。

当センターからは、波賀事業所『いぶし銀十郎Ⅲ』チームが見事達成され表彰されました。

これからも交通ルールを守り、違反や事故のないよう安全運転に心掛けましょう。



## ほのぼの家族紹介



### いつまでも元気で

千種町西河内 鳥羽松雄・長子夫妻

大きく成長した孫たちに囲まれパワーもらって、じいちゃん、ばあちゃん幸せで～す。元気で長生きするよ～。

## 会員の作品



「下手の横好き」  
一宮事業所  
秋武春生さん

私は趣味が多すぎて、何一つ秀でたものがないかもしれません。書道は独学で仕事の合間に学んだもので水墨画も然り。

剪定は、美しく出来上がるのが楽しくてやっていますが、天然の「美」には勝てません。

健康を維持し、人生の黄昏時を大切に楽しみたいものです。

ありがとう 御機嫌よう。



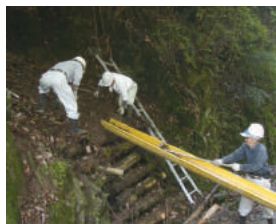
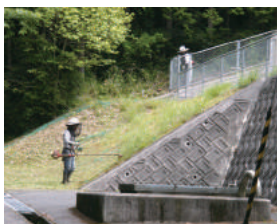
山椒の植付 3年後には出荷できるかな？



茶摘み 今年も美味しいお茶が摘めました！



柿の木の伐採 暑中頑張りました。



毎年のことながら、この時期、屋敷跡・農地等の草刈りや庭木の剪定など屋外作業の依頼が多く、天気とも相談の日程調整が必要です。

作業の日は、曇りぐらいで、雨が降らないのが最高です…。

## 作業風景の紹介

# トピックス

こんなことをやっています!!

## 波 賀

自然薯作りも今年で3年目になります。毎年今年こそは…と、愛情一杯に奮闘しています。今年も沢山収穫出来ますように!



## 千 種

ちくさっ子と花の種まきました～☆  
すてきなお花畑になりますように…。



## 休耕田を活かす会…活動開始

今年度も休耕田を活かす会でさつまいもとかぼちゃ作りをします。まずは苗さしから…みんなのイキイキした顔は希望に溢れています。みなさ～ん、いつもご協力ありがとうございます!

さつまいも畑



かぼちゃ畑



### 就業体験

山崎高等学校生の就業体験があり、千種事業所にて5日間様々な作業をしてもらいました。慣れない農作業や清掃作業等を会員さんに手取り足取り教えてもらっていました。しんどかったと思いますが、真面目に頑張ってくれました。



# 会員のひろば



千種事業所  
森井夏代

## 『シルバーの会員になって』

山々に囲まれ、新緑の美しい季節となりました。

千種のシルバー人材センターに登録したが、昨年の六月でした。

私に出来ることは、お茶摘み・草取り・掃除と申し込んだと思います。

すぐに依頼があり、初仕事はお茶摘みでした。

ちくさ高原にゆり園が開園したので除草作業もしました。

多種類の仕事があり、選択できるので魅力的です。

休耕田を活かす会では会員のボランティアで花とさつま芋やかぼちゃを作っています。

花畑は、千種小学校の生徒と一緒にコスモスやグラジオラス他の花を植えました。道路沿

いなので通られる時はチラッと見てくださ

秋には、子育て支援センターの親子と芋を掘って焼き芋大会もします。

この一年間、会員の皆さんと仕事を教えてもらいながら頑張り、元氣とやる氣、そして生活にリズムが出ました。

仲間と仲良く働くことができて、大変嬉しく思っています。

職員の方には感謝しています。これからもよろしく願います。



波賀事業所  
船積通之

## 『定年を迎えてやつと氣が付く事』

私は仕事を退職して十年の歳月が経ちます。振り返ってみますと私の場合「人との出会い」が財産であり仕事も全て人との出会いでありました。

現役の時はいずれもそうですが神経を使いながら仕事をして人を大切にしていました。今

でもその時の名残で携帯電話には六〇〇件位の登録が残っています。時々思い出した様に

携帯電話の不要な登録を抹消していますが新たな出会いの為なかなか減りません。

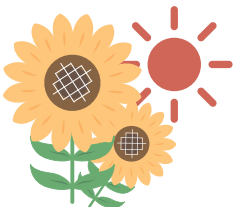
私の現役時代はほとんど営業が中心だった為、特技もないし技術もありません。只、

元氣だけが取り柄で定年を迎えたのですが、長年の仕事から解放されて一瞬は楽しかったのですが、やはり第一線を退くと一抹の淋しさがありました。その時、知人にシルバー人材への入会を勧められ入会したので。今ではすごく楽しい人生のライフワークの一環としてシルバーからの仕事の電話を待っている状態です。

人間の身体も永年つかっているとあちこちにガタが入り私も三年前に日赤病院で手術をして、それ以来大酒飲みを止め禁酒生活を三年続けています。今ではその生活に慣れ少しも飲みたいと思わなくなりました。しかし、それで血圧が良くなったり、血糖値が下がったりするわけではありません。良くなったのは家内との約束を忘れなくなった事くらいです。これからも元氣で身体の続く限り大好きな農業で地域に貢献し、シルバーで楽しく語り合いながら毎日を送っていくつもりです。今後とも会員の皆様よろしく願います。

### 追記

昨年（平成二十五年）の七月より四国八十八か所遍路巡りを十か月かけて全て成就しました。これは良かったですよ！機会があれば感想を報告します。



# 会 員 募 集



**シルバー人材センターの会員となり  
健康で明るい仲間づくりをしましょう!!**

市内にお住まいで満60才以上の健康で働く意欲のある方は  
いつでも登録し会員になれます。《年会費3,000円》



## 熱中症かなって思ったら…

### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

### からだを冷やす

衣類をゆるめ、からだを冷やす。  
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



### 水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する。  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを。

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!**

## お知らせ

交通安全講習会とボランティア活動を今年度も行いますので、ご協力ください。  
実施日時については、後日お知らせいたします。



## 備えあれば憂いなし

作業前には体操をし、機械や道具の点検、現場や周囲の状況を確認し安全に作業ができるよう備えましょう。



## 編集後記

今夏も暑くなりそうです。(この後記は六月終わりに書いてます。)  
避暑対策は、されてますか?  
ホームセンター等に行けば、熱中症対策グッズもありますので、利用されてはと思います。  
マスコミの報道にもありますように、全国では、すでに熱中症による死者も出ています。特に今からは暑くなります。作業中はおろか、作業外においても熱中症や、怪我等には、特にご注意をいただきます様お願いいたします。