シルバー とくしま

No.129
（秋季号）

写真／西川　敬子さんより提供

会　員　数

令和4年度（8月1日現在）

男　性	767人
女　性	504人
計	1,271人

令和４年度　親睦旅行中止のお知らせ

皆様が楽しみにしている「親睦旅行」ですが、新型コロナウイルスの第７波感染拡大を受けて、昨年同様「親睦旅行」を中止することになりました。

今年度も、互助会の行事を開催できずに残念に思います。

今後コロナ感染が収まりましたら皆様に還元できるように考えたいと思います。

編集・発行　公益社団法人　徳島市シルバー人材センター　シルバーとくしま編集委員会
事　務　局　〒770-0024　徳島市佐古四番町12-10　TEL 088-653-6262　FAX 088-653-0324
ホームページ　http://www.tokushima-sjc.jp/

徳島市シルバー人材センター 設立40周年記念式典開催される

令和４年６月14日（火）あわぎんホール４階大会議室において、設立40周年記念式典が盛大に開催されました。

オープニングアトラクションとして幻の鳴り物集団「藍吹雪」の皆さんによる和太鼓の演武（御座船太鼓・御殿太鼓）により開会しました。

主催者を代表し、森本勝実行委員長より式辞が述べられ、来賓の徳島県知事飯泉嘉門氏、徳島市長内藤佐和子氏、徳島市議会議長井上武氏、徳島労働局長伊藤浩之氏より祝辞をいただきました。

そして、設立40周年記念として、当センター事業に長年にわたり貢献くださいました企業10社に感謝の意を表し感謝状を贈呈、続いて、特別表彰、役員表彰、会員表彰等が行われました。

徳島県知事
飯泉　嘉門 氏

徳島市長
内藤佐和子 氏

◎感謝状贈呈者

多年にわたり会員に就業機会を賜り、当センターの発展に寄与が顕著な方々に対し贈呈。

- 社会医療法人川島会　川島病院　様
- 株式会社フジゲン　様
- 岡田企画株式会社　阿波観光ホテル　様
- 宗教法人　國分寺　様
- 公益財団法人　徳島県建設技術センター　様
- 一般財団法人　徳島県観光協会　様
- 公益財団法人　徳島市公園緑地管理公社　様
- 阿波おどり会館・眉山ロープウェイ運営共同体　様
- 医療法人ゆうあい会　愛日病院　様
- 一般財団法人　厚仁会　様

◎特別表彰贈呈者

代表理事として10年間就任しセンター事業に貢献された方に贈呈。

- 森本　勝（平成23年度　理事長就任）

代表理事として多年にわたりセンター事業に貢献され退任後も会員として活躍されている方々に対し贈呈。

- 田村　圭造（平成24年度　副理事長就任）
- 上野　見親（平成28年度　副理事長就任）
- 南　惠吉（平成30年度　副理事長就任）

会員として25年以上センター事業に貢献された方々に対し贈呈。

- 高野英一郎（佐古地区）
- 山崎　妙子（佐古地区）
- 萱間　文子（八万南地区）
- 金子　博明（津田地区）
- 山中　一郎（勝占・多家良地区）
- 中村　久子（国府北地区）
- 清川　元繁（川内・応神地区）

◎理事表彰

理事として３期６年務めセンター事業に貢献された方々に対し贈呈。

・和泉佐代子
・笠井　元
・土川　資雄

◎会員表彰

○20年在籍（13名）

檜垣　孝司（八万南地区）
金沢　洋（沖洲地区）
富積　カツ（内町・新町地区）
小川　里視（佐古地区）
吉本キミ子（八万南地区）
水口ハルノ（津田地区）
藤枝　明由（沖洲地区）
角　健次（川内・応神地区）
宮本　吉治（加茂地区）
柏尾　英憲（勝占・多家良地区）
小泉　榮一（勝占・多家良地区）
阿部　充（渭北地区）
橋本　隆義（加茂地区）

○15年在籍（26名）

吉田　輝子（昭和地区）
藤村　雅俊（津田地区）
米田　俊行（勝占・多家良地区）
妹尾　哲男（沖洲地区）
梶浦　正子（佐古地区）
佐藤　浩紀（勝占・多家良地区）
山田　泰清（八万南地区）
橋本　京子（渭東地区）
米原　幸子（昭和地区）
森　銀子（昭和地区）
椎本　允二（国府北地区）
荒木　義雄（沖洲地区）
大川　久代（渭東地区）
田中　良一（渭北地区）
芝　公治（八万南地区）
光藤千賀子（渭北地区）
阿部由美子（国府南地区）
山内　敏美（加茂名・不動地区）
佐々木洋子（佐古地区）
宮本　繁美（沖洲地区）
宮城　利昭（勝占・多家良地区）
宮内　啓子（八万南地区）
東山久仁子（沖洲地区）
内藤　勝幸（名東地区）
吉田　憲市（佐古地区）
水上　正一（昭和地区）

○10年在籍（48名）

玉井　洋子（津田地区）
八田　昌子（佐古地区）
増田恵美子（東西富田地区）
篠塚　邦広（加茂地区）
髙橋喜久代（東西富田地区）
北原　裕司（勝占・多家良地区）
木内　努（加茂名・不動地区）
小篠　宏勝（渭東地区）
大和　久（渭東地区）
武田　文雄（八万南地区）
村口　武男（国府南地区）
柏木　宏司（川内・応神地区）
増田　隆弘（東西富田地区）
源　正二（津田地区）
井上　宏子（佐古地区）
岡田　順三（八万南地区）
黒田　文子（国府北地区）
泰地　茂夫（八万北地区）
多田五十鈴（八万北地区）
三好　賢一（渭東地区）
岡田　幸三（名東地区）
米田　均（渭東地区）
石本　裕一（勝占・多家良地区）
勝井　直敏（入田・上八万地区）
田所佐知子（東西富田地区）
山川　朱美（勝占・多家良地区）
辻本　吉生（津田地区）
吉本　和子（内町・新町地区）
土井　裕司（勝占・多家良地区）
南　忠男（沖洲地区）
保清　保（加茂地区）
山本　進（国府北地区）
奥角　俊雄（東西富田地区）
田中　敏雄（渭東地区）
一條　良宣（昭和地区）
四宮　耕一（国府北地区）
森長　正次（渭東地区）
森　猛（勝占・多家良地区）
土川　資雄（名東地区）
山田　浅夫（入田・上八万地区）
西岡　光子（渭北地区）
小泉　徳子（渭東地区）
松平三千子（加茂地区）
前田　博二（津田地区）
奥津　豊（勝占・多家良地区）
大磯　利一（加茂名・不動地区）
西岡　繁子（名東地区）
黒田美津子（渭北地区）

○優良地区表彰

国府北地区　会員数47名
（地区長　船戸　善邦）

○優良職域表彰

剪定班　会員数62名
（統括班長　網谷　義成）

徳島県シルバー人材センター連合会会員表彰者の紹介

藤枝　明由

●20年在籍
●沖洲地区長
●寺島公園除草清掃業

務就業で活躍されています。

令和４年度定時総会開催される

記念式典に引き続きまして、令和４年度定時総会が開催されました。

総会は、午後２時30分から開催され、次の議事が決議されました。

報告事項として
・令和３年度補正予算の報告
・令和４年度事業計画及び収支予算の報告
決議事項として
・令和３年度事業報告の承認
・令和３年度決算報告及び監査報告
・役員選任の承認
全会一致で決議しました。
また、総会閉会後、互助会総会が開催され、全会一致で議事が決議されました。

役員紹介

理事長　渡辺　正樹（新任）
副理事長　米田　均（再任）
常務理事　三輪　俊之（再任）
理事　市橋　健司（再任）
〃　梅本　儀一（新任）
〃　篠原　昭二（再任）
〃　妹尾　昭彦（再任）
〃　高島　誠一（新任）
〃　谷　洋子（再任）
〃　中山　努（再任）
〃　西　和彦（新任）
〃　西川　敬子（再任）
〃　橋本　敬子（再任）
〃　平尾　京子（新任）
〃　藤本　光子（新任）
〃　森　憲二（再任）
〃　森　正明（再任）
監事　須賀　昌彦（再任）
〃　竹原　義典（新任）

就任挨拶

理事長　渡辺　正樹

このたび理事長に就任いたしました渡辺でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

徳島市シルバー人材センターは、今年設立40周年を迎えました。その間、歴代の会員の皆さまの熱意と実績、多くの関係者の皆さまのご支援とご協力により、今日が迎えられましたことに改めまして敬意を表します。その大きな節目の年に理事長を拝命して、その責任の重さに身の引き締まる思いであります。

少子高齢化の進展や人生百年時代を見据える中で、センター事業の果たす役割は、今後一層増していくものと確信しております。当センターは、これからも「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、徳島市の地域社会の中核を担う地域を支える有力な団体として、地域の皆さまから頼られ、愛される存在であり続けたいと思っています。

そのために、私も理事長として、発注者の皆さま、会員の皆さま、センター職員の皆さまに満足して頂ける様に、誠心誠意尽力していきたいと考えていますので、今後とも、ご指導ご鞭撻を賜ります様よろしくお願い申し上げます。

退任挨拶

前理事長　森本　勝

私の出生地は、徳島市佐古六番町。佐古幼稚園、佐古小学校、城西中学校の卒業です。１学年は６クラスで１クラスは約50人強。社会人になっても毎年のようにクラス会が続いていましたが、昨今途絶えております。人生80年と言いますが、その時が来たのかも知れません。

この度、永年お世話になった理事長を退任することになりました。多くの皆様に支えて頂き今日を迎えましたことは最大の嬉びです。

会員皆々様及びご家族の皆様のご健康とご多幸をご祈念致しますと共に、シルバー人材センターの益々のご繁栄をお祈り申し上げます。

事務局からのお知らせ

配分金等支払日について

・８月就業分
９月20日（派遣）　22日（受託）
・９月分
10月20日（派遣）　25日（受託）
・10月分
11月18日（派遣）　25日（受託）
・11月分
12月20日（派遣）　23日（受託）

普及啓発活動について

徳島市問屋町びっくり日曜市にて普及啓発活動を行います。花の土、花の球根（もしくは種）、各種シルバー人材センターチラシ、ティッシュ等各300セットを２回無料配布、パネル展示等。

日時　令和４年９月25日（日）
第１回９時～300セット
第２回10時～300セット
場所　徳島市問屋町　びっくり日曜市　池の東側

※地区総会で９月18日（日）予定としておりましたが、変更になりましたのでご注意下さい。

安全・適正就業委員会から

令和４年度傷害・賠償事故発生状況

1. 会員賠償事故

発生日	性別 年齢	区分	事故の状況（賠償事由）	被害者への対応	賠償金額
R4.5	男性 72歳代	就業中	草刈機で除草中、石が飛び駐車中の車のフロントガラスを破損させてしまった。	ガラスの弁償	120,802円

2. 会員傷害事故

発生日	性別 年齢	区分	事故の状況	傷害の状況	入院通院 (見込み)
R4.7	男性 60歳代	就業中	分解作業中、分解していた線を勢いよく引き過ぎ、線が右目に当たり負傷	角膜の負傷	通院５日

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・
- ▶扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶室温をこまめに確認

室外では・・・
- ▶日傘や帽子の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶高気温の日は外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために
- ▶通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

熱中症の症状

○めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
重症になると　○返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

※熱中症は上記症状が出る前から予防することが重要です。「まだ大丈夫」ではなく大丈夫なうちに体温を下げるよう休憩と水分補給をしましょう。

令和4年度 地域ふれあい教室ご案内

第3土曜日　10時から　年6回開催しています。どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

（新型コロナウィルスの蔓延の場合は中止する場合があります。）

2　10月　マスク掛け

生活に切り離せなくなったマスク。取ったり、付けたりと簡単に出来るマスク掛けです。

必要物【裁縫道具】

※要申込

講師：中島会員
受講料：1人500円
開催日：10月15日　10時～12時

4　11月　ゆず味噌作り

ゆずの穫れるこの時期、人気のあるゆず味噌を作って、この冬手作りのゆず味噌で料理にプラスしませんか？

必要物【エプロン】
※要申込

講師：平尾会員
受講料：1人500円
開催日：11月19日　10時～12時

※材料等の関係で予定内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

設立40周年記念事業

野々村友紀子氏 講演会

「強く生きていくために あなたに伝えたいこと」

・１９７４年８月５日生
・大阪出身
・２丁拳銃、修士の嫁
・芸人として活躍後放送作家に転身。
・現在は吉本総合芸能学院（ＮＳＣ）東京校の講師、著書・脚本等の作家業に加え、メディア出演など多方面で活躍中。

日時　令和４年11月５日（土）午後２時開演
会場　徳島グランヴィリオホテル（徳島市万代町３丁目）
○入場無料（入場券必要）
○申込方法
希望者は別添チラシ申込書を事務局まで（先着100名）

遊歩道ボランティア清掃

参加者40名募集♥

佐古コミセン前を出発して、①西行き（蔵本町交番まで）②東行き（佐古大橋まで）の２グループに分かれて遊歩道のゴミ拾いを行います。

★参加者に商品券２千円プレゼント。

日時　令和４年10月７日（金）
集合場所　午前８時30分センター事務所
※お茶・トング・ゴミ袋等道具類はすべて用意します。
※ご参加希望者は９月30日までに申し込みください。
☎０８８（６５３）６２６２

スマホ教室を開催します

高齢初心者向け スマホ教室 参加者募集

スマートフォンの使いかたを一から学び、日常生活やお仕事に活用するコツを学びましょう。

日時
□第１回　９／26（月）～３日間
□第２回　10／24（月）～３日間
□第３回　11／28（月）～３日間
各午前10時～11時30分まで

申込方法
第１回～３回のいづれか選択の上で電話申込。
☎０８８（６５３）６２６２

その他
・各先着10名。
・スマホ貸出あり。
・すべて無料です。

数独クイズ

タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた３×３のブロックのどれにも１から９までの数字を重複しないように入れてください。
２つの□の中の数字の合計は？

7								
3	1	2		9			6	
					3		1	
8								□
2	6		9			7	5	
		7			4		3	1
	3			5			2	
	2	9				□		
4	7			2		1		5

解答欄

応募者（シルバー人材センター会員）のうち正解者15名の方に抽選で図書券を差しあげます。
（応募締切９月30日）

前回の漢字クイズの解答

話法

正解者28名のうち、厳正な抽選の結果15名の方に図書券をお送りしました。

地区紹介がまた始まりました。

地区紹介

こんにちは！内町・新町地区です

内町・新町地区長　長尾　治

内町・新町地区は、現在会員32名が登録されています。

この地区は風光明媚な地で、四季折々の眉山の美しさと、新町川のゆったりとした流れに癒されます。徳島駅前の賑やかさも少しずつではありますが戻ってきつつあります。

コロナ禍もあり残念ながら親睦会を兼ねる活動も電話、郵送になっていますが、今年は３年ぶりに７月２日(土)内町コミュニティセンターにて、地区総会(16人参加)またボランティア活動も７月10日（日）鷲の門前広場清掃（16人参加）雨が小降りの中を実施する事が出来、すがすがしい気持ちになりました。今後も感染対策に気をつけながら、少しずつでも以前の活動が行えるように、そして早くコロナが終息することを願っています。

また皆様のおかげで令和３年５月31日（月）アスティとくしまにて優良地区表彰を受けましたこと会員一同感謝しております。

次回は東西富田地区です。

俳句・川柳

○暑いねと　つい口走る　ご挨拶
○どこ行くも　何時もかぶれる　夏帽子
大黒　昭義

○侘助(わびすけ)や　四五輪残して　友逝きぬ
○槇囲い　一直線に　刈られたり
田中　章夫

○喜寿過ぎて　この世終(じま)いに　精を出し
○墓参り　生きる幸せ　死ねる倖せ
○チリ一つ　残さず行きたし　黄泉(よみ)の国
橋本　京子

○見はるかす　海浜圧し　入道雲
○飯食って　いつの間にやら　夏至の夢
橋本　守正

四国八十八ヶ所巡り⑥０

第六十番石鉄山　横峰寺(よこみねじ)

白雉２年、役の小角が星が森にて修行し、石楠木の霊木にて蔵王権現の尊像を刻み安置したのに始まる。

のち弘法大師四国巡錫のとき、当山に登られ、42才厄除けの星祭を修され、大日如来像を刻まれ、小角念持の尊像を胸に納められ、伽藍を建て60番霊場に定められた。

石鎚山の別当職をしていたので、明治３年寺号を廃し、県社石鎚神社西遙拝所横峰社となった。明治43年横峰寺を再興し旧観に復した。

場所　西条市小松町

「80歳の壁」を読んで

10歳上の友より、年令の代が変わるごとに10代の差の話を聞いていました。まして体力、気力ともに80代からは、70代とは全然違うらしい、今は元気でもこの先どうなるかわからない。

高齢者専門、老年医学のプロフェッショナルの和田秀樹先生の今、話題の本を紹介したいと思います。

○歩き続けよう、歩かないと歩けなくなる。
○イライラしたら深呼吸、水や美味しいものも効果的。
○運動は体がきつくない程度に。
○エアコンつけて水を飲み猛暑から命を守れ。
○噛めば噛むほどに、体と脳はイキイキする。
○記憶力は年令だけでなく、使わないから落ちる。
○好きなことをする。嫌なことはしない。
○外に出よう。引きこもると脳は暗くなる。
○食べたいものは食べてよし、小太りぐらいでちょうどよい。
○「ちょっとずつ」こまめにやるのがちょうどよい。
○「なんとかなるさ」は幸(高)齢者の魔法の言葉。
○脳トレよりも、楽しいことが脳にはいい。
○話したいことは遠慮せず、話せば気分も晴れてくる。
○病院は「かかりつけ医」を決めておく。
○不良高年でいい、いい人を演じると健康不良になる。
○学びをやめたら年老いる。行動は学びの先生。
○見栄を張らない。あるもので生きる。
○無邪気になれるのは、老いの特権。
○面倒なことほど実は面白い。
○脳は光でご機嫌になる。
○役に立つことをする。自分の経験を生かせばよい。
○ゆっくりと今日を生きる。終わりは決めない。
○楽天主義は幸(高)齢者にこそ必要。
○リラックスの呼吸で老い退治。
☆鼻から静かに息を吸います。吸い込んだ空気が肺ではなく、下腹まで落としていく。十分吸ったら今度は口から息を吐き出す。ハァーと静かにゆっくりお腹の空気をすべて吐き出す。
○老化より朗化。これが愛される理由。
○笑う門には福が来る。楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ。

先生の話だとここまで頑張ってきたのだから、幸(高)齢者はもっと自分を喜ばせるための行動をするべき。我慢や無理をしながらでは、間違いなく心や体には負担となるとのこと。これからの人生の時間を満足しながら、過ごしてほしいという内容でした。

日々を楽しく暮らす、したいことをし、日々気楽に一日一日を過ごしていく。先生がおっしゃるように今まで頑張ってきたのだから、最後に許された幸(高)齢者の特権ならば、ゆったりと、のんびり長生きが楽しみになる暮らし、となるようにしたいと思います。

和田秀樹精神科医
「80歳の壁」より

ホットニュース

八万北地区の会員のみなさんがウクライナ避難民を支援しようと、６月26日、総会に合わせてバザーを企画。収益金19,010円を寄付したことが８月23日の徳島新聞に掲載されました。

北地区以外の方々のご協力に対しても、地区長吉岡文子さんよりお礼を申し上げたいとのことでした。

●編集後記

気温40度という体温以上の猛暑の夏を乗り越えた皆様には、その後いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスによる災厄三年目を迎え、県内の感染者も二千人を超えてきました。パンデミックの中で次々と変異して、生き残ろうとするコロナウイルスとの戦いがいつまで続くのか、と思います。限られた健康寿命の中で、せめて今を切に生きたいと願わざるを得ません。

シルバーとくしま編集委員会
委員長　西川　敬子
吉田健次郎・藤原恵美子
橋本　京子・多田　範子