

♪もう幾つ寝ると♪
 ♪お正月♪
 いよいよ年末押し詰まっ
 てきましたよね。
 「メイメイ」と泣いて
 いる内に、一年が終わり、
 いよいよ猿年が目前です。
 残りの数日、やるだけやり
 切って、元気に新年を迎え
 たいものです。

平成27年も、もう少し、
 忙しい師走 猫の手も借りたい！
 まして元気なシルバーなら、ぜひ来てね！



事務局通信

今年一年、色々な事業を
 実施し、皆さんに参加のお
 誘いをさせて頂いていただきま
 した。めんどくさい。出番が
 多いセンター・・・
 それが私たちの目指す全
 員参加のシルバー人材セン
 ターだと思えます。

恒例の自転車安全講習会 開催される

去る11月18日（水）恒例
 の自転車安全運転講習会が、
 門真警察署交通課、門真自
 動車教習所のご協力で開催
 されました。当日は、天候
 に恵まれず前年度103人の参
 加者が78人と大幅に減少し
 ました。

安全担当の森田理事は、
 『今年は、例年より事故の
 発生が多いこと。この安全
 講習会に積極的に参加され
 ている優良会員の皆様は、

- か) 完全・安全・確認！
 ど) どこでも、いつでも安全ルール
 ま) 毎日安全マナーとルール
 し) しっかり自分自身を守りましょう！



山戸安全委員より
 会員の皆様へ



(インフルエンザの対策)

- 1) 予防接種を早めに受けましょう！
- 2) 手洗い・うがいは感染の一番予防です！
- 3) 適度な湿度を保持しましょう！
- 4) 十分な休養・食事はしっかり取りましょう！
- 5) 人混みに出かけるときはマスク等を着用しましょう！

(昔から風邪は万病の元と言われています！)

まったく途上交通事故にあ
 われて無い。毎回安全講習
 会に参加する意識の高い、
 意欲のある会員がなくなっ
 たこと」を強く嘆いておら
 れ、自身の進退にも言及さ
 れました。
 センターの会員の活動は、
 すべて安全と健康が優先さ
 れます。極端に『この安全
 意識の無い人に仕事はして
 もらえない』との意見もあ
 ります。
 私たちのセンターは、生
 涯現役で元気で働くことを
 目指します。
 この為には、自身の安全、
 自身の健康に自身で注意し、
 自身を守らなければなりま
 せん。
 今年度の自転車安全講習
 会は、これで終了しました
 が、来年は、必ず、参加し
 ましょうね。
 また、参加された会員の
 皆さんは、安全意識をたか
 め、講習中に、ブレーキ・
 空気圧や、注油の安全点検
 整備された自転車で、安全・
 快適にご帰宅いただきまし
 た。

25	17	15	10	8	3	2	1	平成28年1月分	17 18 20	16	15	13
月	日	金	日	金	日	土	金	平	・	水	火	日
市役所PRブース・シルバー便利やデー	入会説明会 午後	三役部会長会議 商工会議所 大 商業 祭	三役部会長会議 ブラザ朝市『門真もん』	入会説明会 午前	事務所 年末 始休業	事務所 年末 始休業	事務所 年末 始休業	12 月 分	移動入会説明会 高齢者ふれあいセンター 適正就業特別研修会 (木・金・日)	移動入会説明会 高齢者ふれあいセンター 適正就業特別研修会 (木・金・日)	三役部会長会議	ブラザ朝市『門真もん』

12月・1月の主な予定

センターを学ぼう

考え方を働かす方について

※シルバー人材センターは、ハローワークやアルバイト紹介所等とは設立理念が違います。

皆さんのシルバーパワーやボランティア精神を地域のために活用していただくための団体です。

センターはその地域社会への貢献性が認められ、公益社団法人と認定されており、補助金や国・府・市からの支援を得ております。

特に、交通専従員（児童の登下校の安全横断）、市広報紙の全戸配布業務などの市民に近い業務は、当センターの地域貢献活動として非常に重要な業務です。

あまり体力は必要では無く、高齢の方でも取り組みやすい仕事ですが、子供の安全や、市の広報活動が滞るなど責任もあり、また、多くの市民の皆さんが目に触れる機会も大変多い仕事ですので、自覚が必要です。

※シルバーは、「みんなで仕事を開拓し、みんなで働く」が基本です。ボランティア活動、PR活動、地域班活動などの行事参加も、センターの一員として進んで参加ください。参加活動の履歴は、就業情報の提供に考慮させていただきます。

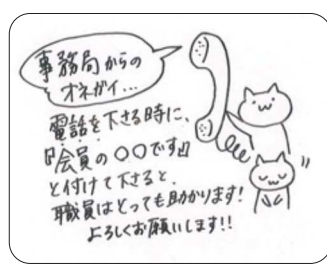
※就業中の仕事は、週20時間を恒常的に上回るなどボランティアが多い場合、複数でローテーション就業をしていただきます。当然以前より就業時間が減りますが、協働・共助で、みんなで仕事を守っていきましょう。

※ローテーション就業のメリットは、お客様にご迷惑をかけないことです。会員同士で連絡先を交換し、急用等で休む場合は、シフトのスケジュールに空きが生じないように責任を持って仕事を引受けてください。

※「嫌なことがあった」や、引継ぎをしないで辞めるなど、他の方に迷惑をかけることが就業の基本です。※センターの仕事は完成が要件です。継続的な仕事は

1日で辞めた場合など、仕事の従事とみなされず報酬が出ない場合があります。※「責任がかかるとイヤ!」どんな仕事でも責任の無い仕事はありません。「責任のない仕事にやりがい、生きがいなど生まれません」※約束時間の厳守は基本です。遅れてしまいう時、休む時は、必ず発注者とセンターにご連絡をいれて下さい。

事務局からのお願い



センターには、会員のみなさんからお客様（発注者様）からも多くのお電話を戴きます。

お電話を頂く際は「会員の〇×△△会員氏名です。」のように冒頭にセンター会

員であることをお伝えください。

また、履行確認書のご提出の前にご確認を！

記入漏れはありませんか？

会員番号・氏名は楷書で「きり」と記入ください。

ご協力よろしくお願ひします。

年末年始だけの仕事が沢山あります。

年末だけ。年始だけでもOKです。

お問い合わせは、事務局・川原畑・湯川まで。

年末年始の業務

年末は12月28日（月）までは、通常どおりの時間で業務し、29日（火）から、新年1月3日まで、年末年始休暇になり、4日（月）よりは、通常時間で業務を再開します。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。

なお、お休みの間の緊急時の連絡先は、

電話 06-6905-5913 まで

編集後記

（朝日新書）『下流老人』で「このままでと高齢者の9割が貧困化し、貧困に苦しむ若者も増える」と書かれている。

貧困高齢者を下流老人と呼び、普通に暮らすことができず下流の生活を強いられる老人という意味で、日本社会の実情を伝えた造語。実際に生活保護を受給する高齢者は増加中で、今年3月時点で65歳以上の78万6634世帯（受給世帯の約48%）が受けている。昔なら子ども夫婦に扶助してもらったことが当たり前の子どもは派遣切りやパート。高齢で大病して貯蓄も尽きたら……。

- 【1】本人の病気や事故により高額な医療費がかかる
 - 【2】高齢者介護施設に入居できない
 - 【3】子どもがワーキングプアや引きこもりで親に寄りかかれない
 - 【4】熟年離婚
 - 【5】認知症でも周りに頼れる家族がいらない
- （和多）

（変更もOK）、月・木曜日、現在就業中の男性会員と2名と一緒に作業

★洗濯【派遣】（※急募※、大橋町、時給858円、10…00、13…00、金曜日のみ、元気が男性の方）

★時計の電池交換等作業【派遣】（門真市内、時給858円、曜日時間等応相談、男女不問）

★バリ取り作業【派遣】（岸和田、時給858円、9…00、16…00、月、土、隔週によるローテーション、男性の方）

◆単発の作業をして下さる方募集◆

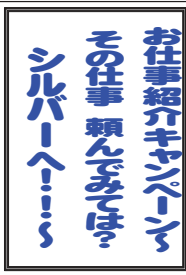
平成27年も師走になり、大掃除を手伝ってほしいというお客様が増えています

（一般家庭、企業など）

1日だけ・短時間のお仕事を引き受けてくださる方を大募集！現在別の仕事をしている人も、スキマの時間を使ってお仕事をしませんか？

【仕事内容の例】部屋の掃除、換気扇の掃除、電気の

傘の掃除、粗大ごみの運搬（自宅からゴミ置き場まで）希望する方は事務局 池上までお声かけください。



昨年好評に終わりました「仕事紹介キャンペーン」を今年度も実施します。

下記の通り実施しますの、是非是非この機会にシルバーに仕事を発注ください!!!

期間…平成28年1月4日（月）～3月31日（木）

条件…

当センターの正会員（所定の申込書の提出が必要となります）

報酬…事務費の50%に相当する額を紹介会員に分配（例…除草作業の紹介を受け、請負契約が成立し作業

した場合、会員配分金8,000円、事務費800円、請求額800円であれば、紹介会員には事務費の50%相当分400円を紹介会員に配分します

お受けできる仕事の内容…家事援助サービス（掃除・洗濯・買い物等）、エアコン・換気扇の簡易な清掃、不用品の運びだし、パソコン相談、植木剪定・草刈、襖・網戸・障子の張り替え、大工仕事、塗装作業、左官仕事、簡単な水道工事、衣料のリフォーム、裾直し、着物仕立て、宛名書き、各種屋内作業、雑役・自転車整理、一般事務・経理事務・店番など。

※派遣契約分は対象外となります。

会親睦旅行の開催が決定しました!!!

姫路城と塩田温泉 夢乃井旅館で 宴会と温泉を 楽しむ旅

開催日) 平成28年3月6日(日) 行き先) 姫路城・塩田温泉方面

費用) 9,000円(予定)

募集) 詳細は事務局通信次月号に掲載しますので、楽しみにお待ちください!!!

働くことが一番

この度、門真医師会の「つじかわ耳鼻咽喉科医院」院長 辻川 覚志先生が、事務局通信にご寄稿いただきました。

ひとり暮らしの支援活動

2011年より門真市医師会は、広報活動の一環で、60歳以上のひとり暮らしの方々には健康情報を電話で提供しようとする活動を始めました。ところが、ひとり暮らしの方々の健康法は、実際に即したものであることが多いというご報告がわかってきましたので、うまく暮らし

うかがい、それに医学的な情報を追加して、小冊子「元気で長生き! 知恵袋」(門真市医師会ホームページ)にて無料で配布しています

報共有しながら健康維持することに、活動の重点を移してきています。



どうしてもひとり暮らしは、何もかもひとり対峙しなければなりませんから、さまざまな心の悩みがでてきます。しかし、医師会がひとり暮らしの悩みを論じる立場にはありませんから、やむなく、医師会活動から距離を置き、私ひとりの責任にて、悩みを一手に引き受けてきました。

現在、このような電話も、延べ160名以上の方々に対象に1300回を超えるまでになっています。また、問われる問題の内容も多岐にわたりますから、当院に来院された患者さん方にもご協力をいただき、どのよ

うにすれば、ひとり暮らしの方々に納得していただけるような情報を提供できるのか、現在も模索し続けているところだ。

ひとり暮らしは同居と比べて満足されていた

ひとり暮らしの不安感は大抵のものではありません。なにせ、何が起ってもすべて自分ひとりで対応しなければならぬ上に、年齢とともに、体のあちらこちらに具合の悪いところが出てきます。しかも、若い頃と違い、そう簡単には回復しません。当然、ひとつが回復しない内に、また、別なところが悪くなってきますから、満足されることではないはずだ。ところが、当院に来院された60歳以上の約1000名の方々に協力いただき、満足度をうかがいましたら、圧倒的にひとり暮らしをされている人の方が満足されていたのです。

暇な時間が少ない人が満足している

昔前と比べて、健康寿命も延びました。ある程度の年齢に達して、もうフルタイムで働く気力も体力もなくなっても、何もやるべきがなければ、日々の暮らしが暇になってしまいます。昔のように、老後が短ければ、あつという間に、この

世からさよならできたのですが、今は長くなったのです。その長い時間をどのように過ごすか、カギを握っていることを、ひとり暮らしで満足している人から教えていただきました。

つまり、毎日、自分の将来のことを考えても、若いころと違い、それほどおもしろいこと、思い浮かばないのです。時間がある、どうしても暗いことを考えてしまい、それでなくても、自らの衰えを感じて、気分が沈んでいるところに、さらに落ち込みかねないわけですから。そのようなことを避ける必要があるということです。

では、具体的にどうするかか？としてみましたところ、暇だと感じる時間は短くします。暇だと感じる時間は、あくまでも、ご本人次第です。たとえば、テレビを見ていて飽きない人は、テレビが好きだから見ているわけで、有効に時間を使っています。しかし、テレビ

があまり好きでないのに、他にすることがないから、見ている場合は、暇つぶしだと感じておられるわけ、同じことをやっても感じ方が違います。つまり、その人が有意義だと感じなければならぬというわけです。その意味では、子や孫の世話をされることは重要なことのひとつです。また、自分自身の世話も、もちろん意味のあることです。しかし、習い事やサークル活動については、必ずしも全員が興味を持たれるとは限りません。あくまでも、その人の好み次第なわけ、面倒だと感じられる人も半数近くおられました。要するに、アンケート結果によりますと、その人が暇だと感じる時間が、一日に2時間以内で収まるように暮らしておられる人が、満足されている人が多かったのです。



寝たきりや認知症を予防しようとするのは大切 私たちは、いずれあちらに旅立つことになり、これだけは厭だと思っても、誰も避けることができません。ですから、私たちができることは、できるだけ楽な生き方を選ぼうと努力するだけです。

そうしますと、一番人気がある逝き方は、ぼつくり逝くコースですが、こればかりは、そのようになれるかどうかかわかりません。しかもこの場合でも、本人はよいかも知れませんが、急になくなるわけですから、周囲の人が困惑するという意見もあります。ですから、問題がないわけではありませんが、また、心身が衰えてきたり、治療を受けても治る見込みがなくなったりすると、昔ながらに、まったく自然にまかせて、点滴を含めて一切の治療をやめ、その人が食べられるものだけを食べて、飲める水分だけをとり、静かに逝くことができるようにしたいと思っています。

るコースがあります。ただ、このような場合でも、奇跡はあるわけで、まして医学が発達している今の世では、どこまでがんばるのか、どこまであきらめるのかという判断がむずかしくなりそうです。しかし、意思表示さえ、しっかりと出来る場合は、そのときに、ご自分で判断されたらよろしいわけで、何も今決定しておく必要はありません。つまり、頭さえしっかりと書いていけば、問題は無いということになります。

一方、非常に嫌がられている逝き方に、意識清明で寝たきりになってしまふコースと認知症になってしまふコースがあります。そのうち、認知症は、自分が自分でなくなっていくわけですから、どのようにしてしまふのか自分自身でもわからなくなります。一方、意識がはっきりしていても、脳卒中などで、体の一部が自由に



てしまい、寝たきりになってしまふことも嫌われる逝き方です。これら避けることが重要なのです。

仕事をすることが一番の健康法

では、寝たきりになったり、認知症になったりしないようにするにはどうすればよいのでしょうか。寝たきりの原因となる脳卒中や心臓病にならないように、高血圧や糖尿病、高脂血症など、いろいろな病気の予防と治療に励まれることは大切です。それは、絶対ではないまでも、確実にそれらの病気を予防する効果が期待できるからです。また、認知症を予防するには、緑茶や緑黄色野菜をとったり、赤ワインを飲んだりすることはある程度効果があるかもしれません。最も効果的なことは、脳と体を同時に使いつづけることだといふことはわかっています。つまり、何か自分自身にとって良いことで、暇だと感じないで頭と体を同時に使

できるだけ長くやること、よいわけですね。そんな理想的なことがあるでしょうか。それがあつたのです。仕事です。それもできれば、たとえわずかでも対価を得られる仕事が一番理想的だといえます。

仕事は、どのようなものでも、必ず、頭と体を同時に使います。体を鍛えて寝たきりになりたくない体にすると同時に、頭も使いますから、認知症を予防するという意味でも完璧です。しかも、わずかでも収入を得ますから、それを使って、何か自分のやりたいことができるという期待感も出てきます。そうなりますと、生活に潤いができてきて、生きがいにつながってくることもすらすらあるかもしれません。

もちろん、仕事ですから、いろいろなストレスの原因になってしまふかもしれません。しかし、ストレスは必ずしも悪いものばかりではなく、ある程度のストレスは若さや健康を保つため

に必要なものだといわれています。仕事をまったくしなくなると、どうしてもくすんでしまふとよくいわれます。人は、過保護はだめなのです。私のような急げ者がこのようなことを述べるのは恐縮ですが、ぬるま湯につかってしまふと、つい、怠けてしまふ心身を使わなくなります。それが、結局は、その人自身の暮らしの質を低下させ、寝たきりや認知症になりやすい状態にしてしまふわけですね。そのため、たとえ、わずかでも、また、どのような仕事でもよろしいですから、自分自身のために、仕事をなさることは、とても有意義なことだと思います。どうぞぜひ、ぜひあれこれに逝かぬばなりませぬ。しかも、それはいつなかもわかりません。しかし、それまで、できるだけ長く頭と体を使い続けて活躍



され、食べられるときに食べたいものを食べ、動けるときに行きたいところに出かけていって、人生を楽しんでほしいと思います。

著者紹介

つじかわ耳鼻咽喉科 院長 大阪市立大学医学部卒、1952年生。脳神経外科を研鑽、脳神経外科専門医資格を取得。めまいに興味を持ち、関西医科大学耳鼻咽喉科に転籍。デュッセルドルフ大学耳鼻咽喉科留学、帰国後厚生省前庭機能異常調査研究班の仕事に関与。一貫して神経系の研究ならびに臨床に従事。医学博士。専門学校講師。日本耳鼻咽喉科専門医。1993年大阪府門真市にて耳鼻咽喉科医院開業。大阪府医師会広報委員会副委員長。趣味は料理とパソコン。2011年より門真市医師会「お元気ですかコール」活動に従事。著書に「老後はひとり暮らしが幸せ」「ふたり老後もこれだけ幸せ」

門真安全就業だより 43号

公益社団法人門真市シルバー人材センター
安全就業推進委員会
平成27年12月発行

- ★ 平成27年度全国統一スローガン
『見逃すな ヒヤリで済んだ あの経験』
- ★ 平成27年度門真市シルバー人材センタースローガン
『安全は 信じるよりも 確かめよ』

平成27年度 自転車安全講習会開催しました！

日時 平成27年11月18日(水) 10~12時
場所 門真自動車教習所(門真市東田町14-10)
参加者 78名
内容 自転車に関する安全講話及び実技運転、自転車点検整備等
講師 大阪府門真警察署交通課 係長 永田様
協力 門真自動車教習所

最新事故状況

- ト 時 平成27年10月1日(月) 8時台
作業内容 薬劑散布作業
事故詳細 車庫から散布車両を出庫する際、シャッターが十分な高さまで上がっていない状態で、車両を発進させてしまったところ、シャッター下部に車両が接触したため、シャッターが変形してしまった。
- ロ 時 平成27年11月14日(土) 11時50分ころ
作業内容 添乗及び古紙の荷卸し積み込み業務【派遣】
事故詳細 古紙を梱卸作業中、最後の古紙を持ちながら、トラックの荷台より飛び降りたところ、集荷場の古紙の上に右足が滑り転倒した。派遣就業のため労災扱い。

平成27年度 事故の発生状況(11月末日現在)
(傷害事故・賠償責任事故保険非対応の事故も計上しました)

	傷害事故	賠償事故	総事故件数	うち 保険対応件数
10月	0	1	1	0
11月	1	0	1	0
27年度累計	11	5	16	10

◆インタビューを 受けてくださる方 募集中◆

会員増強のため、門真市シルバー人材センターのPR動画を制作中です。まだシルバーに入会していない門真市在住の60歳以上の方に、向けて、「シルバーに入っている良かったこと」「シルバーに入っているこんな仕事をしていきます」などについて紹介していきます。それに伴い、インタビューを受け付けてくださる方を募集します(顔が映るのがNGの人は申し出てください)。PR動画の第1弾は、シルバー便利やDay(毎月第2・4月曜)に参加の会員さんにご協力をいただきました。PR動画を見てみたい！私も映ってみたい！インタビューを受けたい！自分の仕事を紹介したい！という方は、事務局池上までお声かけください。一緒に楽しいPR動画を

地域ボランティア活動

3ブロック清掃ボランティア

11月22日(日)に開催しました第3ブロック清掃ボランティアには24名のブロック内会員のみなさんが参加し、無事に終了しました。落ち葉やたばこの吸い殻がたくさん落ちていて、みなさん懸命に集めきれいにしてくださいました。ありがとうございました。



第3ブロック長 吉川 三郎

4ブロックボランティア清掃

平成27年11月29日(日)8:50より、当センター第4ブロックのメンバーによるボランティア清掃が開催されました。清掃箇所については、周辺に居住する会員より声の多かった弁天池公園管理事務所前からライフ門真店までの歩道・緑地帯が、事前の会議で決定されました。当日は、弁天池公園管理事務所前に40名の会員が集合し、また、大量に発生するであろう落葉や枝等のゴミに備え、軽トラックも出動し、清掃が始まりました。今回は、周辺に居住する会員の声を吸い上げた清掃箇所であったため、参加会員もいっしょに力が入り、軽ダンプ2台分のゴミが1時間で集められ、きれいな歩道・緑地帯に仕上げることが出来ました。



周辺の住民・店舗からも、きれいにしていたいただき助かりました、との声も寄せられました。

参加いただいた皆様については、大変お疲れ様でした。これからも、引き続き市内各ブロック等での清掃ボランティアにも積極的な参加をしていただきますようお願いしております。

広報部担当 湯川

1ブロック交流イベント 進捗報告

イベント名「ONE, TWO, THREE」に決まりました！
開催日時 平成28年2月28日(日) 10:00~12:00

就業希望者募集

★マンション・周辺清掃、除草作業【請負】(江端町、配分金543,1,543円(1日)、7:00~9:30の2時間半の作業

バザー品募集!!

お問い合わせは、第1ブロック担当 野田まで
「ONE, TWO, THREE」フェスタで行うバザー品を募集します。詳細は、1月の事務局通信に掲載しますので、ご家庭で眠っている品(新品に限ります)があれば、ご協力お願いします。大掃除の時に、掘り出し物が見つかれば是非ご寄付を・・・!

開催場所 文化会館及びシルバー人材センター会議室
第1ブロック主催で行うフェスタと題して、ダンスなどの舞台発表とバザー、模擬店を行います。お手伝いいただける会員(ボランティア)の方は随時募集しております。