

シルバー せんなん

第49号

平成27年7月発行

公益社団法人

泉南市シルバー人材センター
泉南市信達市場1584番地の4
電話 (072) 483-8661

公益社団法人泉南市シルバー人材センター第五回定時総会を去る平成27年6月2日(火)に泉南市総合福祉センター「あいびあ泉南」において開催致しました。
当日は会員460名のうち、会場出席者80名、委任出席者241名、合計321名と広い会場にたくさんの方が集まりました。
山本総理事長より、長引く不況に



平成二十七年 第五回定時総会開催!

もかわらず、当センターにおいて、前年度比の実績は、106.8%となり、目標額を上回る実績結果を収めることができたこと等、関係機関、発注者の皆さんへのお礼と今後の抱負をかねてあいさつをいたしました。
来賓の竹中勇人市長、木下豊和市議会議長よりご祝辞を頂き、来賓の紹介、祝電披露をもって式典を終了いたしました。
紹介
泉南市議会副議長 梶本茂驥氏
泉南市議会厚生文教常任委員 岡田好子氏
泉南市議会厚生文教常任委員 中尾広城氏
泉南市総合政策部長 真鍋康之氏
泉南市総務部長 野澤幸徳氏
祝電披露
大阪労働局職業安定部長 片岡伝七氏
大阪府商工労働部労働政策監 上田達也氏
(公社)大阪府シルバー人材センター協議会々長 後藤旬寸氏
続いて議長に金田峯一副理事長を
選任し議事に入り、付議された議案

に対して、全会員一致で承認及び可決されました。

全案件は、以下のとおりです。

第一号議案 平成二十六年事業報告について

第二号議案 平成二十六年収支決算報告について

第三号議案 監査報告について

第一号報告 平成二十七年事業計画について

第二号報告 平成二十七年収支予算書について

平成27年度 第五回定時総会次第

- 一 開会
- 一 理事長あいさつ
- 一 来賓祝辞、紹介
- 一 議長選出
- 一 議事
 - 第二号議案 平成27年度事業報告について
 - 第三号議案 平成26年度収支決算報告について
 - 第一号議案 平成27年度事業計画について
 - 第二号議案 平成27年度収支予算書について
- 一 閉会

見逃すな ヒヤリで済んだ あの経験

会員数 (平成27年6月末日現在) 男348名 女121名 合計469名

地域委員紹介

班名	氏名
新家班	田子敬一
	脇ノ谷英利
新家東班	鎌田敏明
	菅剛
信達班	花房功
	崎山忠男
	森大祐
	清水智恵子
一丘班	岡山功
	佐伯定男
砂川班	鏡園政俊
	北垣巖文
	西里和也
東班	原利秋
雄信班	小田巻五馬
	高岡正明
	和田正臣
樽井班	西田平
	櫛田義弘
	澤田フサコ
	三由稔
鳴滝班	松元辰巳
	森浩輔
	川崎廣美
西信達班	菅厚生
	後藤市郎
	山本恵子

役員紹介

役職名	氏名
理事長	山本稔
副理事長	金田峯一
常任理事	徳野篤哉
理事	奥田鐵夫
理事	中野善史
理事	清水智恵子
理事	水口哲夫
理事	北垣巖文
理事	高岡正明
理事	小田巻五馬
理事	丸山邦明
理事	川崎廣美
理事	森浩輔
理事	山瀬伊佐男
理事	野澤幸徳
監事	山内洋
監事	西川勝文
監事	真鍋康之

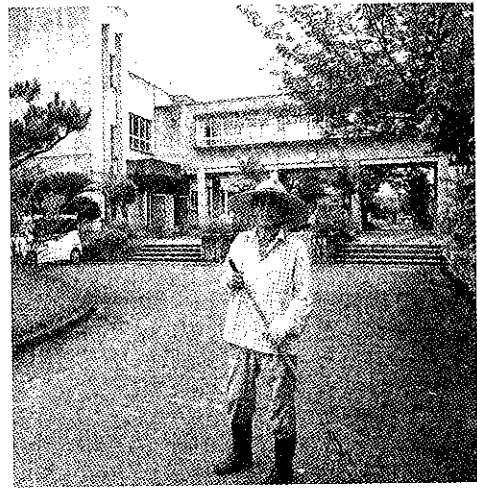
会員のひろば

もっと綺麗な学校に

新家班 中野善史

サラリーマン時代はデスクワークのみだった私が小学校の校務業務の仕事を紹介して頂いて身体を使う健康的な毎日を過ごしています。定型業務の早朝のお茶の用意や清掃作業等の建物内の仕事を終える頃には、登校してくる子供たちの「おはようございます」という元気な声が聞こえてきて、今日も頑張ろうという気にさせてくれます。「さて今日は何をやるのかな？」仕事はいくらでもあります。

季節に合わせての植木の剪定や草刈作業。庭木の剪定と草刈機の使用法はシルバー人材センターでの講習が大変役に立っています。広い校庭の清掃はなかなか大変な作業です。春は落花して雪のように積った桜の花びら。秋、冬は落葉が毎日のように庭を敷き詰め、どんなに綺麗に掃いてもすぐに元の木阿弥。それでも、「もっと綺麗な学校に」と努力することに喜びと生きがいを感じながら頑張っています。



認知症について 「治療可能な種類もある」

砂川班 西里和也

年齢的また、病気で脳が変化し記憶力や判断力、注意力が低下し、日常生活に支障が出てくる状態を認知症という。原因となる病気は数種類あります。

認知症で最も多いのがアルツハイマー型で記憶障害、妄想、徘徊、うつ病、日時場所等の見当障害。次に多いのが脳梗塞が原因

の脳血管性で記憶障害、言語障害、意欲低下です。レビー小体型は存在しないものが見える幻視や体のこわばりが特徴。前頭側頭型は同じ行動を繰り返す、また、我慢できない「反社会的行動、万引き」等て一人の人が複数の種類をもつこともあります。認知症の原因となる病気の中にも治療可能なものもありますので、早期発見、早期治療が必要です。

ここに検査方法を記載しますので一度行ってください。20点以上の場合は、一度専門医にご相談して見てください。

認知症の検査方法

- 1問 お年はいくつですか？ 言えなければ1点、当たれば0点
- 2問 今日は何年何月何日何曜日？ 不正解で4点、当たれば0点
- 3問 私たちが今いるところはどこですか？ 当たれば0点、一方所はずれば1点
- 4問 これから言う3つの言葉を言ってください
例、桜・猫・電車 「これは後で再度伺う」 当たれば0点一つ間違えば1点×3
- 5問 100から7を引いてください。
「100-7は、それから7を引くと、そして7をと3回つづけて」

つ間違えれば1点×3

6問 私が、これから言う数字を逆から言
つてください。

「2―8―6・9―2―5―3」6
―8―2・3―5―2―9、間違え
れば2点

7問 4問で質問した言葉をもう一度言っ
てもらおう。桜・猫・電車間違えれば
3点

8問 これから5つの品物を見せませう、そ
れを隠しますので何があつたか言っ
てください。「タバコ、時計、鍵、
ペン、硬貨など互いに無関係なもの」

一つ間違えれば1点×5

9問 知っている野菜の名前を出来るだけ
多く言ってください。0〜5品まで
5点・6品は4点・7品は3点・8
品は2点・9品は1点・10品は0
点

総得点が20点以上の場合には認知症の兆候
の可能性が考えられますので、一度専門医
にご相談されることをお勧めします。

認知症にならないための 脳の強化法

平成26年度現在認知症の方が631万
人（厚生省発表） 予備軍を入れると700

〜800万人の方が認知症と言われていま
す。頭脳を強化し少しでも認知症にならな
いように心がけましょう。

いつも元気で仕事を続けている人達は、
いわゆる職人さん達は、実は、その秘密は
指先にあります。つまり指先は「外部の脳」
といわれていて、片手だけで一億通りもの
運動ができるすばらしい手先です。人間が
他の動物と決定的に違うのが指先で交互に
動かす器用さで、人間のみを与えられた天
恵といえます。

大脳の前頭葉と呼ばれる部分にある運動
神経細胞の広がりを見ると、足をコントロ
ールするところに比べ、手を動かす部分の
方がずっと広い。言い換えれば、手を動か
すと、脳の細胞がより興奮するとの事です。
手足を使う人たちは、年をとつてもカクシ
ヤクとしているのは、脳への刺激が脳の機
能を活発にしていることです。

また、男性より女性の方が寿命が長い、
お年寄り夫婦がいる場合、どちらが家庭内
の仕事をしていますか、断然女性に軍配が
上がります。掃除、洗濯、料理実に細々と
動きまわっておりますが、男性は「オイ、
風呂」「オイ、メシ」これでは手を使うこ
とはない、恍惚の人になるのはやむを得ま
せん。

ボケない為、脳神経細胞を活発に動かす

こと、ギターを弾く、ピアノを奏でる四十
・五十の手習い大いに結構、趣味を持ち、
手仕事は脳の若返り法で認知症予防になり
ます。今から実践しましょう。

（健康の常識より一部抜粋）

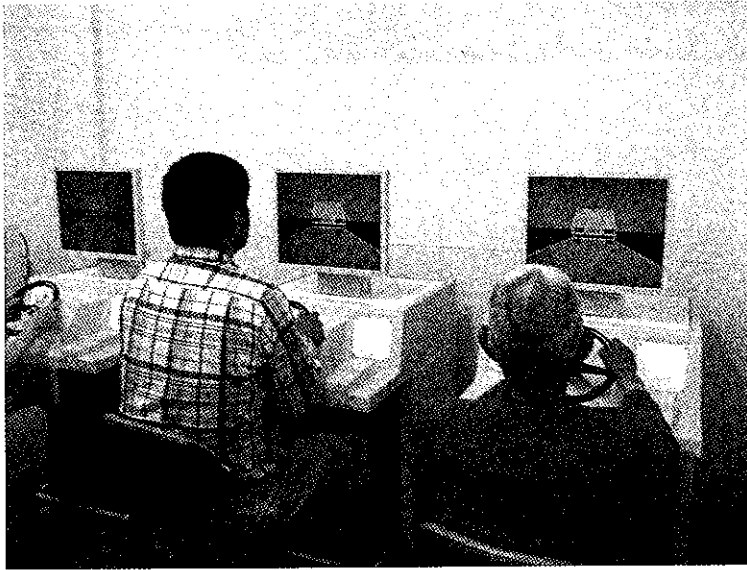


春の交通安全講習会に参加

5月16日（土曜日）、泉南自動車教習
所において泉南警察署主催の「高齢者自動
車・自転車実践交通安全教室」講習会が開
催された。

徳野事務局長をはじめシルバー人材セン
ター会員54名が参加。安全講話、ELS
高齢者安全運転ライフスタイル講習、CR
T検査、実車走行運転等の講習をうけた。

ELS高齢者安全運転ライフスタイル講
習は、自己の生活の中で自動車運転や自転
車運転により、日常の行き先と自宅の間の
交通経路内にて走行中に起こるかもしれな
い交通災害事項を拾い出し危険予知訓練を
した。自分で経路の地図を描き、交差点（信
号の有無）、道路の形状、人や車の流れな



どから危険要素の災害防止対策を考えた。日ごろはあまり考えも及ばなかった危険の多さに驚き気持ちがひきしまった。

CRT検査は運転シミュレーター操作による運転適性検査で、反応動作、緊張の維持と集中力動作の確かさ・見込反応能力等の反応検査で、同年代との比較評価に自分の運転能力を確認できた。実車走行運転は教習所のコースを運転した。一旦停止、車線変更、駐車車両の側方通過における飛び出し確認などを体験した。

当日は雨天で2時間の講習でしたが、工夫された内容で参加者は熱心に受講、安全運転に取り組むことを再確認できる機会となった。

「自転車運転者講習制度」

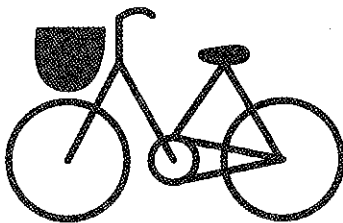
が始まります

2013年6月に成立した改正道路交通法に基づき導入された。自転車運転中に、危険なルール違反を繰り返す運転者に、「自転車運転者講習」を受けることを義務づける制度が2015年6月1日からはじまった。14項目の危険な違反行為をして3年間で交通違反切符を2回以上交付された、14歳以上の運転者は「自転車運転者講習を受講」が義務付けられた。従わなければ5万円以下の罰金が科せられることになる。受講時間は3時間、手数料が五千七百円の自己負担となり、命令を受けて3ヶ月以内に受講しなければならない。

自転車は身近に使用できる車両である。最近自転車の関わる事故が多発。被害者からの補償要求も高額になっている。加害者にならないために自転車の安全運転に取り組もう。

14項目の「危険行為」

- ① 信号無視
- ② 通行禁止違反
- ③ 歩行者専用道徐行違反など
- ④ 通行区分違反
- ⑤ 路側帯の歩行者妨害（路側帯を通行する際に、歩行者の通行を妨害するなど）
- ⑥ 遮断機が下りた踏切への立ち入り（警報機が作動している間の踏切への立ち入りなど）
- ⑦ 交差点での優先道路通行車の妨害など
- ⑧ 交差点での右折車優先妨害など
- ⑨ 環状交差点での安全進行義務違反など
- ⑩ 一時停止違反
- ⑪ 歩道での歩行者妨害
- ⑫ 整備不良車の運転（制動装置を備えていない自転車運転など）
- ⑬ 酒酔い運転
- ⑭ 携帯電話を使用しながら運転し事故を起こしたケースなど安全運転義務違反



食中毒をなくすために

●フリージング 冷凍のコツ

独り暮らしのお年寄りの場合、余ったものを無駄にすることがありますが、多いと思ったら新鮮なうちに冷凍保存しておく、食べたいときに手間いらずで活用できます。

ポイント

- ①加熱してから冷凍するものは、よく冷ましてから手早く行う。
野菜類は必ず茹でてから、長ねぎ等は刻んだものを冷凍する。



- ②平らにならして、1回分ずつ小分けして冷凍する。

じゃがいもやかぼちゃのマッシュ:

袋に入れたら綿棒で平らにのばし、

さいばしで1回分ずつの区切り目をつけておくと使いやすい。

1回分ずつ区切り目をつける

人参炒め物、スープ用:

目的により切り方が異なるが、せん切りにしてさっと熱湯に通し、冷ましてから冷凍すると、解凍してすぐ使用できる。

グラッセ、シチュー用人参:

シャトー切りにして固ゆでして冷凍する。

キャベツサラダ用:

余ったキャベツをせん切りにして熱湯を通し冷凍する。



- ③新鮮な食材を使用する

生しいたけ、きのこ類:

新しいうちに、とっておくものはラップに包むか、ポリ袋に入れて、冷凍する。使用時は塩水で洗い、凍ったまま鍋料理、汁物等に利用する。

まつたけ:

和紙か新聞紙に包んでからラップして冷凍する。

新鮮な魚:

内臓を取り除き、水気を切って凍結させてから、一匹ずつラップに包み冷凍する。

えび:

おがくずを洗い落とし、3%の塩水につけ、ポリ袋に入れて冷凍する。

フライにするときは、パン粉をつけて冷凍する。

挽肉:

すぐにゆで、水分を切って冷ましてからフリーザーパックに入れて冷凍する。

- ④脂肪の多い魚は加熱調味する。

さば、いわし、きんぎたい、ぶり等は焼き魚か、または熱湯をかけ霜降りにしてから冷まし、ポリ袋やプラスチックケースに並べて冷凍する。

⑤汁気の多いものは大きめの袋に、空気を抜いて保存する。ストローを使うとよい。スープやだし汁等は製氷皿で凍らせて取り出し、再びフリーザーパックに入れて保存する。



⑥食材によって保存する容器を使い分けること。ラップ、フリーザーパック、アルミ盆、密閉容器等を用いる。空気が入ると品質が落ちるので、しっかり密封できるものを選ぶ。

⑦保存月日等をメモしておくこと。品名、日付、何日までに使うか等、ラベルを貼っておくと無駄が避けられる。

⑧香辛料はすりおろし冷凍する。わさびはすりおろし1食分ずつ分けて冷凍する。山椒の葉、ハーブ等は、洗って水気を取り、密閉容器に入れて冷凍すると香りが残る。

●ホームフリージングの方法と保存期間

冷凍法		保存期間(温度-18℃)
穀類	飯類……1食分ずつ小分けして。 パン……切って1切れずつ小分けして。	1～2か月
肉類	使う量ごとに小分けして。 下調理や調理して。	2か月
魚介類	下ごしらえしてから生のまま。 調理して。	1～2か月
野菜類	青葉……ゆでて。 しょうが……生のまま。 いも・かぼちゃ・にんじん……ゆでて。 トマト……ジュースや水煮にして。 だいこん……すりおろして	1～1.5か月
卵	全卵……溶きほぐして。 卵白……そのまま。	1～2か月
乳類	牛乳……ホワイトソースなどに加工して。 生クリーム……泡立てて。	1～2か月
調理・加工品	出し汁・スープ } 1回分に 肉団子・ハンバーグ類 } 小分けして。 全納豆・油揚げ } そのまま。 ハム・ソーセージ } 塩漬け・くんせい	2～3か月

(ヘルパーさんの調理ブックより)

◇お気軽にお電話を◇

軽作業	清掃・除草・ビラ配り 各種屋内、屋外作業・その他軽作業
施設管理	公園、テニスコート、駐車場・駐輪場・カート回収等の管理
事務	一般事務・宛名書き・毛筆賞状書き
園芸	庭木の剪定・施肥・庭の清掃
修理・修繕	トタン、波板の張り替え・ペンキ塗り・その他小修理
家事・福祉サービス	家事手伝い・食事の仕度・その他家事サービス 老人介護補助・病人看護補助

★臨時的・短期的な仕事は〈シルバー人材センター〉にご相談下さい。

TEL (072) 483-8661

お知らせ

配分金支払日

11月分	10月分	9月分	8月分	7月分	6月分
1月4日(月)	12月1日(火)	11月2日(月)	10月1日(木)	9月1日(火)	8月3日(月)

会員の原稿募集

シルバー人材センターでは、年に二回の予定で会報を発行しています。次のような内容の原稿を（原稿用紙（四〇〇字詰）一〜二枚程度で）お寄せください。

- ① 会員として、働く喜び、生きがい等の自己体験等
- ② 随筆、短歌、俳句、川柳等
- ③ 趣味の写真等

原稿の締め切り日 平成二十七年十月末日
又、「シルバーせんなん」に望む声を事務所までお寄せ下さいますようお願いいたします。

編集後記

今年には美しい桜の満開がアツトという間に過ぎ、愛でることができず季節の移ろいを感じられなかったようです。その後はこの時期とは思われない暑い日が続きました。梅雨を迎え重なる台風の発生で不安定な日々が続いています。雲間からの陽ざしは一段と強烈になり、昨年以上の過酷な夏に成りそうです。各地から熱中症の多発報道がなされております。特に高齢者は障害防止のため、早めの水分補給、過激な体力消耗の防止、適切な休養、室温の管理などが呼びかけられております。また外出どきにはかならず飲み物を携行することも忘れず心がけましょう。昨年は難なく過酷な猛暑にも対応できた体力ですが、今年には歳を重ねており、体力の衰えを考えた取り組みが必要です。夏の健康管理にしっかりと取り組みましょう。

今回は「私の職場紹介」、「認知症について」、「食品保存について」、「自転車運転講習制度」などを編集しました。ご感想をよせて頂ければ幸甚に存じます。

編集部（高岡）