

シルバー

# せんなん

新春号

第65号

令和6年1月発行

迎春

作品提供：鳴滝班B 北薺 和夫

安全は 無理せず 焦らず 油断せず

新年のごあいさつ

理事長

山内 洋



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、平素はシルバー人材センター事業の発展にお力添えをいただき、誠にありがとうございます。

さて、昨年の5月8日からは3年以上続いた新型コロナウイルスも感染症法上の分類が5類に移行され、マスク着用ルールも見直しされ、暮らしに身近な規制をなくして、平時の日本を取り戻すと政府は協調しましたが、新型コロナウイルス自体が収束したわけではなく、これまで公費でまかなわれてきた医療費は自己負担が発生してくるなど、医療体制も平常時に戻るとい形に変化することとなりました。

また、ロシアやウクライナ情勢による資源価格の上昇や円安の進行で、物価も高騰して、ますます我々の生活に負担がかかっています。

日本では、人口減少、少子高齢化が進んでいる現在ではありますが、誰もがいくつになっても活躍できる社会の実現が求められています。

シルバー人材センターでは、地域の日常生活に密着した就業機会を提供するなど、高齢者の社会参加を促進し、高齢者の生きがいの充実、健康の保持増進や地域社会の活性化に寄与してまいります。

昨年10月1日からは消費税におけるインボイス制度もはじまっています。

新たな税負担が発生するなど、センターには厳しい環境が続いています。

シルバー事業に特例措置が講じられるよう、引き続き、取組んでいきたいと考えています。

会員の皆様におかれましても、ご協力お願い致します。

最後になりますが、皆様方のご健勝をお祈りしますとともに、今後なお一層、シルバー人材センター事業に更なるご支援をお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

講習



運転講習



交通安全講習

クラフトバンド



講師 岩阪 美津子さん (会員)

クラフトバンドでかわいいバラバックを作りました。お喋りしながら、楽しい時間を過ごしました。



スマホ講習

初心者向けのスマートフォン講習を6・8・10・12月の各2回ずつ開催いたしました。たくさんご参加いただき、ありがとうございました。

全8回開催

ボランティア活動



10/12 (木) 参加者 51名

〔場所〕 マーブルビーチ・ロングパーク周辺

新職員紹介



若野 恵

昨年11月より、シルバー人材センターで働かせていただくことになりました。若野恵と申します。まだ、不慣れなことばかりですが、事務局の皆さんに色々教えていただきながら、早く皆さんの役にたてるように、頑張りたいと思っています。よろしくお願いいたします。



# 会員のひろば



お天気  
今回はごきげん

砂川班 A 田中 美代子

私はシルバーハイキング同好会の一員です。

そして昨年10月は、私達2名が幹事で、行先は、その月の幹事が計画します。

今回は、泉州の対岸神戸垂水方面へと足をのばしました。

秋風吹くよい季節となり、潮風を感じて歩いてみることにしました。

JR垂水駅を降り、海沿いの公園を歩いてみると、海と空、青一色のキャンパスに映える「明石海峡大橋」が眩いばかりに、壮大な姿を現します。

思わずカメラを構えてみたくなる、そんな風景なのです。

しばらく公園沿いに歩き、橋の袂に広がる舞子公園へ。

当日は、天気が良くなくと雨の心配があり先に昼食をとりました。

昼食後「舞子海上プロムナードへ。

橋の内部に整備された遊歩道で、ガラス張りの床から（海上の47m）真下に透けて見える海に吸い込まれるようなスリルを味わえます。

明石海峡を離れ、住宅街や国道を進んで行くと、砂浜が広がる大蔵海岸公園へ到着、公園で一息。

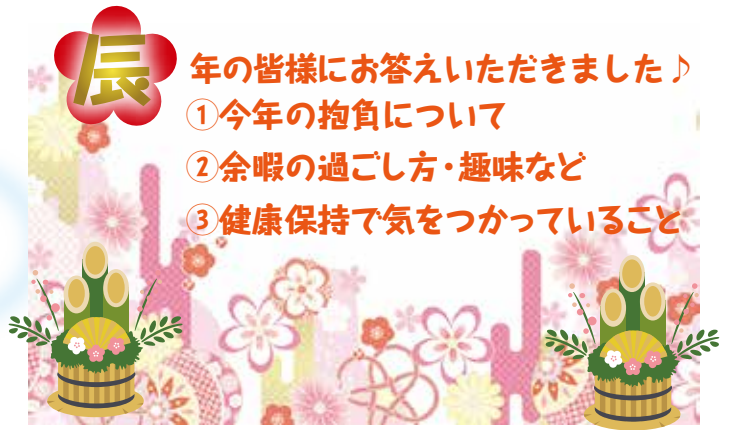
本日は、ここまでとして、帰路へと着きました。ゆったり、のんびり歩いてみるのも、いいものですよ。

泉南市シルバーハイキング同好会は毎月第2土曜日（7月は総会、8月は休み）で山を歩き、近場の散策、今回のような海沿いのハイキングなど計画しています。

興味がある方はぜひご参加ください。

- ①暖かくなっていく地球を未来に向かって歩け歩け
- ②日曜大工(木工、鉄工、土木)  
気象観測1965年から今は7時、12時、18時の天気と24時間降水量
- ③無理をしない、日光浴をする

新家班A：中谷 辰彦



たい  
グ、が好きです  
だと思い歩くことが好きなので、ハイキン  
す  
人よりカラオケ・詩吟をすすめられ続けて  
達しません

砂川班A：田中 美代子

- ①今年は私の年(辰)竜が如く与えられた仕事は完璧にと思います
- ②趣味は釣りに良く行きますが、カラオケも好きです  
でも2、3年は行ってません機会があればと?
- ③子どもの頃から病氣した事は無いので特に気を遣っている事はありませんが、体に良いと聞く野菜を食べお酒は頑張ってます!

一丘班A：田村 味照

よく病氣せず過ごす事  
行く事  
分目にする事

雄信班A：土橋 眞治

- ①無病患災
- ②月2回のゴルフラウンド目標
- ③月1回の検診

西信達班A：辻 雅昭

います

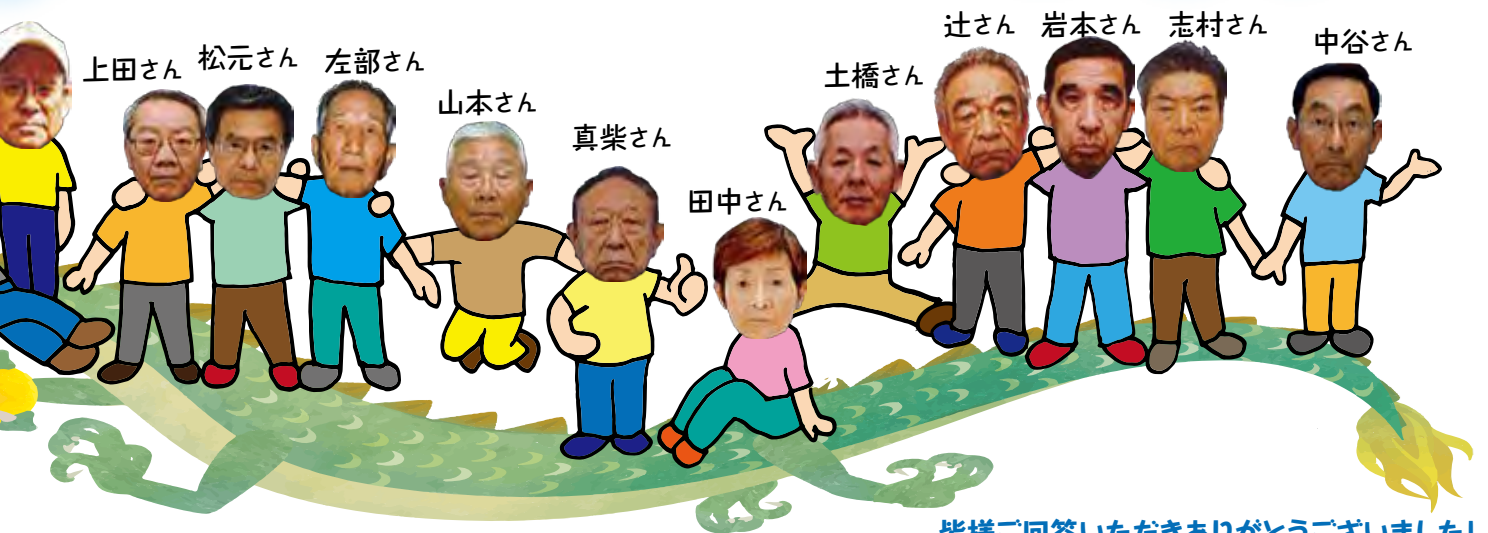
- ①とにかく体力維持の為の運動を続けること
- ②読書(主に推理小説)、庭いじり
- ③毎日30分間の散歩、朝夕の体操

西信達班A：上田 武彦

- ①身体を強くし、足腰を強くする
- ②旅行に行く、庭の草ぬき等々
- ③朝、ラジオ体操をしている、またウォーキング

西信達班A：左部 重幸

芳信



皆様ご回答いただきありがとうございました!



- ①自転車で登れる最高地点乗鞍スカイライン、日本国道最高地点(群馬県)渋峠を走ること
- ②天気が良かったら、サイクリングか家庭菜園、魚釣り、トレーニングジム通い、ドライブ、山歩きと暇な時はあまりないです
- ③適度な運動とよく食べ、よく寝ること  
バランスのいいよい食事、得にタンパク質をよく摂取している

**新家東班B：染川 一幸**

- ①人生100年時代、健康第一  
100歳目指し老骨にムチ打ってがんばります
- ②最近テレビよりもYouTube動画をよく見ます
- ③体が硬いのでラジオ体操、ストレッチなど心掛けています

**一丘班B：松元 道夫**

- ①ゴルフ会(青空会)に入会させて頂き10年、エイジシュート達成を夢見て、日々チャレンジしています来年こそは頑張ります
- ②ゴルフの練習に行くことインターネット(YouTube)でプロの動画を見ながら練習にいかしています(当然家の仕事もおこたりなくやっています)
- ③家では簡単なストレッチとウォーキングは出来るだけ毎日やる様にしています

**新家班A：山本 栄一郎**

- ①健康で毎日が過ごせる様努め
- ②テレビ韓流ドラマ、ハイキング
- ③テレビの前に座りきりはダメグのサークルに参加してしまお腹の底から声を出す事で友いますが、中々思う様には上

- ①健康保持、女性との交流、パソコンによる情報により常に社会状況や世界状況を認識することに専念している
- ②庭の手入れ、体育館でのトレーニング(軽微な体操)、社交ダンス
- ③睡眠時間を充分取る、適度な運動や体操、規則正しい生活習慣

**砂川班A：真柴 政純**

- ①今年 1年ケガな
- ②月2回ゴルフに
- ③健康の為、腹8

- ①何かに挑戦したい
- ②時間ができたのでお城巡りをしたいと思し
- ③ストレスを溜めないこと  
軽い運動をすること

**樽井班B：岩本**

- ①現在の体力、生活を維持し、元気に過ごす事ができるようにと思います
- ②脳トレに囲碁、釣り、年40回位行って友人とドライブ、秘境、温泉、神社、お寺を楽しんでいます
- ③余暇の過ごし方に支障ないよう出来るだけ歩くことを心がけています

**新家班B：志村 勇**

田村さん  
染川さん



**その他27名の  
会員さんも辰年です**

# ロードバイク大好き

新家東班B 染川 一幸

普通に乗る自転車は、大きく分けて4種類に分けられると思います。①シティーサイクル（ママチャリ）、②マウンテンバイク（タイヤが太く舗装されていない山道などのオフロードが走りやすくとにかく頑丈）、③ロードバイク（舗装路を走ることを前提に細いタイヤとドロップハンドルで、本当に走ることに特化）、④クロスバイク（マウンテンバイクとロードバイクの中間にある自転車で、通勤、通学等20km程度のサイクリングにまで幅広く使える。

その中で私が一番好きな自転車がロードバイク、ロードバイクの魅力は走ることだけに特化しているため、早く遠くへ移動でき、前傾姿勢で風を切って走る爽快感が、ストレス解消とリフレッシュに最高です。またロードバイクは他の自転車に比べかなり軽いので、自転車を輪行専用袋に収納して、電車、バス、フェリー等の公共交通機関に載せて輪行できる、そのためかなり遠くまで自転車旅を楽しむことができます。



ロードバイクを始めた動機は、私とはかく体を動かすことが好きで、よく神社仏閣拝観、山登り、魚釣り、家庭菜園とやっています。定年後は時間たっぷりあるはずだから、もっと何かわくわくするような楽しいことはないかと探していたところ、Youtubeでツール・ド・フランス、ジロデイタリア自転車ロードレースを見て、半端じゃない巡行スピードの速さ、激坂やゴール前でのアタックの素晴らしさに感動し、その時からロードバイクに完全にはまり、夢にまで見たバイクを8年前に購入しました。

私のバイクはブリヂストンアンカーRFA5・変速機105のごく普通のバイクですが、今でも大事に整備して乗っています。

今まで走ってきた主なものを挙げると、鹿児島錦江湾一周輪行（桜島付近巡行中に噴煙が上がるとともに火山灰が顔を攻撃してくるため目が痛く、息苦しい）、しまなみ海道フェリー輪行（とにかく橋上からの島並の絶景がすばらしい）、湯布院フェリー輪行（耶馬溪、狭霧台の山並みが絶景）、淡路島1周（深日港からの旅客船輪行）、琵琶湖1周、群馬県榛名山ヒルクライム等、また和歌山サイクルフェスタ（空海）、和歌山800kmスタンプリー、奈良の山岳グランフォンド吉野（とにかく距離、獲得標高とも半端でない）などの大会にも参加してきました。

いずれも完走（時間制限あり）を目的としていたので、無理なく平均巡行速度25kmで走行しています。

また数か所地獄のような峠超えもあるが、峠を越えた後の風を切るダウンヒルの爽快感とゴールした時の達成感が最高です。

これから走ってみたいところは、国道の中で一番標高の高い群馬の渋峠、自転車で行ける舗装された道路で最高所の乗鞍スカイライン、四国一周1000km、千葉〜和歌山の太平洋岸自転車道1400km各コースとも案内表示、路面標示がされているので安心してライドできます。

私は今までソロライド一辺倒でしたが、自転車好きの皆さん機会があれば一緒に走りませんか。





# 日本が大好きです

西信達班C 宮谷 風



こんにちは！私はアメリカでグラフィックデザイナーとして生計をたてながら、カンフーや太極拳、セーリングを教えていたのですが、2013年引退を機に日本にやってきました。  
実は日本へ自前のヨットで出発したのですが、メキシコ沖で嵐に会い、危機一髪でギリシヤの大型タンカーに救助されるという稀有な経験をしました。

大阪に着き、義母の家（吹田市）に数ヶ月身を寄せた後、2014年に泉南市に住み始め、趣味の弓道や尺八・音楽などを仲間と楽しんでいきます。

日本名の「風」は、アメリカでフレンチと呼ばれていた私を妻が「フー」と呼んでいたことにちなんでいます。

日本でやりたかった事は、①もつと「禅」を学ぶこと②弓道で4段に昇格すること③尺八が上達すること、です。

毎月、尼崎の明暗寺に僧侶としてかわり、座禅や太極拳も教えています。

今の目標は、まず弓道の四段に合格し、自伝本を書くことでしょうか。

大好きな泉南市に任せて幸せです！



[https://youtu.be/\\_UTPWOOJO1c](https://youtu.be/_UTPWOOJO1c)  
[https://youtu.be/WKe\\_yZfbvik](https://youtu.be/WKe_yZfbvik)



日時

2024年1月17日(水)～2月4日(日)  
AM11:00～PM6:00 (最終PM4:00)  
月曜日休館

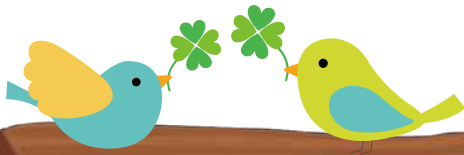
場所

画廊ぶらんしゅ  
池田市天神1-5-16



ブログ☞「のしてんてんハッピーアート」で検索

鳴滝班B 北薮 和夫



# 会員のひろば 作品投稿募集中!

**原稿文 (200字程度)  
写真付き**  
 ・最近ハマっている事  
 ・趣味、等  
**内容にきまりは  
ありません**

**誰でも簡単に  
作れるレシピ**

**写真、その他  
文芸作品等**

**随時募集中!**

## 配分金の確定申告を

令和5年中に当センターから会員の皆様に支払われた配分金は、所得税法上「その他の雑所得」として取り扱われ、確定申告を行う必要があります。

令和5年1月～12月の間に就業されました会員さんには「配分金支払証明書」を送付しますので、確定申告の必要書類としてご利用ください。

なお、所得税の計算方法は、所得額・扶養親族等により異なりますので、詳しくは、泉佐野税務署にお問合わせください。  
 (072)46213471

## 配分金支払日

12月分	2月1日(木)
1月分	3月1日(金)
2月分	4月1日(月)
3月分	5月1日(水)
4月分	6月3日(月)
5月分	6月28日(金)

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。  
 「シルバーせんなん(65号)」をお届け致します。

今回も、編集委員全員で議論を交わし、会員の方々の視点に立った、読み易く役に立つ楽しい紙面にしようとして、泉南地区各市町村のシルバーセンター広報紙をも参考にしながら作成致しました。

会員の方々の御投稿も、たくさん御協力頂き、ありがとうございます。

お陰様で、カラフルな楽しい紙面になったと思います。

重ねて御礼申し上げます。

今後、更に、会員の皆様方の豊かな経験や才能を生かし、役に立つ内容等を求め努力させて頂きますので、ご投稿の程、奮って御参加下さいますよう、編集委員一同、お願い申し上げます。

編集部 吉岡

**会員数**  
 (令和5年11月末日現在)  
 男 325名  
 女 115名  
 合計 440名

## 第65号

令和6年1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